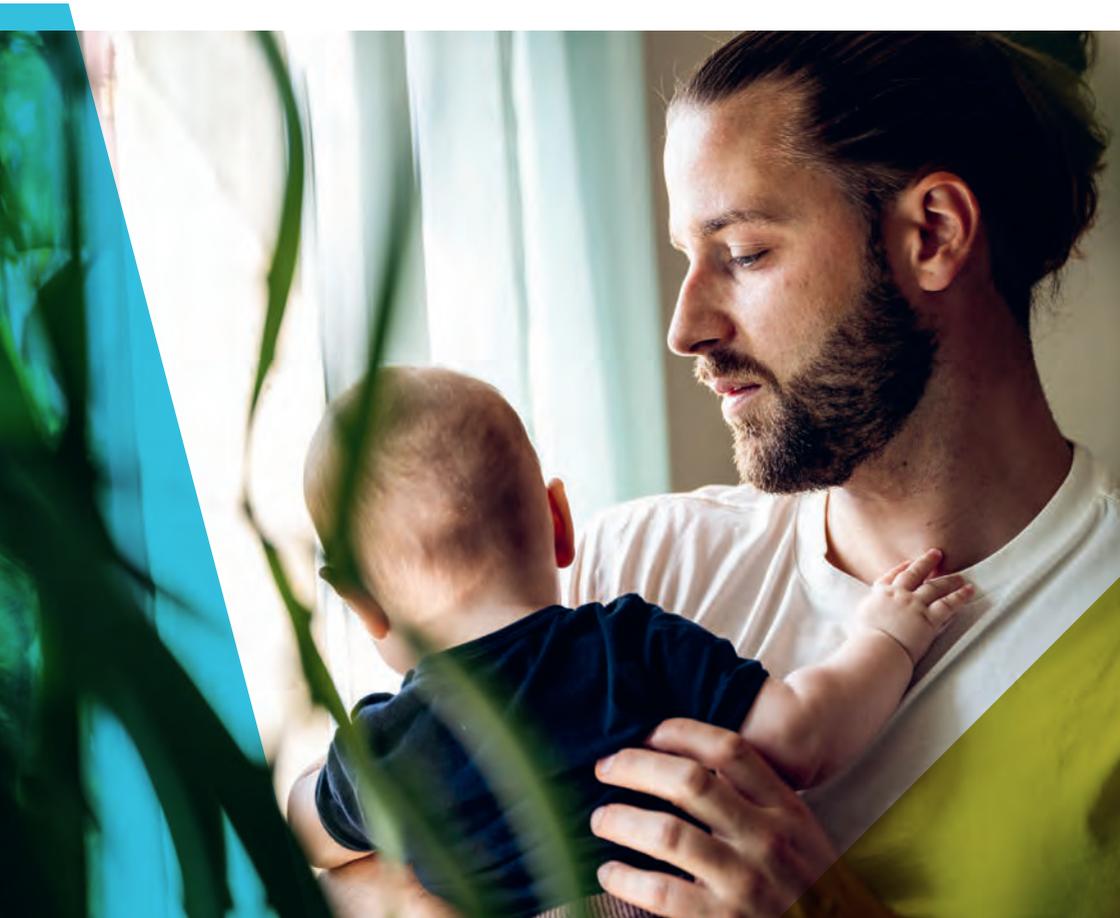


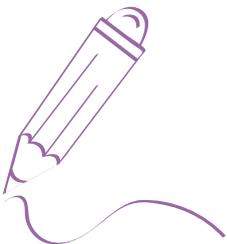
Eine psychische Erkrankung belastet die ganze Familie

Informationen für Eltern





«Jede Familie, jedes Kind und jede Situation ist einzigartig, nicht jeder Familie hilft dasselbe. Wir helfen dabei, individuelle Lösungen zu finden.»

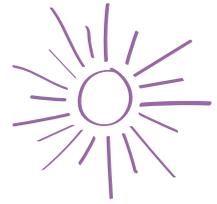




Fast jeder zweite Mensch ist einmal im Leben von einer psychischen Erkrankung betroffen. Trotzdem wird nach wie vor wenig darüber gesprochen, was dazu führt, dass viele betroffene Menschen sich allein damit fühlen und sich für ihre Erkrankung schämen.

In dieser Situation ist es wichtig, dass Sie gut zu sich selbst und ihrer ganzen Familie schauen, besonders zu den Kindern. Denn diese sind mitbetroffen. Die gute Nachricht ist: Kinder psychisch kranker Eltern können sich genauso gesund entwickeln, wie andere Kinder auch. Wichtig ist, dass wir gut auf sie achten und sie in dieser besonderen Situation unterstützen. ▲

Zwei wichtige Schutzfaktoren



Kinder psychisch kranker Eltern können sich gesund entwickeln, auch wenn die familiäre Situation sie belastet. Aus verschiedenen Untersuchungen wissen wir, dass vor allem zwei Schutzfaktoren dafür wichtig sind:

- **Mit dem Kind über die psychische Erkrankung sprechen**
- **Das Kind hat eine verlässliche erwachsene Bezugsperson**





Kindern die psychische Erkrankung erklären

Für Kinder ist es wichtig, dass man ihnen erklärt, was in der Familie los ist. Das schützt sie und sie können das Geschehen besser einordnen.

- Kinder merken es, wenn Eltern psychische Probleme haben, auch wenn nicht über das Thema gesprochen wird. Man kann Kinder also nicht schützen, indem man nichts sagt.
- Kinder erfahren Entlastung, wenn man ihnen erklärt, was los ist.
- Kinder haben dadurch weniger Ängste und Schuldgefühle.
- Die Kinder können die Situation einordnen und erleben sich weniger hilflos.
- Im Gespräch können Sie den Kindern Hoffnung geben.
- Wenn Sie offen mit Ihren Kindern über Ihre Erkrankung sprechen, können sie von Ihnen einen offenen, gesunden und guten Umgang mit psychischen Belastungen lernen. Das macht sie stark für das spätere Leben.

Verlässliche erwachsene Bezugspersonen

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. Mancherorts gibt es auch Patenangebote für Kinder aus belasteten Familien, wenn im sozialen Umfeld keine Vertrauensperson vorhanden ist. Caritas Schweiz bietet in verschiedenen Deutschschweizer Kantonen unter dem Namen «mit mir» solche Patenschaften an.

Mit Kindern über die psychische Erkrankung sprechen

Vielen Eltern fällt der Gedanke mit ihren Kindern über die psychische Erkrankung zu sprechen zunächst schwer. Greifen Sie das Thema im Alltag immer wieder auf und Sie werden merken, dass es Ihnen mit jedem Mal leichter fallen wird. Manchmal werden längere Gespräche entstehen, manchmal wird es bei einer kurzen Bemerkung zum Thema psychische Erkrankung oder Gesundheit bleiben. So brechen Sie das Geheimnis rund um die Erkrankung in Ihrer Familie auf und geben damit den Kindern Sicherheit.





- Versuchen Sie, mit den Kindern zusammen ein gemeinsames Verständnis der aktuellen Belastungen zu entwickeln. Was ist jetzt in dieser Situation in der Familie anders? Wie könnten Sie mit diesen Veränderungen gemeinsam, als Familie, umgehen?
- Kinder beziehen vieles auf sich – sagen Sie Ihrem Kind, dass es nicht schuld ist.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es kein Einzelfall ist und es auch anderen Kindern so geht.
- Ermutigen Sie Ihr Kind darüber zu sprechen, auch mit anderen, und sich Hilfe zu holen.
- Geben Sie Ihrem Kind explizit die Erlaubnis, dass es ihm gut gehen darf, auch wenn es Ihnen schlecht geht.
- Sagen Sie dem Kind auch, dass es widersprüchliche Gefühle haben darf und auch mal wütend werden darf. Alle Gefühle sind in Ordnung.
- Hören Sie Ihrem Kind zu und vermitteln Sie, dass es Fragen stellen darf. Versuchen Sie über Bedürfnisse und Gefühle der ganzen Familie zu sprechen und überlegen Sie gemeinsam, was das Kind nun braucht – vielleicht ist dies zusätzliche Hilfe und Unterstützung?
- Erklären Sie, dass man psychische Erkrankungen behandeln kann und erzählen Sie, wie Ihre Behandlung aussieht. Das gibt Hoffnung und entlastet.
- Holen Sie sich Unterstützung. Bei diesen Gesprächen können ihr Partner, ein Grosselternteil, Freunde, Nachbarn oder Fachpersonen helfen. ▲



Hilfsmittel für Ihre Gespräche mit dem Kind



Erklären Sie, dass eine psychische Erkrankung anders wie zum Beispiel eine starke Erkältung nicht auf den ersten Blick sichtbar ist. Die Erkrankung betrifft unser *Verhalten*, unser *Denken* und unsere *Gefühle*. Erklären Sie dem Kind konkret, was bei Ihnen durch die Erkrankung anders ist. Vielleicht *fühlen* Sie sich traurig oder *verhalten* sich schneller ungeduldig und schimpfen mehr oder Sie *denken* immerfort an Ihre Probleme. Ab Schulalter können Sie damit beginnen, Diagnosen in einfachen Worten zu erklären.

Je nach Alter eignen sich Rollenspiele mit dem aktuellen Spielzeug der Kinder (Puppen, Lego, Stofftiere). So können Sie eine Alltagssituation nachspielen, z.B. Mama-Bär liegt viel im Bett und mag nicht spielen oder der Lego-Papa geht in die Klinik.

Ab Jugendalter eignen sich unsere Filme unter www.kinderseele.ch/kurzfilme

Ab ca. 4 Jahre gibt es viele Bücher, welche einen guten Einstieg ins Gespräch ermöglichen können. Sie finden eine Liste unter www.kinderseele.ch/literatur

Es geht nicht darum einmalig ein besonders gutes Gespräch zu führen, sondern den Kindern im Alltag immer wieder zu vermitteln, dass sie darüber reden und Fragen stellen dürfen.

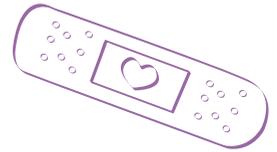
«Mit Kindern über psychische Erkrankungen zu sprechen, ermutigt sie, offener mit den eigenen Gefühlen umzugehen und selbst nach Hilfe zu fragen, falls sie welche brauchen.»







Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen?



Kinder können in dieser familiären Situation gut unterstützt werden.

Sie als Eltern müssen die folgenden Punkte nicht allein leisten. Es ist absolut normal, wenn Sie dies momentan nicht können. Wichtig ist vielmehr, dass Sie für ein Helfernetz sorgen, welches Sie und die Kinder unterstützt.

Folgendes ist für die Kinder wichtig:

- *Sprechen* Sie mit Ihrem Kind über die Erkrankung.
- Behalten Sie möglichst viele *Routinen* und *Strukturen* bei, das gibt Sicherheit.
- Ermöglichen Sie *Beziehungen*. Wenn es Ihnen nicht gut geht, ist es wichtig, dass die Kinder Beziehungen mit anderen pflegen können.
- Geben Sie Ihren Kindern *Aufmerksamkeit*. Auch wenn Ihnen aktuell

nicht viel möglich ist – jedes kleine Bisschen zählt.

- Ermöglichen Sie Ihren Kindern *Freizeitaktivitäten*.
- Ermöglichen Sie Ihren Kindern *Freundschaften* mit gleichaltrigen Kindern.
- *Informieren* Sie das Umfeld. Es ist sinnvoll, die Kinderkrippe oder die Schule zu informieren, so können





diese besser auf die Kinder eingehen. Wenn Nachbarn, die erweiterte Familie und Freunde informiert sind, kann das für die Kinder eine Entlastung sein.

- Bereiten Sie *Notfallsituationen* vor. Welche erwachsene Person springt im Notfall ein? Machen Sie mit Personen aus Ihrem Umfeld – und allenfalls Fachpersonen – einen Plan und teilen diesen mit den Kindern, damit diese wissen, an wen sie sich im Notfall wenden können.
- Trennen Sie Eltern- und Kinderaufgaben. In einer Familie gibt es viele Aufgaben und alle können mithelfen. Es gibt jedoch Aufga-

ben, welche die Eltern übernehmen sollen und nicht die Kinder. Falls Sie aktuell nicht alle dieser Aufgaben selbst übernehmen können, ist dies kein Problem. Dies sollte dann aber ein anderer Erwachsener übernehmen und nicht Ihre Kinder.

- *Holen Sie sich Hilfe*, falls Ihnen diese Punkte im Moment schwerfallen. Sie müssen nicht alles allein schaffen. Es gibt zur Unterstützung belasteter Familien auch professionelle Hilfsangebote. Wir beraten Sie jederzeit gerne kostenlos und helfen dabei, die nötige Hilfe zu organisieren. ▲

Hier finden Sie Unterstützung



- Fragen Sie Nachbarn, Bekannte, Freunde oder Familienmitglieder. Viele Menschen helfen gerne.
- Beratung durch Kinderseele Schweiz: Wir beraten kostenlos und auf Wunsch anonym. Vor Ort in Winterthur und Männedorf. Telefonisch unter 052 208 10 10 und online in der ganzen Deutschschweiz.
- Elternnotruf: 24h Beratung für Eltern 0848 35 45 55
- 143: Die Dargebotene Hand, 24h erreichbar
- Psychiatrischer Notfalldienst ihrer Region: Wenn Sie selbst oder ihr Partner einen psychiatrischen Notfall haben, wenden Sie sich an den Notfalldienst Ihrer Region.
- Weitere Hilfsangebote in Ihrer Region finden Sie auf www.kinderseele.ch/hilfe-finden







Institut Kinderseele Schweiz (iks)

Schweizerische Stiftung zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Stadthausstrasse 39
CH-8400 Winterthur
info@kinderseele.ch
052 208 10 10
www.kinderseele.ch

