

# Kinder psychisch kranker Eltern

Prof. Dr. med. Esther Sobanski & Judith Graf

Luzerner  
Psychiatrie ***lups.ch***

Luzern | Obwalden | Nidwalden

Beziehung im Mittelpunkt

# Inhalt

1. Fokus auf die kindliche Entwicklung und Bedürfnisse
2. Schuld und Scham auf Eltern- und Kinderseite
3. Psychisch krank und gute Eltern sein
4. Das ist wichtig bei der Psychoedukation für die Kinder
5. Psychoedukation mit interkulturellen Vermittlerinnen
6. Wann braucht das Kind Psychotherapie?
7. Einige Fallvignetten

## Fokus auf kindliche Entwicklung und Bedürfnisse

- Bindung ist im Zentrum: Mama/Papa hat dich lieb!
- Schöne Dinge erleben können, soziales Umfeld aktivieren
- Kind sein dürfen – weitere Entwicklungsschritte machen dürfen  
(Parentifizierung vermeiden)
- Darüber reden dürfen

# Schuld, Scham und andere Gefühle

## Eltern

- Ich bin eine schlechte Mutter!
- Nehmen sie mir jetzt die Kinder weg?
- Ich hab alles falsch gemacht!
- Mein Kind hat Angst vor mir!
- Alle denken ich spinne!
- Niemand darf es merken.
- Ich kann mich nicht mal mehr für meine Kinder interessieren.
- Hasst mich mein Kind?
- Warum gerade ich?

## Kinder

- Ist Papa so, weil ich frech war oder nicht gehorcht habe?
- Bin ich Schuld dass Mama so „böse“ ist?
- Ich muss Papa wieder fröhlich machen.
- Mama macht mir Angst!
- Ich bin ein langweiliges Kind darum hört mir Mama nicht zu.
- Ich bleibe immer bei Papa, damit ihm nichts passiert
- Warum gerade meine Mama?

# Schuld, Scham und andere Gefühle

## Vorgespräch mit den Eltern

- Einige mögliche Gefühle benennen (z.B. Schuld, Scham, Angst).
- Gefühle von Eltern (beiden) benennen lassen.
- Diese Gefühle ernst nehmen und normalisieren
- Mögliche Gefühle der Kinder Thematisieren (Schuldgefühle, Angst, Wut); Überanpassung
- Nachfragen, ob sie etwas davon beobachtet haben

## Gespräch mit Familie

- Mögliche Gefühle von Kindern in dieser Situation ansprechen und normalisieren
- Kinder die Möglichkeit geben eigene zu formulieren resp. Gefühlskarten auszuwählen

## Psychisch krank und gute Eltern sein

- Kinder müsse hören, dass man sie sehr liebt und sie nicht verantwortlich sind für die Krankheit eines Elternteils
- Sich als Eltern behandeln zu lassen, das ist auch für die Kinder eine Hilfe
- Über Krankheit sprechen zu können ist wichtig für die psychische Gesundheit der Kinder und ein wichtiger Beitrag der Eltern, welche die Kinder damit ernst nehmen

Eltern müssen nicht perfekt sein sondern **genügend gut** (nach Winnicott)

## Psychisch krank und gute Eltern sein

- Bindung ermöglichen – aber auf eigene (auch krankheitsbedingte) Bedürfnisse und Möglichkeiten achten -> kreative Lösungen und Unterstützung dafür suchen
- Sich für andere Aufgaben Unterstützung holen, um etwas Energie für die Kinder zu haben
- „Schokotage“, resp. gute Tage nutzen für Gespräche und gute Erfahrungen
- Manchmal ist eine vorübergehende Platzierung unumgänglich: Das zuzulassen kann für das Kind gut und wichtig sein

# Was ist bei der Psychoedukation wichtig ?

## Vorgespräch

- Den Eltern erklären, dass Studien zeigen, dass über die Krankheit zu sprechen zentral ist, damit die Kinder verstehen. Das ist nicht Be- sondern **Entlastung** (Kinder sehen /spüren viel mehr als Erwachsene denken).
- Gefahr der Parentifizierung und als Ziel der Psychoedukation Entlastung des Kindes setzen
- Krankheit („Papap Seele hat Schnupfen“) benennen, Vergleich mit körperlicher Krankheit hilft
- Gefühle (siehe Folien vorher) ansprechen und Ängste der Eltern aufnehmen und besprechen.
- Besprechen was das Kind wissen soll und welche Worte, Bilder oder Metaphern benutzt werden sollen.



# Was ist bei der Psychoedukation wichtig ?

## Vorgespräch

- Mit den Eltern besprechen was für das Kind wichtig ist zu wissen; angepasst an den Entwicklungsstand des jüngsten Kindes, Bedürfnisse/Würde der Eltern beachten!
- Können es Eltern selber mitteilen? Wer sagt was?
- Falls ein Elternteil nicht dabei ist, besprechen, wie der informiert/einbezogen wird.
- Besprechen wie allfällige Suizidalität angesprochen werden kann

**Genügend Zeit nehmen, ev. braucht es 2 Gespräche**

# Was ist bei der Psychoedukation wichtig ?

## Gespräch mit der Familie

- Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen; Vorstellungsrunde oder kleines Spiel
- Grund des Gesprächs benennen → fragen was sie schon wissen, schon besprochen wurde
- Krankheit benennen und einordnen: Wenn möglich erkrankten Elternteil erzählen lassen (Krankheit im Kopf, nicht sichtbar... aber du hast bemerkt, dass ich viel weinen muss...)
- Bilderbücher können hilfreich sein und bei Bedarf eingesetzt werden -> als Gesprächsgrundlage, den Bedürfnissen der Familie anpassen
- Formulieren, dass Krankheit mit Kind nichts zu tun hat und es auch nichts machen kann, um es zu verändern -> dass Elternteil sich darum kümmert, dass es besser wird

# Was ist bei der Psychoedukation wichtig ?

## Gespräch mit der Familie

- Psychoedukation nach jüngstem Kind ausrichten, nur nötigstes berichten
- Kinder dürfen fragen; ältere Kinder haben mehr Fragen, jüngere Kinder dürfen unterdessen etwas spielen/malen während ältere Kinder fragen -> jüngere Kinder mitdenken
- Symptome benennen welche für das Kind sichtbar, wichtig, belastend sind oder sein könnten
- Suizidalität nur ansprechen wenn es zentrales Thema ist
- Kinder Raum geben zum erzählen oder fragen; ev. mit Gefühlskarten arbeiten
- Benennen mit wem sie darüber sprechen können (Grosseltern, Lehrperson usw.)
- Über dinge sprechen, welche gut tun; unterstützendes Umfeld betonen.
- Ev. Eltern Material mitgeben/empfehlen: Büchlein von Pro Juventute; Bilderbücher usw.

# Psychoedukation mit interkulturellen Vermittlerinnen

- Gut klären ob die Eltern in eine interkulturelle Vermittlerin genügend Vertrauen haben (Schweigepflicht!) und Person nach Wunsch der Eltern anfragen
- Vorbereitung mit interkulturellen Vermittlerin im Vorfeld
- Vorgespräch mit Eltern und interkultureller Vermittlerin ist zentral
- Krankheitsbegriff im Herkunftsland -> Fragen nach Metaphern und wie eine psychische Erkrankung verstanden wird
- Vorteile und Nachteile darüber zu sprechen genauer eruieren; kulturelle Unterschiede ansprechen und gemeinsam nach einer Form suchen, welche passen könnte

## Wann braucht das Kind Psychotherapie?

- Orientieren am Leidensdruck des Kindes
- Behandlungsbedürftige Symptome
- Eltern fühlen sich hilflos im Umgang mit den Reaktionen des Kindes oder der Kinder auf die Krankheit eines Elternteils
- Familiengespräche sind wichtig, aber es gibt für die Therapeutin eine „Doppelrolle“, welche sich nachteilig auf die Therapie des Elternteils auswirken könnte