

Brigitte Endres – Hilfe für Kinder mit einem an Depression erkrankten Elternteil

Handreichung

für Eltern, Lehrer, Erzieher und Helfer zu:



aracari verlag

www.aracari.ch

Inhalt

1. Einführung
2. Ein wenig Hintergrundwissen
3. Schädigende Faktoren für das Kind
4. Schützende Faktoren
5. Was hilft einem betroffenen Kind
6. Material und weitere Informationen

1. Einführung

«Mama und der verhexte Spiegel» soll jüngeren Kindern helfen, die Depression eines Elternteils besser zu bewältigen. Wenn Sie dies hier lesen, sind Sie vermutlich ein (nicht von der Depression betroffener) Elternteil, Großmutter oder Großvater oder eine andere nahestehende Person. Vielleicht sind Sie aber auch selbst erkrankt und wollen Ihrem Kind helfen. In diesem Fall haben Sie einen mutigen Schritt auch zur eigenen Gesundheit getan. Hier aber steht das Kind im Mittelpunkt und die Möglichkeiten, seine psychische Gesundheit zu fördern bzw. zu erhalten, denn jedes Kind kann zu einem stabilen Erwachsenen heranreifen, wenn es baldmöglichst Hilfen erhält.



2. Ein wenig Hintergrundwissen

Vergleicht man Kinder psychisch gesunder Eltern mit Kindern aus Familien mit einem depressiv erkrankten Elternteil, sind betroffene Kinder häufiger verhaltensauffällig. Die Erkrankung der Mutter scheint dabei fataler zu wirken als die Erkrankung des Vaters. Überdurchschnittlich häufig entwickeln betroffene Kinder eine psychische Störung, die sie ihr ganzes Leben lang belasten kann. Bei einer schweren (major) Depression des Elternteils sind es sogar über 60%. Frauen erkranken weltweit deutlich häufiger als Männer. Alleinerziehende Frauen und Männer tragen zudem ein höheres Erkrankungsrisiko. Belastende Ereignisse, wie eine Trennung, können, bei dazu disponierten Menschen, über die normale Trauer hinaus, eine behandlungsbedürftige Depression auslösen.

3. Schädigende Faktoren für das Kind

- **Rollenumkehr Elternteil – Kind:** Im Fachjargon nennt man das *Parentifizierung*. Das Kind übernimmt die Rolle des Elternteils für Vater oder Mutter. Häufig verhalten sich psychisch kranke Eltern dem Kind gegenüber bedürftig. Doch auch der eigentlich gesunde Elternteil kann das Kind unbewusst für seine Bedürfnisse instrumentalisieren. Unweigerlich gerät es so in die Rolle des Beschützers, Ratgebers und Trostspenders, während es selbst wenig Unterstützung und Wärme erhält.
- **Isolation und Familiengeheimnis:** Der erkrankte Elternteil zieht sich zurück, vernachlässigt soziale Kontakte und schottet sich oft auch gegen Familienmitglieder ab. Damit entfallen für das Kind hilfreiche Sozialkontakte außerhalb der Betreuungseinrichtungen. Die Erkrankung von Mutter oder Vater wird unausgesprochen zu einem Geheimnis, über das das Kind intuitiv nichts nach außen trägt. So bleiben ihm mögliche Hilfsangebote verschlossen.

3. Schädigende Faktoren für das Kind

- **Unberechenbarkeit:** Das Verhalten des Elternteils wechselt zwischen Apathie, Umklammerung und gereizter Zurückweisung bei Annäherungsversuchen. Je nach Stimmungslage erfährt das Kind kaum Grenzen, dann wieder Überängstlichkeit oder einen aggressiv kontrollierenden Erziehungsstil. Positive Rückmeldung, Lob und Ermunterung, alles, was das Selbstwertgefühl stärkt, bleibt zu oft auf der Strecke.
- **Ohnmachtsgefühl und falsche Annahmen:** Kinder müssen ohnmächtig zusehen, dass Papa oder Mama über lange Zeit untröstlich traurig sind und folgern daraus: Egal, was ich mache, auch lieb und brav sein, hilft nicht. Da Kinder alles, was ihnen geschieht, entwicklungsbedingt auf sich beziehen, entstehen Schuldgefühle. Denn mit dem Begriff *Krankheit* können jüngere Kinder nicht viel anfangen. Sie wissen doch: Wenn man krank ist, hat man Fieber und muss im Bett bleiben.

4. Schützende Faktoren

Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu meistern, nennt man in der Psychologie *Resilienz*. Resilienz wird normalerweise durch ein förderndes Familienumfeld aufgebaut. Springt der gesunde Elternteil oder eine andere Bezugsperson ein, können Kinder die Krise wohlbehalten überstehen. Wo das nicht möglich ist, bilden sich häufig Verhaltensauffälligkeiten aus. Die Störungsbilder sind vielfältig und reichen von Aggressivität, Klammern, Rückzug, Unkonzentriertheit bis hin zu Einnässen und obsessivem Essen. Die Folge: Auffällige Kinder werden in der Familie als schwierig wahrgenommen und sind zumeist auch unbeliebt bei anderen Erziehungspersonen und Gleichaltrigen. Die Außenwelt spiegelt, was das Kind von sich selbst glaubt: Ich bin nicht liebenswert.

Doch nicht alle betroffenen Kinder werden auffällig oder erkranken später selbst. Das hat zum Teil erbliche Gründe, die man heute recht gut kennt. Aber selbst eine genetische Vulnerabilität, also Verletzlichkeit, ist kein unabwendbares Schicksal, sondern nur ein Risiko, das verhindert oder zumindest entschärft werden kann.

Bei Kindern, die mit einer schwierigen Familiensituation besser zurechtkommen als andere, sieht man, dass schon sehr junge Menschen ganz unterschiedlich befähigt sind, mit Belastungen umzugehen. Selbst bei Geschwistern

4. Schützende Faktoren

erkennt man unterschiedliche Antworten auf die gleichen Umweltbedingungen.

Was also haben resiliente Kinder seelisch fragilen Kindern voraus? Hier die wichtigsten Faktoren.

- **Sichere Bindung:** Resiliente Kinder konnten in frühkindlicher Zeit eine sichere Bindung zu einer Bezugsperson aufbauen. Gesunde Eltern reagieren feinfühlig, angemessen und unmittelbar auf die Signale ihres Babys. Je verlässlicher die Bezugsperson sich verhält, desto sicherer die Bindung. Körperkontakt, Lächeln, jede positive Zugewandtheit stärken die Bindung. Erkrankten Eltern gelingt es zumeist nicht, diese Bedürfnisse zuverlässig zu befriedigen. Deshalb haben Kinder bessere Voraussetzungen, wenn die Erkrankung des Elternteils erst *nach* dieser so wichtigen frühkindlichen Bindungsphase auftritt.
- **Positives Selbstbild, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl:** Auf der sicheren Bindung beruht ein positives Selbstbild, da sich das Kind trotz allem der Liebe des erkrankten Elternteils sicher sein kann. Dies wiederum befähigt es, ohne Ablehnung zu befürchten, auf andere Menschen zuzugehen und es fällt ihm leichter, sich Hilfe zu holen.

4. Schützende Faktoren

- **Soziale Kompetenz, bzw. Gefühle lesen können:** Resiliente Kinder gehen auf Menschen zu, haben Freunde und lernen früh, die Bedürfnisse und Gefühle anderer zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.
- **Selbstwirksamkeit:** Selbstwirksamkeit nennt die Psychologie die Überzeugung, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Kinder mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung fühlen sich weniger ausgeliefert. Sie suchen nach Lösungswegen und geben bei Misserfolgen nicht gleich auf, sondern versuchen, sich die nötigen Kompetenzen zur Problemlösung anzueignen. Jedes Lob, jedes erreichte Ziel stärkt die Selbstwirksamkeit.
- **Wissen um die Erkrankung:** Kinder, die über das Erkrankungsbild Depression informiert sind, können einordnen, warum sich der Elternteil so abwesend, gleichgültig, abweisend oder unbeherrscht verhält. Sie wissen: Mama ist nicht böse mit *mir*, sie kann sich momentan nicht anders verhalten. Ich bin nicht schuld.

5. Was hilft einem betroffenen Kind?

Zunächst einmal: Informieren Sie die Eltern über alles, was Sie an Hilfen anbieten. In der Regel wissen erkrankte Eltern um die Not ihrer Kinder und nehmen Unterstützung dankbar an.

Natürlich ist jede Familiensituation anders. Einzelkinder haben es schwerer, Kinder von alleinerziehenden Erkrankten ebenso. An erster Stelle sollte immer eine professionelle Familienberatung und schließlich Familientherapie stehen. Es gibt etliche Angebote, die sich speziell an Familien mit einem erkrankten Elternteil richten. Auf der Website des Verlags finden Sie eine Auswahl von Adressen.

Wichtig ist auch, außerfamiliäre Erziehungspersonen, bei älteren Kindern, die Lehrerin zu informieren. Darüber hinaus hilft alles, was die oben genannten Schutzfaktoren fördert. Dazu gehört vor allem eines: Schenken Sie dem Kind Zeit und Verlässlichkeit! Wenn Sie das nicht selbst leisten können, bemühen Sie sich um «Paten» oder professionelle Helfer, die einspringen können. Grundsätzlich hat jedes Kind ein Potential zur Resilienz, das es zu stärken gilt.

Erfolgserebnisse schaffen: Erfolgserebnisse stärken Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Fast alle Kinder haben ausbaufähige Interessen, wenn nicht, gelingt es Ihnen vielleicht, das Kind für ein Hobby zu interessieren. Jede neu erworbene

5. Was hilft einem betroffenen Kind?

Fähigkeit stärkt die Selbstwirksamkeitserwartung: Ich kann das schaffen! Hier einige Vorschläge, sicher fallen Ihnen selbst noch viele andere altersgemäße Möglichkeiten ein.

- Backen, kochen oder gärtnern Sie zusammen.
- Verschaffen Sie Erfolgserlebnisse mit Spielen wie Memory oder dem Holz-Wackelturm.
- Bringen Sie dem Kind Rad, Rollschuh oder Skateboard fahren bei.
- Das Balancieren, vielleicht sogar auf einer Slackline, schafft Selbstbewusstsein.
- Das gilt auch für Jonglieren oder kleine Zaubertricks.
- Vielleicht gibt es in der Nähe die Möglichkeit, reiten zu lernen?
- Unterstützen Sie das Kind bei einer Sportart, helfen Sie ihm z. B. das Schwimmen zu lernen, begleiten Sie es zum Judounterricht oder in die Ballettstunde.
- Ein Mannschaftssport wie Fußball oder Hockey fördert zudem Freundschaften und damit die soziale Kompetenz.

Anregungen zur Selbstbeschäftigung geben: Oftmals sind Kinder mit einem erkrankten Elternteil viel auf sich selbst gestellt, vor allem, wenn sie keine Geschwister haben. Sie müssen lernen, sich alleine zu beschäftigen.

5. Was hilft einem betroffenen Kind?

Doch Achtung! Ein Dreijähriges schafft dies maximal dreißig Minuten. Mit wachsendem Alter und je nach Temperament dehnt sich diese Spanne aus. Hier nur einige Ideen:

- Fast alle Kinder zeichnen und basteln gern. Schenken Sie entsprechende Materialien, mit denen das Kind ohne Frustration zurechtkommt. Regen Sie es an, etwas Schönes für Mama, Oma oder Opa oder für Sie selbst zu gestalten.
- Altersgemäße Audiobücher und Kinderlieder lenken ab und muntern auf.
- Einfaches Bau- und Konstruktionsspielzeug mögen Mädchen und Jungen.
- Die meisten Kinder lieben Puzzle.

Gefühle erkennen und artikulieren: Da der erkrankte Elternteil depressionsbedingt nur über ein eingeschränktes Spektrum an Mimik, Gestik und Stimmlage verfügt, haben betroffene Kinder oft Schwierigkeiten, Gefühle richtig zu interpretieren. Spielerisch können Sie dem Kind dabei helfen, Gefühle sicherer zu erkennen. Im Handel finden Sie geeignete Spiele, wenn Sie nach den Schlagwörtern *Gefühle + Spiel* suchen – auch auf der Website des Verlags.

Aber es geht auch ohne vorgefertigtes Material.

5. Was hilft einem betroffenen Kind?

SPIEL: Gefühlsgeschichten Schneiden Sie den beiliegenden Bogen mit den Gesichtern aus und legen Sie die Karten mit der Rückseite nach oben auf den Tisch. (Wenn das Kind bereits lesen kann, schneiden Sie die Adjektive weg.) Abwechselnd decken die Spieler ein Gesicht auf, identifizieren den Gefühlsausdruck und erzählen eine Geschichte, die zu dem Gefühl geführt haben könnte. Da die auslösenden Szenarien unendlich sind, kann man das Spiel solange fortführen, bis es langweilig wird.

Beispielsgeschichten:

- ▶ Wut: Das Kind hat vielleicht gerade eine Sandburg gebaut. Da kommt ein großer Junge und trampelt sie kaputt ...
- ▶ Freude: Vielleicht hat das Kind zum Geburtstag den neuen Roller bekommen, den es sich so lange gewünscht hat.

Spielvariante: Die Karten liegen offen. Spieler 1 erzählt eine kleine Geschichte, Spieler 2 ordnet den passenden Gesichtsausdruck zu.

SPIEL: Ich sehe gleich, was du jetzt fühlst Zwei Spieler sitzen sich gegenüber. Spieler 1 verzieht das Gesicht (fröhlich, traurig, erstaunt, wütend ...) Spieler 2 errät, um welche Emotion es sich handelt. Hat er es erraten, darf er das nächste Rätselgesicht zeigen.

5. Was hilft einem betroffenen Kind?

- ▶ Spielvariante: Die Spieler ziehen sich ein Tuch über Nase und Mund und zeigen nur durch Körper und Gestik, welches Gefühl sie meinen. Beispiele: Wut: Fäuste ballen, aufstampfen ... Trauer: Kopf und Schultern hängen lassen ...
- ▶ Spielvariante: Ist die Emotion erraten, kann nachgefragt werden: «Warum bist du wütend, fröhlich, traurig ...» Darauf denkt sich der andere eine passende Geschichte aus.

Sprechen Sie anschließend mit dem Kind über Gefühle.

Es gibt Gefühle, die wir mögen und Gefühle, die wir lieber nicht hätten. Gefühle anderer können uns auch anstecken. Wenn jemand lacht, lachen wir auch, wenn jemand weint, werden wir auch traurig.

Hilfe, die Situation zu erfassen und zu artikulieren: Wie bereits gesagt, wird die Erkrankung des Elternteils oft nach innen wie außen tabuisiert. Doch was man nicht benennen kann oder darf, kann man auch nicht verarbeiten.

- Ermuntern sie das Kind immer wieder, über seine Situation zu sprechen.
- Werten Sie das Verhalten des erkrankten Elternteils nicht, um Loyalitätskonflikte vermeiden.
- Signalisieren Sie Verstehen: «Ich verstehe gut, dass du manchmal wütend, traurig ... bist.»

5. Was hilft einem betroffenen Kind?

- Spiegeln Sie, was das Kind sagt: «Meinst du ...?»
- Beantworten Sie alle Fragen, so ehrlich Sie nur können.
- Betonen Sie kleine Fortschritte, sofern es denn welche gibt, machen Sie aber keine unhaltbaren Versprechen.

Wissen um die Erkrankung: In dem Bilderbuch *Mama und der verhexte Spiegel*, erzählt die Großmutter Timmy ein Märchen, aus dem er erkennen kann: An Mamas Traurigkeit ist keiner schuld, nicht sie selbst und ich auch nicht. Es gibt viele Menschen, die unverschuldet krank werden. Ich selbst kann wenig tun, um Mama gesund zu machen, das muss ich akzeptieren. Eines Tages aber wird der böse Zauber enden.

Das Märchen dient als kindgerechter Einstieg in die Thematik. Je nach Alter des Kindes kann man die verhexten Spiegelscherben durch sachgerechte Informationen ersetzen.

Zum Beispiel so:

Der menschliche Körper funktioniert wie eine perfekte Maschine. Der Unterschied: Menschen haben Gefühle, Maschinen nicht. Gefühle lösen Stoffe aus, die das Gehirn auf froh, traurig, ängstlich oder wütend schalten. Diese Stoffe heißen Botenstoffe, weil sie dem Gehirn eine Botschaft bringen, was der Körper als Nächstes tun soll. Wenn ein Auto auf dich zurast, fühlst du

5. Was hilft einem betroffenen Kind?

Angst. Die Angst löst Botenstoffe aus, damit das Gehirn den Beinen sagen kann: Schnell weg hier! Beim Traurigsein ist es genauso. Wenn dir etwas misslingt oder weggenommen wird, wirst du traurig. Dann melden die Botenstoffe in deinem Gehirn: Weine und zieh dich zurück! Damit zeigst du den anderen, dass etwas mit dir nicht stimmt und du jetzt Ruhe brauchst. Nach einer Weile wirken die Botenstoffe nicht mehr, und Angst oder Trauer hören wieder auf.

Im Märchen machen die verhexten Spiegelscherben die Leute traurig. In Wirklichkeit aber sind Botenstoffe im Gehirn durcheinandergeraten, sie schicken jetzt grundlos die Botschaft: Traurig sein! Wenn das geschieht, ist man andauernd schrecklich unglücklich, müde und kraftlos und weiß gar nicht warum. Man ist an einer Depression erkrankt.

Zum Glück gibt es Gegenmittel. Eines davon heißt Psychotherapie, das ist eine Heilbehandlung für Gefühle. Im Gespräch mit einem erfahrenen Therapeuten lernen depressive Menschen, ihre Gefühle so zu lenken, dass die Traurigkeit weniger und die Welt wieder schön wird, dadurch können sich auch die Botenstoffe wieder ordnen. Speziell dafür ausgebildete Ärzte verschreiben depressiven Menschen oft auch Tabletten, die helfen, die Botenstoffe im Gehirn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

5. Was hilft einem betroffenen Kind?

Doch Vorsicht! Überfrachten Sie das Kind nicht mit Sachinformationen. Wenn Sie bemerken, der Zeitpunkt ist entwicklungsbedingt verfrüht oder aktuell ungünstig, belassen Sie es bei der Geschichte und betonen, das Märchen vom Hexenspiegel habe einen wahren Kern. Grundsätzlich haben Kinder jedoch ein Recht darauf, die Wahrheit zu erfahren. Das bezieht sich ebenso auf eingeleitete Therapien, Fortschritte, aber auch Rückschläge. Wissen erzeugt Sicherheit.

Was sie sonst noch tun können:

- Alles, womit Sie dem Kind Aufmerksamkeit und Zeit schenken, hilft.
- Leiten Sie das Kind zur Entspannung an. Es gibt entsprechende CDs, sowie kindgemäße Hörclips. Ebenso gibt es Vorlesebücher mit Traumreisen für Kinder.
- Lesen Sie vor! Bilderbücher helfen leben lernen und schaffen die ersehnte Nähe.
- Untersuchungen haben ergeben, dass religiöse Menschen in Problemsituationen resilienter sind. Falls Sie und die betroffene Familie einen religiösen Hintergrund haben, kann dies dem Kind helfen, in der Erkrankung des Elternteils einen Sinn zu finden.
- Aber auch ohne religiösen Hintergrund können Sie das Kind dabei unterstützen, den Fokus auf positive Dinge zu

5. Was hilft einem betroffenen Kind?

lenken. Fragen Sie z. B. «Was hat dich seit unserem letzten Treffen gefreut, zum Lachen gebracht, was war schön, was hat dir gefallen ... » Verweilen Sie mit dem Kind in der Erinnerung an das erfreuliche Ereignis, indem Sie sich alles genau ausmalen lassen. Besorgen Sie Smiley- oder Stern-Aufkleber, die das Kind für jedes schöne Erlebnis auf ein großes Blatt im Kinderzimmer kleben darf, damit es immer vor Augen hat: Mein Leben hat trotz aller Probleme auch viele schöne Seiten.

- Stärken Sie die Zuversicht, dass alles im Leben sich verändert und zum Guten wenden kann. Auf Regen folgt Sonne, auf den Winter der Frühling. Und so banal es klingt, die Hoffnung, alles wird wieder gut werden, kann in schwierigen Momenten Magie entwickeln. Mit dem Lied «Alles wird gut» (Text und Musik siehe Webseite des Verlags www.aracari.ch), können Sie dem Kind helfen, dieses kleine Mantra melodisch zu verankern.

6. Material und weitere Informationen

Aktuelle Links zu Beratungsstellen und Zusatzmaterial wie Liedtext «Alles wird gut» finden Sie auf der Webseite des Verlags www.aracari.ch

- **Gefühlskarten**

Dieses therapeutische Werkzeug hilft, anschaulich und kindgerecht über Emotionen zu sprechen. Sie können ein Schlüssel für innere Türen sein und regen an, Gefühle differenzierter wahrnehmen und kommunizieren zu können.

- **Lied «Alles wird gut»**

Die positive Wirkung des Singens ist allgemein bekannt. Dieses Lied verbindet unterschiedliche Gefühlsstimmungen in einem stimmigen «Alles wird gut»-zusammenhängenden Ganzen.

- **Linkliste**

Bei allem guten Willen, den Sie als Helfer aufbringen, gibt es Fälle, in denen eine weitergehende professionelle Unterstützung unumgänglich ist. Die Linkliste soll Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Institution in Ihrer Nähe helfen.



aracariverlag
www.aracari.ch