

Presse-Themendienst

Kinder von psychisch erkrankten Eltern

Inhalt:

1. Doppeltes Risiko – die Notlage der Kinder
2. Versorgung – Hilfen, Projekte, Schutzfaktoren
3. Darüber sprechen! – Tipps für betroffene Eltern
4. Weitere Informationen
5. Impressum

1. Doppeltes Risiko – die Notlage der Kinder

Etwa drei Millionen Kinder leben mit einem psychisch kranken Elternteil. Sie sind selber gefährdet, psychisch krank zu werden: Etwa zwei Drittel der betroffenen Kinder entwickeln eine psychische Auffälligkeit oder Störung. Doch sowohl von der Erwachsenenpsychiatrie als auch von der Jugendhilfe werden die Kinder als Angehörige oft übersehen. Über 100 lokale Hilfsprojekte in Deutschland versuchen, diese Versorgungslücken zu füllen. Eine bundesweite Initiative unterschiedlichster Verbände und Einrichtungen fordert flächendeckende Strukturen.

Die heute 48-jährige Wiebke Scherber ist mit einer schizophreniekranken Mutter aufgewachsen. „Durch ihre Erkrankung lebte meine Mutter in ihrer eigenen Welt. Von dieser war ich ausgeschlossen. Sie verhielt sich – für mich jedenfalls – unberechenbar, war stundenlang für mich und meinen Bruder nicht ansprechbar“, berichtet sie*. Ständig war sie unter Spannung, weil sie nicht wusste, „wann normales Verhalten in etwas anderes umschlagen würde“.

Schon als kleines Kind musste Wiebke Scherber lernen, dass die Wahnvorstellungen der Mutter nicht real sind. Sie musste lernen, mit der Unausgeglichenheit der Mutter klar zu kommen, und ständig Rücksicht nehmen. Etwa drei Millionen Kinder in Deutschland leben in Familien, in denen ein Elternteil psychisch krank ist. Dadurch geraten viele dieser Kinder in eine seelische Notlage – und sind gefährdet, selber psychisch krank zu werden: Das Risiko steigt um das Drei- bis Vierfache im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Denn sie sind doppelt belastet: Zum einen besteht das genetische Risiko, dass sie die Erkrankung der Eltern – sei es eine Schizophrenie, eine Depression, eine Angststörung, eine Suchterkrankung oder ein anderes psychisches Leiden – erben. Zum anderen wachsen sie unter ungünstigen familiären Bedingungen auf.

„In akuten Krankheitsphasen sind die betroffenen Mütter – oder Väter – emotional wenig verfügbar“, berichtet Prof. Anette Kersting, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig. Die erkrankten Eltern sind dann oft nicht in der Lage, kindliche Signale angemessen wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

„Das Verhalten kann zwischen Überängstlichkeit und übermäßiger Kontrolle schwanken oder es fällt ihnen schwer, Grenzen zu setzen“, so die Psychosomatikerin, die bei der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) das Referat Frauen und geschlechtsspezifische Fragen in der Psychiatrie leitet.

„Ich wurde zur Mutter meiner Mutter“

Häufig müssen die älteren Kinder Aufgaben und Verantwortung übernehmen, die ihrem Alter nicht entsprechen: Sie kümmern sich um die jüngeren Geschwister, erledigen Ämtergänge oder Einkäufe, werden zu Vertrauten und Ratgebern der Eltern. „Ich bin dadurch zur Mutter meiner Mutter geworden“, berichtet Wiebke Scherber, die sich heute als stellvertretende Vorsitzende des Landesverbandes NRW beim Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BAPK) e.V. engagiert. Dieses Phänomen der Parentifizierung (lat. parentes = Eltern) bringt die Kinder in einen Loyalitätskonflikt: „Die Jugendlichen sind in einer Phase, in der sie eine eigene Identität und Autonomie entwickeln. Gleichzeitig sind sie eng an das erkrankte Elternteil gebunden“, erklärt Prof. Kersting. Dieser Zwiespalt erzeugt tiefe Schuldgefühle, die Entwicklungsschritte hin zu mehr Selbstständigkeit behindern können. Ein dauerhaft instabiles Selbstwertgefühl, Identitätsprobleme bis hin zu Depressionen können die Folgen sein, unter denen die Kinder unter Umständen noch als Erwachsene leiden.

Kommunikationsverbot

Auch die Eltern leiden unter massiven Schuldgefühlen. Wenn es auch manchmal so aussieht, als würden sie ihre Kinder vernachlässigen: „Psychiatrieerfahrene Eltern betonen immer wieder, dass sie sich – auch in Krankheitsphasen meist große Sorgen um ihre Kinder machen, sie können sich aber aufgrund der Erkrankung nicht so kümmern wie gesunde Eltern“, betont Birgit Görres, Geschäftsführerin beim Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. Doch weil die Eltern eine Stigmatisierung befürchten, scheuen sie sich häufig, um Unterstützung bei der Erziehung ihrer Kinder zu bitten. „Ihre größte Angst ist es, dass ihnen durch das Jugendamt die Kinder weggenommen werden“, so Görres. Es herrscht ein regelrechtes Kommunikationsverbot in der Familie, nach innen wie nach außen: Die Eltern klären ihre Kinder nicht über die Erkrankung auf, weil sie sie schützen wollen. Und auch außerhalb der Familie darf niemand von der Erkrankung erfahren. Die Kinder geraten unter immensen Druck, weil sie niemandem von der familiären Situation erzählen dürfen. Im Gegenteil: Sie strengen sich an, damit niemand merkt, dass in ihrer Familie etwas nicht stimmt.

* Zitiert nach: „Nicht von schlechten Eltern“. Herausgegeben von Fritz Matzejat und Beate Lisofsky. Balance, 2014 (4. korrigierte und ergänzte Auflage).

2. Versorgung – Hilfen, Projekte, Schutzfaktoren

Zu der sozialen Isolation gesellen sich unter Umständen andere psychosoziale Belastungen im Zusammenhang mit der psychischen Erkrankung: Arbeitslosigkeit, finanzielle Probleme, Scheidung. Das Versorgungssystem in Deutschland hält für die betroffenen Familien vielfältige Unterstützung bereit, wie Haushaltshilfe, Erziehungsbeistand, sozialpädagogische Familienhilfe, Sozio- oder Psychotherapie. Nur: Es mangelt an Kooperation. „Die Jugendhilfe fühlt sich nicht für die kranken Erwachsenen zuständig und in der Psychiatrie wird häufig übersehen, dass die psychisch Kranken auch Kinder haben. Die notwendige Netzwerkarbeit für betroffene Familien wird weder durch die Jugendhilfe, noch durch das Gesundheitswesen finanziert“, berichtet Geschäftsführerin Görres. Deshalb fordert der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. zusammen mit anderen Verbänden in einem Antrag an den Deutschen Bundestag, dass eine Sachverständigenkommission eingerichtet wird, um familienorientierte „Komplexleistungen“ zu erarbeiten (mehr Informationen s. Serviceteil).

„Das Wichtigste ist, dass ich mich nicht verstecke“

Etwa 100 bis 120 lokale Projekte in Deutschland versuchen genau das: die starren Grenzen der Sozialgesetzbücher zu überwinden und Leistungen anzubieten, die Gesundheitswesen, Jugend-, Sozial- und Eingliederungshilfe verbinden. „Doch diese Angebote sind nicht flächendeckend, nicht strukturell verankert und ihre Finanzierung ist oft nicht langfristig gesichert“, kritisiert Prof. Albert Lenz von der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen, der den Antrag mit unterzeichnet hat. Die Projekte basieren auf Schutzfaktoren, wie sie der Psychologe in seinen Forschungen herausgearbeitet hat. „Besonders förderlich für die Kinder ist es, wenn Eltern und Kinder über die Erkrankung Bescheid wissen und die Situation verstehen“, sagt Lenz. So zeigt ein Drittel der betroffenen Kinder keine psychischen Auffälligkeiten. Eine psychiatrierverfahrene Mutter betont: „Das Wichtigste ist, dass meine Kinder merken, dass ich mich nicht verstecke. So trauen auch sie sich, offen über ihre Probleme zu reden.“

Projekte – eine Übersicht

Ausgangspunkt aller Projekte ist Wissensvermittlung, Vernetzung und ein offener Umgang mit der Erkrankung der Eltern. „Für viele Familien ist es eine große Erleichterung, über die Krankheit sprechen zu können“, berichtet die Diplom-Psychologin Jenny Rötzig vom Projekt „Sunny Side Up“ in Berlin.

- Projektbeispiele: „Sunny Side Up“ in Berlin ist ein Angebot für Kinder und ihre psychisch kranken Eltern, dessen Träger GamBe sowohl Träger der Jugendhilfe als auch der Eingliederungshilfe ist. Jugendhilfemaßnahmen und Eingliederungshilfe für psychisch erkrankte Erwachsene können so kombiniert „aus einer Hand“ angeboten werden. Alle Mitarbeiter sind in beiden Bereichen geschult und können sowohl Eltern als auch Kinder unterstützen mit z.B. Erziehungsbeistand, Sozialpädagogischer Familienhilfe, Gruppenarbeit mit den Kindern, Elternkursen und ambulant betreutem Einzelwohnen.
- Bei dem Projekt KIPS in Solingen arbeiten ein psychiatrischer Träger und ein Träger der Jugendhilfe zusammen. Ein zentrales Angebot: Die Mitarbeiter besuchen psychiatrische Stationen von Kliniken, um Eltern über das Projekt zu informieren und zu beraten.
- Aurn-Gruppen: Der Name Aurn stammt aus der „Unendlichen Geschichte“ von Michael Ende. Es ist der Name eines Amuletts, das dem Träger Kraft und Schutz bei der Bewältigung von schwierigen Aufgaben verleiht. Dabei handelt es sich um Gesprächsgruppen für Kinder, die ihr Selbstvertrauen stärken sollen. Sie erfahren kindgerecht alles über psychische Erkrankungen und lernen, dass sie nicht für ihre Eltern verantwortlich sind. Zu Eltern und Angehörigen wird ein enger Kontakt gehalten. Die erste Aurn-Gruppe entstand 1995 in Freiburg, mittlerweile gibt es sie bundesweit in zahlreichen Städten.
- Patenschaften: Elterliche Krisen müssen keine verunsichernde oder gar traumatische Erfahrung für die Kinder sein. Patenfamilien bieten ein verlässliches und dauerhaftes Beziehungsangebot – wobei die Paten die leibliche Familie erweitern und nicht ersetzen sollen. Die Kinder finden dort im Alltag Schutz und Geborgenheit, auch wenn sich die häusliche Situation zuspitzt. Eines der ersten Patenschaftsprojekte ist 1996 bei PFIFF e.V. in Hamburg entstanden, das Berliner Patenprojekt AMSOC feiert dieses Jahr zehnjähriges Jubiläum.
- Präventionsprogramme: Die Programme „Ressourcen fördern“ oder CHIMPs (= „children of mentally ill parents“) beispielsweise sind evaluierte Ansätze, die speziell für betroffene Familien entwickelt wurden. „Ressourcen fördern“ geht auf Prof. Albert Lenz von der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen zurück, CHIMPs basiert auf den Forschungen von Prof. Silke Wiegand-Grefe von der MSH Medicalschool Hamburg. Verschiedene Einrichtungen arbeiten mit diesen Programmen. CHIMPs ist dabei stärker psychotherapeutisch ausgerichtet und eher an Kliniken angesiedelt, während „Ressourcen fördern“ für den ambulanten Bereich geeignet ist. CHIMPs gilt als die bisher am besten untersuchte Intervention: Nach den Beratungen in der

Familie hatten die Kinder eine erheblich bessere Lebensqualität und deutlich weniger psychische Auffälligkeiten als die Kinder aus der Vergleichsgruppe.

3. Darüber sprechen! – Tipps für betroffene Eltern

Viele Eltern wollen ihre Kinder schützen, deshalb sprechen sie nicht mit ihnen über die psychische Erkrankung der Mutter oder des Vaters. Doch Kinder merken, dass etwas nicht stimmt – auch wenn sie noch so klein sind. Und je weniger sie wissen, desto mehr machen sie sich Sorgen. Insbesondere jüngere Kinder tendieren dazu, die Schuld bei sich zu suchen, wenn es den Eltern schlecht geht. Deshalb:

- Versuchen Sie Ihrem Kind offen und ehrlich zu erklären, was genau los ist! Wenn Sie unsicher sind, wie Sie Ihr Kind altersgerecht informieren, ohne es zu überfordern, können Sie sich beraten lassen (siehe unter „Weitere Informationen“). Inzwischen gibt es auch einige Broschüren für Kinder und Jugendliche zu dem Thema. Machen Sie vor allem deutlich, dass das Kind nicht die Ursache der Probleme ist.
- Viele Kinder möchten alles tun, damit es der Mutter oder dem Vater wieder besser geht. Doch Kinder bleiben Kinder. Geben Sie ihnen nicht zu viele Aufgaben, sondern sorgen Sie dafür, dass ihnen genug Zeit bleibt für Sport, Spiel, Freunde und ihre Hobbys.
- Vielen Kindern und Familien tut eine Vertrauensperson außerhalb der Familie gut. Das kann Tante, Onkel, Oma oder Opa, eine Lehrerin, ein Lehrer sein, eine Freundin oder Freund. Wenn Sie niemanden in ihrer Familie oder Freundeskreis kennen, dem Sie Ihre Kinder anvertrauen wollen, können Sie eine Patenschaft initiieren. Auch eine Vertrauensperson, die das Kind selbst gewählt hat, kann eine wichtige Hilfe sein.
- Erwarten Sie nicht von sich, alles alleine zu schaffen. Organisieren Sie in gesunden Phasen Unterstützung. Beziehen Sie Familienmitglieder, Nachbarn, Freunde mit ein und nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn es nötig ist. Das Jugendamt etwa ist keine „Wegnehm-Institution“, sondern bietet viele Hilfen an wie zum Beispiel Erziehungsbeistand oder Gruppenarbeit für Kinder.
- Erstellen Sie einen Notfallplan für Krisenzeiten. Dazu kann zum Beispiel eine Behandlungsverfügung mit Ihrer gewünschten Klinik gehören oder eine Willenserklärung, in der Sie bestimmen, welche Personen für Ihre Kinder sorgen, falls ein Klinikaufenthalt unvermeidlich ist. Solche verbindlichen Absprachen schaffen Halt.

4. Weitere Informationen

Expert/innen:

- **Birgit Görres**, Geschäftsführerin des Dachverbands Gemeindepsychiatrie e.V.,
Tel.: 0221 27793870, E-Mail: goerres@psychiatrie.de,
Webseite: www.psychiatrie.de/dachverband/
- Prof. Dr. med. **Anette Kersting**, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig, Leiterin Referat Frauen und geschlechtsspezifische Fragen in der Psychiatrie bei der DGPPN, Tel: 0341 97-18850,
E-Mail: anette.kersting@medizin.uni-leipzig.de
- Prof. Dr. Phil. **Albert Lenz**, Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen, Klinische Psychologie und Sozialpsychologie, Tel.: 05251 1225-56, E-Mail: a.lenz@katho-nrw.de

Aktuelles:

- **Antrag an den Deutschen Bundestag:** Der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. hat zusammen mit dem Bundesverband für Erziehungshilfe e.V. und der Katholischen Fachhochschule Nordrhein-Westfalen eine Verbändeinitiative ins Leben gerufen. Die Verbände haben 2014 einen Antrag an den Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie an den Ausschuss Gesundheit des Deutschen Bundestages gestellt, in dem sie die Einrichtung einer Sachverständigenkommission „Hilfen für Kinder und Familien mit psychisch kranken Eltern“ fordern. Mitunterzeichner sind unter anderem die Bundespsychotherapeutenkammer, der Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland e.V., der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. Ein erstes fachliches Brainstorming im Familienausschuss hat bereits stattgefunden.
- **Veranstaltung:** „Kleine Held(Inn)en in Not6 – Prävention und gesundheitsfördernde Hilfen für Kinder psychisch erkrankter Eltern“, 25. und 26. Juni in Hannover, veranstaltet vom Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. in Kooperation mit dem Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland e.V. (BKJPP), Ansprechpartner: Marion Wendt, Tagungsorganisation, Mail: dachverband@psychiatrie.de, <http://www.psychiatrie.de/dachverband/homepage/kindertagung2015/>
- **Dokumentation:** Aktueller Spielfilm »Zoey« über die Lebenswelt von Kindern aus einer suchtbelasteten Familie. Die DVD ist über die Homepage des Medienprojekts Wuppertal bestellbar. Der Aufklärungsfilm wurde produziert im Auftrag des Blauen Kreuz Deutschland e.V. Infos unter <http://www.medienprojekt-wuppertal.de>

Fachgesellschaften/Interessensverbände:

- **Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch kranker Eltern (BAG KipE)**
Ansprechpartner: Prof. Dr. Sabine Wagenblass, Tel. 0421 5905-3771, Email: kontakt@bag-kipe.de,
Webseite: www.bag-kipe.de
- **Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e.V. (bkjpp)**
Ansprechpartner: Dr. med. Gundolf Berg, Telefon: 06131 6938070 (Geschäftsstelle Nicole Kauschmann-Loos), E-Mail: mail@bkjpp.de, berg@bkjpp.de, Webseite: www.bkjpp.de
- **Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)**
Ansprechpartner: Kay Funke-Kaiser (Pressereferent), Telefon: 030 2787850,
E-Mail: presse@bptk.de, Webseite: www.bptk.de
- **Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK)**
Ansprechpartner: Gudrun Schliebener, Tel: 0228 71002400, E-Mail: bapk-berlin@psychiatrie.de,
Webseite: www.bapk.de
- **Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.**
Ansprechpartner: Birgit Görres, Tel: 0221 27793870, E-Mail: goerres@psychiatrie.de,
Webseite: www.psychiatrie.de/dachverband
- **Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN)**
Ansprechpartner: Jürg Beutler, Telefon: 030-24 04 77 211, E-Mail: j.beutler@dgppn.de
Webseite: www.dgppn.de

Weitere Hilfe:

- Regionale Unterstützungsangebote und Literatur auf: www.kipsy.net, Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. bzw. der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie, Telefon: 0228 632646, Mail: bapk@psychiatrie.de
- Weitere Einrichtungen und Projekte auf: www.bag-kipe.de, Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern, Ansprechperson: Prof. Dr. Sabine Wagenblaus, Hochschule Bremen, Telefon: 0421 5905-3771, Mail: kontakt@bag-kipe.de
- Eltern, Kinder und Jugendliche können sich auch bei Beratungsstellen der Stadt, des Landkreises oder der Kirchen beraten lassen. Die Mitarbeiter des Jugendamtes beraten Eltern und Jugendliche darüber, welche konkreten Unterstützungsmöglichkeiten die Jugendhilfe anbietet.
- „Nummer gegen Kummer“ (kostenfrei), Elterntelefon: 0800 1110550, Kinder- und Jugendtelefon: 0800 1110333
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: Elternberatung auf www.elternberatung.de, für Jugendliche auf www.bke-jugendberatung.de
- Broschüren: Jetzt bin ich dran (für Kinder von 8 bis 12 Jahren), It's my turn (für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren), Nicht von schlechten Eltern (für Eltern), Bestelladresse: Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.), Ooppelner Str. 130, 53119 Bonn, Tel. 0228 632646, Mail: bapk@psychiatrie.de

Quellen/Literatur:

- **Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) und BKK Bundesverband (Hrsg.) (2009):** Nicht von schlechten Eltern. Informationen für psychisch kranke Eltern und ihre Partner zum Umgang mit ihren Kindern. Bezugsadresse: bapk@psychiatrie.de , Download auf: www.kipsy.net
- **Birgit Görres, Thomas Pirsig (2011):** Kleine Held(inn)en in Not. Prävention und Gesundheitsförderung für Kinder psychisch kranker Eltern. Praxis Gemeindepsychiatrie, Band 4. Bezugsadresse: Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V., E-Mail: dachverband@psychiatrie.de
- **Albert Lenz (2014):** Kinder psychisch kranker Eltern. Hogrefe-Verlag, 2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage.
- **Albert Lenz, Eva Brockmann (2013):** Kinder psychisch kranker Eltern stärken: Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer. Hogrefe-Verlag.
- **Fritz Matzejat, Beate Lisofsky (Hg.) (2014):** Nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker. Balance buch + medien verlag, 4. korrigierte und ergänzte Auflage.
- **Angelika Plass, Silke Wiegand-Greife (Hg.) (2012):** Kinder psychisch kranker Eltern. Entwicklungsrisiken erkennen und behandeln. Beltz Verlag.

5. Impressum

Herausgeber des Themendienstes:

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, Reinhardtstraße 27 B, 10117 Berlin, Telefon: 030 240477213,
E-Mail: koordination@seelischegesundheit.net, Webseite: www.seelischegesundheit.net

Redaktion:

Astrid Ramge, Projektkoordinatorin, Telefon: 030 240477213,
E-Mail: ramge@seelischegesundheit.net

Birgit Oehmcke, Projektmitarbeiterin, Telefon: 030 240477214,
E-Mail: oehmcke@seelischegesundheit.net

Text:

Anke Nolte, Journalistenbüro Berlin, Webseite: www.journalistenbuero-berlin.de

Stand:

Juni 2015