

Kinder psychisch kranker Eltern

In der Schweiz erkrankt jede zweite Person im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Störung, die eine Behandlung verlangt. Viele davon sind erwachsene Personen, die als Elternteil oder sogar Alleinerziehende Kinder im schulpflichtigen Alter betreuen. Gemäss Studien sind etwa 3 % der erwachsenen Bevölkerung psychisch krank. Unter psychischen Krankheiten verstehen wir z. B. Depressionen, Suchterkrankungen, Psychosen, Angsterkrankungen und Burnouts. Den besonderen Bedürfnissen der Kinder von psychisch kranken Eltern wird während dieser Zeit selten genügend Aufmerksamkeit gewährt, auch wenn kranke Eltern bei einem Arzt, einem Psychotherapeuten in Behandlung sind.

Wenn Eltern psychische Probleme haben, entgeht dies Kindern mit Sicherheit nicht. Die Eltern gehören zu den wichtigsten Menschen in ihrem Leben! Was genau los ist, wissen sie aber nicht. Vater und Mutter sind dann meist mit ihren eigenen Problemen beschäftigt. Die Kinder sind in dieser Situation oft ganz alleine. Sie können mit niemandem darüber sprechen. Kinder fühlen sich schnell schuldig an der Erkrankung von Vater oder Mutter. Besonders, wenn ihnen niemand sagt, dass dem nicht so ist!

Oft schämen sich Kinder für das Verhalten ihres kranken Elternteils. Sie laden keine Freunde und Freundinnen mehr nach Hause ein und verkleinern so ihren Freundeskreis. Haben die Kinder keine weitere Vertrauensperson, so haben sie schlussendlich niemanden, dem sie erzählen können, was zu Hause wirklich passiert. Kinder erleben Situationen, die sie nicht verstehen und die ihnen Angst machen. Kinder sollen deshalb bei einer psychischen Erkrankung eines Elternteils altersgerecht über die Krankheit aufgeklärt werden. Dies kann der gesunde Elternteil oder eine Fachperson tun, denn es macht keinen Sinn, Kinder vor der Realität zu schonen, wenn die Situation zuhause schon bizarre Formen angenommen hat.

Für die Bewältigung der neuen Situation ist es wichtig die folgenden Punkte zu beachten:

- Kinder sollen sich aktiv mit ihrer Situation auseinandersetzen und reden können. Idealerweise haben sie eine Vertrauensperson ausserhalb der Familie (z. B. Lehrperson, Freunde der Familie, Verwandte, Nachbarn oder auch eine beizuziehende Fachperson) mit der sie alles besprechen können.
- Erwachsene sollen dafür besorgt sein, dass der Alltag eines Kindes gut organisiert ist. (Wer erledigt die Hausarbeiten? Wer geht einkaufen? Wer kocht? Wer beaufsichtigt die Kinder bei den Hausaufgaben? Wer betreut die Freizeit?)
- Betroffene Kinder haben Bedürfnisse wie alle anderen Kinder: Haben Kinder noch Freizeit? Jedes Kind braucht Zeit für Sport, Spiel und geliebte Hobbies.
- Neben Liebe und Aufmerksamkeit brauchen sie weiterhin Regeln und Grenzen.
- Je nach Prognose der Krankheit sollte mit dem Kind frühzeitig darüber gesprochen werden, was z. B. geschieht, wenn die Mutter oder der Vater für längere Zeit in eine Klinik muss.
- Auffälliges Verhalten, wie wieder Einnässen, Schule schwänzen, Weglaufen sind Zeichen für schlecht gewählte Bewältigungsstrategien und sind Warnzeichen.

Die Tatsache, dass sich psychisch kranke Eltern nicht in gewohnter Weise um die Kinder kümmern können, führt oft auch bei den Eltern zu Schuldgefühlen. Wichtig ist auch für sie, die anstehenden Probleme anzusprechen und Hilfe anzunehmen.

Der Schulpsychologische Dienst bietet betroffenen Familien und Lehrpersonen Hilfe in Form von informativen und lösungsorientierten Gesprächen an. Wir versuchen insbesondere auf die oben aufgeführten Punkte einzugehen. Als weitere Anlaufstellen empfehlen wir folgende Institutionen: Sozialberatungsstelle der Gemeinde, SozialarbeiterInnen in psychiatrischen Kliniken und Ambulatorien, Pro Mente Sana Beratungstelefon und Pro Juventute.