



Nicht von schlechten Eltern

Informationen für psychisch kranke Eltern
und ihre Partner zum Umgang mit ihren Kindern



Was geschieht mit den Kindern?

Es kann sein, dass in einer Familie ein Elternteil unter psychischen Problemen leidet. Vielleicht ist er überlastet oder fühlt sich niedergeschlagen, oder er ist ab und zu verwirrt. In solchen Situationen brauchen die Eltern Hilfe. Aber auch die Kinder benötigen Aufmerksamkeit.

Sie brauchen sogar mehr Aufmerksamkeit als sonst. Kinder erziehen ist nicht einfach. Alle Eltern fragen sich manchmal, ob sie es richtig machen. Wenn ein Elternteil psychische Probleme hat, wird das Ganze dadurch sicher nicht einfacher. Neue Fragen kommen dazu. In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf einige Fragen. Vielleicht wirft das Lesen der Broschüre bei Ihnen auch neue Fragen auf. Wenn Sie sich wegen Ihrer Kinder Sorgen machen, dann sprechen Sie darüber: mit der Familie, mit Freunden, Nachbarn und Fachleuten. Über die Kinder zu sprechen, ist für alle Eltern wichtig!

„Sie müssen sich eine Zeitlang ausruhen“, sagt der Psychiater. Leicht gesagt. Aber wie macht man das, wenn man Kinder zu Hause hat, die Aufmerksamkeit verlangen? „Es wäre besser, wenn Sie für eine gewisse Zeit hier bleiben würden“, sagt man Ihnen in der psychiatrischen Klinik. Eigentlich wissen Sie selbst, dass es nicht anders geht – aber wie können Sie das den Kindern erklären?

Ihr Partner* leidet unter starken Stimmungsschwankungen: Mal ist er niedergeschlagen und depressiv, dann wieder überschwänglich oder aggressiv. Sie verstehen das ja noch einigermaßen, aber verstehen es auch Ihre Kinder?

* Männliche und weibliche Personenbezeichnungen wechseln sich in diesem Heft ab und stehen jeweils für beide Geschlechter.

Kinder reagieren unterschiedlich

Wenn Eltern Probleme haben, merken es die Kinder. Eltern sind im Leben der Kinder die wichtigsten Menschen. Die Kinder beobachten sie genau. Den meisten Kindern entgeht nichts – so klein sie auch sind. Wenn Kinder bemerken, dass mit ihren Eltern etwas nicht stimmt, können sie ganz unterschiedlich darauf reagieren. Kinder sind nun mal verschieden...

Sie stellen Fragen. Kinder möchten gern wissen, was los ist. Sie fragen vielleicht von sich aus ihren Vater oder ihre Mutter. Vielleicht wenden sie sich mit ihren Fragen aber auch an jemand anderes. Wenn Kinder eine Vertrauensperson haben, mit der sie alles besprechen können, ist das natürlich gut. Noch besser ist es, wenn sie von Ihnen selbst erfahren, was eigentlich los ist. Es kann auch für Sie von Vorteil sein, es den Kindern selbst zu erzählen. Sie kennen Ihre Kinder am besten. Sie wissen am ehesten, wie Ihre Kinder auf die Information reagieren.

Für Kinder ab acht Jahren gibt es eine Broschüre mit dem Titel „Jetzt bin ICH dran...“ in der Kindern erklärt wird, was es bedeutet, wenn ein Elternteil psychische Probleme hat. Bestellen Sie diese Broschüre. Sie kann das Gespräch zwischen Ihnen und Ihren Kindern in Gang bringen oder erleichtern.



Die Kinder grübeln nach

„WARUM ERZÄHLT PAPA IMMER SO KOMISCHE GESCHICHTEN?“

„Warum gerät meine Mutter
so schnell in Panik? Als wenn sie
dauernd Angst hätte...“

„Ist es eine Krankheit?“

„Ich habe mich wieder mal
schlecht benommen – ist mein Vater
deshalb so traurig?“

„GEHT ES WIEDER VORBEI?“

„Werde ich später auch so?“

Auch für Jugendliche ab etwa 12 Jahren gibt es eine entsprechende Broschüre. Sie heißt „It's my turn“. Wo Sie sie bestellen können, erfahren Sie auf der hinteren Umschlagseite.

Viele Kinder können mit niemandem über ihre Situation zu Hause sprechen. Sie sind mit ihren Gedanken allein und machen sich Sorgen um ihre Eltern. Manche machen sich Vorwürfe oder fühlen sich schuldig. Das Grübeln kann dazu führen, dass ein Kind sich in der Schule schlechter konzentrieren kann. Oder dass es sich verschließt und von seinen Freunden zurückzieht. Offene, ehrliche Information kann verhindern, dass Kinder sich zu sehr sorgen oder sich Vorwürfe machen. Erzählen Sie auf Ihre Art, mit Ihren eigenen Worten. Gelingt das nicht oder bleibt Ihr Kind weiter belastet, dann holen Sie sich Unterstützung – zum Beispiel bei Fachleuten einer Beratungsstelle oder bei Ihrer Hausärztin.

„Es ist sicher ganz schwierig für dich, wenn du immer still sein musst, weil deine Mutter Ruhe braucht... Kannst du mit deinem Vater darüber reden?“

Für Kinder ist es wichtig, neben ihren Eltern noch andere Menschen zu haben, bei denen sie sich wohl fühlen. Eine Vertrauensperson, die das Kind selbst gewählt hat, kann eine wichtige Hilfe sein.

Sie verlangen mehr Aufmerksamkeit

Manche Kinder verlangen in einer solchen Situation von den Eltern vermehrte Aufmerksamkeit, indem sie sehr unruhig sind, nicht gehorchen oder sich sonst irgendwie schwierig verhalten. Sie machen vielleicht absichtlich Dinge kaputt oder suchen häufig Streit. Sie können aber auch auf einmal sehr anhänglich werden. Auf diese Weise können Kinder deutlich machen, dass sie durch etwas belastet sind. Sie tun das meistens nicht dann, wenn die Probleme in der Familie auf dem Höhepunkt sind, sondern warten, bis es zu Hause wieder einigermaßen so läuft, wie sie es gewohnt sind. Dann fühlen Sie sich wieder sicher und können sich Luft machen: „Ich bin auch noch da!“

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind „schwierig“ wird, kann das für Sie zusätzliche Probleme bringen. Und vielleicht können Sie dieses Mehr an Schwierigkeiten nicht auch noch ertragen. Versuchen Sie, die Betreuung der Kinder mit anderen zu teilen. Und denken Sie daran – auch wenn es nur ein schwacher Trost ist –, dass das schwierige Verhalten Ihres Kindes wahrscheinlich vorübergehend ist und dass die meisten Kinder manchmal „anstrengend“ sind.

„Was Papa hat, nennen sie ‚depressiv‘. Er muss vorläufig in der Klinik bleiben, um zur Ruhe zu kommen. Was meinst du dazu, dass Papa eine Zeitlang außer Haus ist?“

Kinder brauchen nicht nur Informationen. Sie wollen auch über eigene Erfahrungen und Gefühle sprechen. Fragen Sie Ihr Kind ruhig, was es von der Situation hält. Und nehmen Sie seine Antwort ernst ... auch wenn Sie nicht derselben Meinung sind!

Sie helfen viel im Haushalt

Es gibt Kinder, die sehr hilfsbereit werden, wenn es einem Elternteil schlecht geht. Sie möchten alles tun, um Vater oder Mutter zu helfen. Sie hören verständnisvoll zu, helfen im Haus oder kaufen ein. Und man hört sie nie jammern oder klagen!

Es kann entlastend sein, wenn Kinder mithelfen. Aber Kinder bleiben Kinder! Geben Sie Ihnen nicht zu viele Aufgaben, sondern sorgen Sie dafür, dass ihnen genug Zeit bleibt für Sport, Spiel und ihre Hobbys.

Sie zeigen vielleicht keine besonderen Probleme

Sehen Sie bei Ihren Kindern keine dieser Reaktionen? Das ist gut möglich. Die meisten Kinder wachsen – trotz der Schwierigkeiten ihrer Eltern – recht problemlos auf. Sie sind durch die familiäre Situation zwar belastet, können sie aber bewältigen.

Auch wenn Ihr Kind keine Fragen stellt oder keine Probleme zu haben scheint, ist es wichtig, dass Sie ab und zu gemeinsam etwas unternehmen oder miteinander sprechen. Denn das tun Sie ja nicht nur, wenn mit Ihrem Kind etwas nicht in Ordnung ist!

„Es ist nicht deswegen, wirklich nicht! Ich fühle mich einfach so müde. Wie wenn ich krank wäre. Verstehst du das?“

Kinder haben eine reiche Phantasie. Für Dinge, die sie nicht genau verstehen, suchen sie eine eigene Erklärung. Deshalb ist es so wichtig, ihnen immer wieder deutlich zu machen, dass sie nicht die Ursache der Probleme der Eltern sind.

Was brauchen Kinder eigentlich?

Ein Pflaster auf das aufgeschürfte Knie, eine Geschichte vor dem Einschlafen, eine Umarmung, ehrliches Interesse am Ergebnis einer Schulprüfung... Kinder brauchen so viel! Aber zum Glück müssen nicht Sie allein alles geben.

Familienmitglieder, eine Nachbarin oder andere Bekannte können einspringen. Betrachten Sie einmal die folgende Liste von Dingen, die Kinder brauchen: Was davon geben Sie selbst, und was bekommt Ihr Kind von anderen?

Deutliche Regeln und Grenzen. Dann wissen die Kinder, was erlaubt ist und was nicht. Das gibt ein sicheres Gefühl.

Aufmerksamkeit und Lob. Dann wissen die Kinder, was sie gut machen. Alle Kinder, auch kleine Nervensägen und pubertäre Querschläger, machen viele Dinge gut.

Wärme und Liebe. Ein Lächeln, ein Augenzwinkern, eine Umarmung: Kinder brauchen das noch mehr als Erwachsene.

Die Möglichkeit, Gefühle auszudrücken. Wir alle haben Gefühle – angenehme und weniger angenehme. Wenn Kinder ihre Gefühle immer schlucken müssen, bekommen sie eines Tages Bauchschmerzen davon.

Die Erfahrung, ernst genommen zu werden. Wir möchten alle, dass auf uns Rücksicht genommen wird. Kinder wollen das auch. Das bedeutet, dass wir ihnen manchmal genau zuhören müssen, um zu merken, was sie jetzt brauchen.

Geduld. Kinder müssen viel lernen. Das geht nicht alles auf einmal. Und es ist wunderbar für sie, wenn jemand das versteht und akzeptiert.

Die Möglichkeit, zu zeigen, was sie alles können. Alle Kinder müssen irgendwann selbstständig werden. Das gelingt natürlich nur, wenn sie ab und zu zeigen dürfen, was sie schon alles können.

Ein Vorbild, dem sie nacheifern können. Jedes Kind sucht sich jemanden, dem es später ähnlich sein will.

Eltern, ältere Geschwister oder Freunde, Fußballtrainer, Lehrerinnen – sie alle können ein solches Vorbild sein.



Zehn praktische Tipps

1. **Erklären Sie, was los ist.** Ihr Kind merkt, dass etwas nicht stimmt. Deshalb erklären Sie ihm lieber, was genau los ist. Sie können selbst damit beginnen oder warten, bis Ihr Kind fragt. Manche Kinder möchten sich nicht zu einem „richtigen Gespräch“ hinsetzen. Sie reden lieber beim Abwaschen oder beim Zubettgehen. Dann fühlen sie sich wohler.
2. **Seien Sie ehrlich.** Erklären Sie mit eigenen Worten, was Sie beschäftigt. Und fragen Sie zur Sicherheit nach, ob Ihr Kind Sie verstanden hat. Vielleicht stellt Ihr Kind Fragen, auf die Sie keine Antwort haben. „Ich weiß nicht“, kann dann die ehrlichste Antwort sein.
3. **Hören Sie Ihrem Kind zu.** Wenn Sie Ihrem Kind erklären, was los ist, fragen Sie es doch auch ab und zu nach seinen Eindrücken und seiner Meinung. Und hören Sie genau hin. Kinder fühlen sich wohler, wenn man ihnen gut zuhört und versteht, was sie sagen wollen. Mit Kindern sprechen heißt vor allem: ihnen zuhören.
4. **Beobachten Sie Ihr Kind.** Kinder zeigen oft durch ihr Verhalten, wie es ihnen geht. Wenn sie sich auffällig benehmen, kann das ein Zeichen dafür sein, dass sie durch etwas belastet sind: Wieder einnässen, die Schule schwänzen oder von zu Hause weglaufen – das sind deutliche Signale. Manchmal sind die Veränderungen aber nicht so offensichtlich. Das bedeutet, dass Sie genau auf Ihr Kind achten müssen, um auch unscheinbare Veränderungen in seinem Verhalten feststellen zu können.

5. **Halten Sie an vertrauten Gewohnheiten fest.** Für Kinder bedeutet Regelmäßigkeit Ruhe und Sicherheit. Wenn in der Familie Probleme auftreten, kann dem Kind ein Gefühl von Sicherheit vermittelt werden, wenn gewisse Dinge wie gewohnt weitergehen: wenn es zum Beispiel wie immer seine Hausaufgaben machen muss, weiterhin im Sportverein mitturnen oder anderen Hobbys nachgehen kann.
6. **Beziehen Sie andere Erwachsene mit ein.** Verlangen Sie nicht von sich, alles allein machen und bewältigen zu müssen. Beziehen Sie auch andere Menschen mit ein: etwa Familienmitglieder, Nachbarn oder andere Eltern. Beachten Sie auch die Liste am Ende dieser Broschüre: dort werden Einrichtungen aufgeführt, an die Sie sich zur Unterstützung wenden können.
7. **Informieren Sie die Schule.** Wenn in einer Familie ein Elternteil in eine Klinik aufgenommen werden muss, sollte die Schule darüber informiert werden. Vor allem dann, wenn Ihr Kind so belastet ist, dass es in der Schule nicht mehr so gut aufpassen kann. Wenn der Lehrer weiß, was los ist, kann er Ihr Kind besser unterstützen. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit seinem Lehrer gesprochen haben.

8. **Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut.** Viele Kinder haben das Bedürfnis, mit einem Außenstehendem zu sprechen. Mit einem Onkel oder einer Tante, mit der Nachbarin oder einem Lehrer. Sie möchten vielleicht die Eltern mit ihren Sorgen nicht noch zusätzlich belasten. Es geht ihnen also nicht darum, etwas auszuplaudern. Es besteht kein Anlass, gleich misstrauisch oder gar eifersüchtig zu werden, wenn Ihr Kind mit jemand anderem spricht.
9. **Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn es nötig ist.** Für manche Kinder wird die Belastung trotz allem zu groß. Sie sprechen mit niemandem, oder die Gespräche scheinen ihnen nicht zu helfen. Dann müssen Sie, als Eltern, sich Unterstützung holen. Auch dafür finden Sie hinten in der Broschüre nützliche Hinweise.
10. **Vergessen Sie das Allerwichtigste nicht: ein Lächeln und eine Umarmung.** Welche Probleme auch immer bestehen – für Ihr Kind ist das Wichtigste, dass Sie es lieben. Jeder Vater und jede Mutter drücken das auf eigene Art aus: mit freundlichen Worten, einem Lächeln oder einer Umarmung. Wenn Sie Ihre Liebe dem Kind nur zeigen, jeden Tag aufs Neue – das hilft über vieles hinweg!



Fragen von Eltern

„Ich ertrage es im Moment schlecht, wenn meine Kind Freunde zum Spielen mit nach Hause bringt. Aber ich will natürlich, dass es auch weiterhin mit ihnen spielen kann.“

Viele Kinder sind unglücklich, wenn sie keine Freundinnen und Freunde mehr mit nach Hause nehmen dürfen. Aber wenn Sie Ihrem Kind erklären, warum Sie das zurzeit nicht wollen und dass es später wieder möglich sein wird, dann kann Ihr Kind Ihre Entscheidung besser akzeptieren. Es kann mit seinen Freunden auch anderswo spielen: draußen vor dem Haus, auf einem Spielplatz oder bei einem anderen Kind zu Hause. Vielleicht gibt es auch sonst in Ihrer Nähe Möglichkeiten für Kinder, gemeinsam zu spielen oder sich zu treffen, zum Beispiel ein Fußballplatz oder ein Zentrum für Jugendliche.

„Manchmal habe ich Angst, dass mein Kind später genauso wird wie mein Mann. Ist das möglich?“

Über die Entstehung vieler psychischer Störungen ist noch wenig bekannt. Zu wenig, um voraussagen zu können, ob ihr Kind später auch einmal „so“ wird. Sie können natürlich versuchen, Ihr Kind dagegen zu schützen: Vermitteln Sie ihm, dass es Spannungen nicht unterdrücken muss, dass es seine Gefühle zeigen darf – auch negative Gefühle wie Wut und Unzufriedenheit. Und loben Sie Ihr Kind für alles, was es gut gemacht hat. So können Kinder Selbstvertrauen entwickeln, und Selbstvertrauen ist ein wichtiger Schutzfaktor.

„Ich bin alleinerziehend. Im Moment geht es mir glücklicherweise recht gut. Aber stellen Sie sich vor, wenn ich in eine psychiatrische Klinik aufgenommen werden muss! Was geschieht dann mit meinen Kindern?“

Wenn es Ihnen jetzt gut geht, können Sie sich vielleicht jetzt mit Freunden oder Verwandten bezüglich einer Kinderbetreuungsmöglichkeit absprechen.

Ansonsten wird bei einem Klinikeintritt eine Fachperson mit Ihnen überlegen, wo und bei wem Ihre Kinder am besten untergebracht werden können. Es ist wichtig, dass dabei möglichst mit Ihrem Einverständnis entschieden wird. Sie sind und bleiben schließlich der Vater oder die Mutter Ihrer Kinder!

„Manchmal hört mein Vater Stimmen. Dann erzählt er so komische Geschichten, die niemand versteht. Das kann einem Angst machen...“

„Mein Vater erzählt manchmal auch komische Sachen. Wenn er zu viel getrunken hat...“

Für Kinder sind Kontakte zu Gleichaltrigen sehr wichtig. Mit einem guten Freund können sie ihre Erlebnisse besprechen. Und auch ihre Probleme.

„Manchmal habe ich Angst, dass mir meine Kinder weggenommen werden. Weil ich Probleme habe und nicht gut genug für sie sorgen kann. Kann man sie so einfach wegnehmen?“

Kinder werden nicht „einfach so“ von ihren Eltern weg genommen. Dafür muss ihr Wohlergehen wirklich ernsthaft gefährdet sein. Ob das der Fall ist, entscheidet bei uns ein Richter des Familiengerichts. Diese dürfen ihre Entscheidung aber nicht einfach auf Gerüchte oder Vermutungen abstützen. Wenn Beweise oder sehr starke Verdachtsmomente darauf hinweisen, dass das Wohlergehen der Kinder wirklich in Gefahr ist, wird man zuerst versuchen, der Familie zu helfen. Erst wenn der Eindruck entsteht, dass das zu wenig genützt hat, wird man andere Schritte in Erwägung ziehen.

„Menschen in meiner Umgebung wissen oft nicht, wie sie sich unserer Familie gegenüber verhalten sollen. Was kann ich da tun?“

Bei psychischen Problemen besteht immer noch ein starkes Tabu. Viele Menschen können darüber nicht sprechen. Indem Sie selbst offen darüber sprechen, helfen Sie mit, das Tabu zu brechen. Vielleicht nicht überall, aber wenigstens in Ihrer engsten Umgebung. Erklären Sie Ihren Verwandten und Freunden, was mit Ihnen oder mit Ihrem Partner los ist. Und wie Sie sich fühlen.

Hilfen für Eltern in Ihrer Umgebung



Hier bin ich richtig!
bke-elternberatung.de

Alle Eltern fühlen sich ab und zu mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert. Es ist nicht ungewöhnlich, in solchen Situationen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Vor allem, wenn sich ein Elternteil in einer psychischen Krise befindet, können konkrete Unterstützung, Betreuung oder Beratung sehr wichtig sein.

Die Hilfe kann ganz unterschiedliche Formen haben:

- Entlastung im Haushalt und in der Betreuung der Kinder
- Beratung für den Umgang mit den Kindern
- Unterstützungsangebote für die Kinder

Eltern können an verschiedenen Stellen, oft sogar in ihrer nahen Umgebung, solche Hilfe finden. Dabei bestehen natürlich große Unterschiede in den einzelnen Bundesländern und zwischen Stadt und Land. Aber eine der folgenden Möglichkeiten findet sich bestimmt in Ihrer Nähe:

- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Stadt, des Landkreises oder der Kirchen: in der Regel vereinbaren die Beratungsstellen Termine, wenn man dort anruft.
- Jugendamt: Die Mitarbeiter des Jugendamtes beraten die Eltern darüber, welche Möglichkeiten zur Unterstützung vorhanden sind und genutzt werden können. Beim Jugendamt kann ein Antrag auf Erziehungshilfe gestellt werden.
- Über die Internetseite www.kipsy.net können die Angebote für Eltern und für Kinder psychisch kranker Eltern abgerufen werden.
- Die „Nummer gegen Kummer“ bietet auch Beratung über ein Elterntelefon, das unter der Nummer 0800 1110 550 kostenfrei angewählt werden kann.

Die Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V) bietet ebenfalls Beratung über eine Hotline an. Die Beratungszeiten sind Montag, Dienstag und Donnerstag von 15 Uhr bis 19 Uhr unter der Nummer 01805/ 950951 (14 ct/min). Wenn sich Eltern online beraten lassen möchten, so ist bei Fragen und Problemen zur Erziehung die Website www.bke-elternberatung.de die richtige Adresse im Netz.

Sie können auch Ihre Hausärztin, Ihren Kinderarzt, den behandelnden Psychiater oder die behandelnde Psychologin fragen, an wen Sie sich wenden sollen. Alle diese Stellen können entweder selbst Hilfe leisten oder Ihnen Hinweise geben, wo Sie die Unterstützung bekommen, die Sie benötigen.



Die Vorlage zur Broschüre „Nicht von schlechten Eltern...“:
stammt aus Holland. Die Bearbeitung für Deutschland
erfolgte von Marlies Hommelsen und Beate Lisofsky.

In der gleichen Reihe erhältlich sind:



„Jetzt bin ICH dran...“ –
Information für Kinder von acht bis zwölf Jahren

„It's my turn“ –
Informationen für Jugendliche ab 12 Jahren

Die Broschüren sind kostenfrei zu beziehen über:

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.)
Oppelner Straße 130
53119 Bonn
www.bapk.de

1. Ausgabe 2009

© der niederländischen Originalausgabe: Trimbos-instituut,
Utrecht 2003

© der deutschen Übersetzung: pro juventute, Zürich 1995/2007

© für Deutschland: Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) und
BKK Bundesverband

Impressum

Herausgeber: Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) und BKK Bundesverband, www.bapk.de, www.bkk.de

Gestaltung: Polarlicht Mediengestaltung GmbH, Wiesbaden

Druck: Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Stand: Januar 2009

Alle Rechte vorbehalten © 2009 Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) und BKK Bundesverband. »BKK« und das BKK Markenzeichen sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.



**familien selbsthilfe
psychiatrie**

Bundesverband der
Angehörigen psychisch
Kranker e. V.

