

Informationen für Eltern

Fast jeder zweite Mensch ist einmal im Leben von einer psychischen Erkrankung betroffen. Trotzdem wird leider nach wie vor wenig darüber gesprochen.

In erster Linie geht es darum, dass Sie gut zu sich selbst und zu Ihrer Familie schauen. Denn die psychische Belastung von Eltern betrifft immer die ganze Familie – besonders die Kinder. Sie als Elternteil stellen sich vielleicht Fragen wie:

- ? Was bedeutet meine Erkrankung für meine Kinder?
- ? Wie kann ich weiterhin eine gute Mutter/ein guter Vater für meine Kinder sein?
- ? Wie bleibt mein Kind gesund?

Dieses Infoblatt soll Ihnen erste Antworten auf Ihre Fragen geben.



institut
kinderseele
schweiz

Gesunde Entwicklung der Kinder

Es ist erwiesen, dass sich Kinder psychisch erkrankter Eltern gesund entwickeln können. Dabei sind vor allem zwei Punkte wichtig:

1. Ihr Kind sollte entsprechend seinem Alter **über Ihre Krankheit informiert werden.**
2. Es braucht eine **verlässliche erwachsene Person**, der es vertraut.

1. Mit Kindern über psychische Probleme sprechen

Kinder merken es, wenn Eltern psychische Probleme haben, und zwar auch dann, wenn die Eltern es bestmöglich zu verbergen versuchen. Kinder reagieren unterschiedlich, wenn sie merken, dass mit einem Elternteil etwas anders ist als gewohnt. Einige Kinder verhalten sich auffällig, schwierig und werden laut, wenn sie sich Sorgen um die Eltern machen. Andere reagieren genau umgekehrt: sie werden still, ziehen sich zurück und bemühen sich, alles richtig zu machen, um die Familiensituation nicht (noch mehr) zu belasten.

Gespräche über Ihre Erkrankung sind für das Kind immer wichtig, und zwar unabhängig davon, wie alt Ihr Kind ist oder wie es auf die Situation reagiert.

Denn wenn Ihr Kind weiss, was mit Ihnen los ist und was Sie tun, damit es wieder besser wird, ist das entlastend. Es kann das Erlebte besser einordnen, macht sich weniger Sorgen und gibt sich nicht die Schuld an Ihrem Zustand. Es übernimmt so auch keine Verantwortung dafür, dass Sie wieder gesund werden.

Können Sie es in Worte fassen, was bei Ihnen vorgeht, wenn Sie stark unter den Symptomen der Krankheit leiden? Falls ja, ist das eine gute Ausgangslage und Sie können Ihren Zustand Ihrem Kind hilfreich schildern.

Einige Eltern greifen gerne zu Büchern, über deren Geschichten sie mit ihren Kindern leichter ins Gespräch kommen. Jugendliche sprechen oft gut auf Kurzfilme zum Thema an. Passende Bücher und Kurzfilme finden Sie auf www.kinderseele.ch. Von Pro Juventute gibt es zudem hilfreiche Broschüren für Eltern und Kinder. Diese können Sie auf der Webseite shop.projuventute.ch bestellen.

Nachfolgend finden Sie 4 Tipps, die Ihnen beim Gespräch mit Ihrem Kind helfen können. Es kann auch helfen, sich für ein solches Gespräch an eine Fachperson zu wenden, die es begleitet. Wie Sie sich beim Institut Kinderseele Schweiz zu diesem Thema und weiteren Fragen beraten lassen können oder Hilfe in Ihrer Region finden, erfahren Sie im letzten Abschnitt auf Seite 4.

4 Tipps, wie Sie ein Gespräch mit Ihren Kindern führen können

1

Als Einstieg in ein Gespräch sprechen Sie am besten direkt aus, dass es Ihnen schon seit einiger Zeit nicht gut geht und dass Sie annehmen, dass Ihr Kind das spürt. Vergleichen Sie die Erkrankung mit einer starken Grippe oder einem schlimmen Beinbruch, nur dass eine psychische Krankheit nicht direkt den Körper betrifft, sondern die Gefühle und Gedanken durcheinanderbringt.

2

Fragen Sie Ihr Kind nach seinen Gedanken und Gefühlen – wie geht es ihm in dieser Situation? So können Sie möglicherweise auch herausfinden, welche Fragen es sich stellt und welche Unterstützung für das Kind hilfreich wäre. Wichtig ist, dass Sie auf die Äusserungen Ihres Kindes eingehen, diese nicht bewerten und das Kind behutsam durch das Gespräch begleiten.

3

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, welche Auswirkungen Ihre Krankheit auf das Familienleben hat. Möglicherweise werden Sie im Moment schneller ärgerlich oder sind häufig gedanklich abwesend. Betonen Sie, dass Ihr Kind keine Schuld für diese Probleme trägt und es Ihre Erkrankung mit seinem Verhalten auch nicht beeinflussen kann – weder zum Guten noch zum Schlechten.

4

Zeigen Sie auf, was Sie zur Verbesserung der Situation bereits getan haben oder in die Wege leiten werden. Es kann auch hilfreich sein, aufzuzeigen, dass alle psychischen Krankheiten behandelt werden können und Sie entsprechend Hilfe von einer Fachperson bekommen.



Wichtig ist, dass bei diesem Gespräch die **Fragen, Bedürfnisse und Gefühle des Kindes im Zentrum stehen**. Auch wenn Sie sich dies möglicherweise wünschen, geht es nicht darum, dass das Kind viel Verständnis für Sie aufbringt oder vermehrt Rücksicht auf Sie nimmt. Es ist sogar gut möglich, dass Ihr Kind ablehnend reagiert, nicht darüber sprechen will oder nicht versteht, warum Sie die schwierige Situation nicht einfach von heute auf morgen ändern können.

Machen Sie dem Kind deswegen keine Vorwürfe. Nehmen Sie diese Reaktion so an und signalisieren Sie Ihrem Kind, dass seine Gefühle okay sind. Und geben Sie zu erkennen, dass das Kind jederzeit mit Ihnen oder einer anderen Person, der es vertraut, über Ihren Zustand sprechen darf.

2. Eine verlässliche erwachsene Bezugsperson

Eine **verlässliche** erwachsene Bezugsperson zu haben, zu der das Kind Vertrauen hat, ist eine weitere wichtige Voraussetzung für das Wohlergehen Ihres Kindes. Das müssen nicht andauernd Sie selbst sein.

Das können auch andere Bezugspersonen innerhalb oder ausserhalb der Familie sein. Vielleicht Ihre Partnerin oder Ihr Partner, Grosseltern, Gotti oder Götti, Lehrpersonen, Nachbar*innen, Trainer*innen im Verein oder andere Personen, zu denen das Kind ein vertrauensvolles Verhältnis hat. Stellen Sie sicher, dass das Kind eine solche Person hat, an die es sich jederzeit wenden kann.

Holen Sie sich Hilfe

Möglicherweise werden Sie von Familienmitgliedern, Bekannten oder Nachbarn unterstützt. Falls nicht, scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten. Die meisten Menschen helfen gerne. Auf der Webseite www.kinderseele.ch können Sie in der Rubrik «Hilfe finden» zudem nach möglichen Entlastungs- und Unterstützungsangeboten für sich und Ihre Kinder in Ihrer Region suchen. Oder lassen Sie sich diesbezüglich per E-Mail unter kinderseele@hin.ch beraten.

In Winterthur und Stäfa betreibt das Institut Kinderseele Schweiz Informations- und Beratungsstellen, wo Sie sich persönlich vor Ort beraten lassen können. Auch telefonische Beratungen sind möglich. Alle Angebote vom Institut Kinderseele Schweiz sind kostenlos.

Institut Kinderseele Schweiz, 052 208 10 10, kinderseele@hin.ch



institut
kinderseele
schweiz