

Psychisch erkrankte Eltern

Was tun, wenn es den Eltern nicht gut geht?

*Psychische Erkrankungen sind häufiger, als viele denken. Da bleibt es nicht aus, dass auch Personen in Eurem Umfeld betroffen sind - egal ob Eure Eltern, Eltern von Freund*innen oder sonstige Bekannte. Im Folgenden findet Ihr Fakten zum Thema psychisch erkrankte Eltern, welche Auswirkungen psychische Erkrankungen auf Angehörige haben und wie Ihr Euch oder anderen in solchen Situationen helfen könnt.*

Psychische Erkrankungen sind etwas ganz Normales!

Häufigkeit von psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind häufig. In der EU sind insgesamt 14% der Menschen an einer Angststörung erkrankt. Das sind circa 74 Millionen Menschen. Das sind mehr Menschen als in Frankreich leben, dort wohnen circa 67 Millionen Menschen. Zum Vergleich, Deutschland hat eine Einwohnerzahl von circa 82 Millionen Menschen! 7% der Menschen in der EU sind an einer Depression, 3% an einer Alkoholabhängigkeit und 1% an einer Essstörung erkrankt. Dies sind nur drei Beispiele, die wir hier aufgreifen wollen. Es zeigt sich, dass psychische Erkrankungen zu unserer Gesellschaft dazu gehören und es deswegen wichtig ist, dass wir uns damit auseinandersetzen. Wenn Ihr mehr über die einzelnen Erkrankungen wissen möchtet, könnt Ihr gerne auf die Fact-Sheets der anderen Gruppen zugreifen!

Wichtig ist, dass nicht alles, was Euch jetzt vielleicht auffällig vorkommt, automatisch eine psychische Erkrankung ist. Jeder hat mal schlechte Laune, wird wütend oder ist gelegentlich traurig - erst recht in Situationen, die aufwühlend oder sehr belastend sind. Das ist aber häufig kein Grund, sich große Sorgen zu machen. Es gibt bestimmte Kriterien für psychische Erkrankungen, die erfüllt werden müssen, damit Psycholog*innen oder Ärzt*innen eine Diagnose vergeben. Wenn Ihr unsicher seid, könnt Ihr Kontakt mit den Beratungsstellen aufnehmen, die wir unten aufführen.

Anzahl der Kinder, die mindestens ein psychisch erkranktes Elternteil haben

Es gibt also viele Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden. Dies kann mal mehr und mal weniger einschränkend sein. Natürlich sind einige von diesen Menschen Eltern und haben eigene Kinder. Insgesamt haben etwa 25% der Kinder in Deutschland mindestens ein Elternteil, das an einer psychischen Erkrankung leidet. Das ist jedes vierte Kind. Die Erkrankung der Eltern geht an diesen Kindern nicht spurlos vorbei. Jede und jeder geht auf eine ganz eigene Art und Weise mit der Erkrankung der Eltern um. Das kann sich bei jedem anders zeigen: Manchmal ist jemand sehr still, manchmal wird jemand schnell wütend und manchmal zieht sich jemand stark zurück. Das kann bei jedem sehr unterschiedlich sein!

Auswirkungen auf Kinder psychisch erkrankter Eltern

Vier mögliche Belastungen

Es gibt einige Dinge, die es Kindern von psychisch erkrankten Eltern besonders schwer machen mit dieser Situation umzugehen:

- Die erste Belastung ist die **Sprachlosigkeit der Erwachsenen**. Kinder bekommen viel mit. Wenn sie nicht die Möglichkeiten haben über ihre Eindrücke und Erfahrungen zu sprechen, wird die Situation für sie noch schwieriger.
- Die zweite Belastung ist die fehlende Möglichkeit, die **eigenen Erfahrungen zu verarbeiten**. Es fällt den Kindern schwer zu verstehen, was mit ihren Eltern passiert. Sie haben häufig Probleme, die verschiedenen Eindrücke einzuordnen: Ist es normal wie meine Mutter gerade reagiert? Wie kann ich damit umgehen? Ist es in Ordnung, dass mich die Situation mitnimmt?
- Die dritte Belastung ist die **fehlende Einbindung in ein soziales Netz**. Dem Kind fehlt eine Bezugsperson, mit der es über seine Probleme und Sorgen sprechen kann. Normalerweise sind Eltern diese Bezugspersonen. Wenn diese allerdings nicht mit ihren Kindern über ihre Krankheit sprechen und aufgrund der Erkrankung vielleicht nicht dauerhaft für das Kind da sein können, fällt diese Bezugsperson teilweise weg.
- Dies führt oft zum **sozialen Rückzug** der Kinder, der vierten möglichen Belastung. Oft tun sich gerade Kinder, deren familiäres Umfeld schwierig ist, auch außerhalb davon schwer Kontakte zu knüpfen. Sie haben das Gefühl, nicht über die Erkrankung sprechen zu dürfen, verstehen die Situation nicht und haben häufig keine vertraute Person in der engsten Familie. Dies erschwert es stark, z.B. in der Schule Kontakt zu anderen aufzubauen.

Auswirkungen auf die Kinder

Wenn man dies so liest, kann man sich vorstellen, dass es den Kindern psychisch erkrankter Eltern nicht besonders gut geht. Wir möchten hier vier besondere Auswirkungen auf die Kinder beschreiben. Erstens können die Kinder **Angst** haben. Sie können die Erkrankung der Eltern nicht einordnen und nicht verstehen. Zweitens haben Kinder durch die Sprachlosigkeit ihrer Eltern das Gefühl, dass sie mit niemandem darüber reden dürfen. Dies nennt man **Tabuisierung**. Daraus ergibt sich das Gefühl, alleine zu sein. Die Kinder ziehen sich mehr und mehr zurück, sie **isolieren** sich. Mitunter glauben die Kinder, dass sie selbst schuld an dem Verhalten der Eltern sind. Es können **Schuldgefühle** auftreten. Dies sind vier Auswirkungen von psychischen Erkrankungen auf Kinder. Diese können, müssen aber nicht bei jedem betroffenen Kind auftreten.

Wichtig: Niemand ist Schuld an den Problemen seiner Eltern! Eltern sind erwachsene Menschen, für deren Probleme Ihr keine Verantwortung tragt. Natürlich machen Menschen sich manchmal gegenseitig traurig - das ist völlig normal und auch in Ordnung. Das heißt aber nicht, dass Ihr

oder auch Eure Freunde irgendeine Schuld daran habt, wenn es Euren/ihren Eltern nicht gut geht.

Es ist wichtig und in Ordnung, sich Hilfe zu suchen!

Für viele betroffene Kinder ist es besonders schlimm, dass sie nicht über ihre Erfahrungen sprechen können. Oft kann man dem Gefühl der Angst, der Schuld und dem sozialen Rückzug entgegenwirken, indem man anfängt, über psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen zu sprechen. Probleme offen anzusprechen ist ganz wichtig und hilfreich! Wenn das mit den Eltern nicht so leicht fällt, kann man sich andere Personen suchen. Eine Liste mit Kontakten findet Ihr auf diesem Fact-Sheet. Wichtig: Ihr dürft über alles, was Euch beunruhigt mit jemandem sprechen. Niemand sollte das Gefühl haben, sich für etwas schämen zu müssen. Deshalb ist es auch ganz wichtig, dass Ihr Euch selbst und andere ernst nehmt und Euch nicht über Probleme und Sorgen lustig macht.

Hilfestellen

- Anlaufstellen der Schule: **Frau Betz-Goecke, Frau Müller**
- **Schulpsychologischer Dienst: Gordon Wingert**
Robert-Koch Str. 17, Tel.: 06421/ 616-532 oder 616-530
- **Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche Marburg**
Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg
Tel.: 06421-28 25096
Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de
- **bke-Jugendberatung**
Online- Beratung (kostenlose Registrierung unter <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>)
- **Nummer gegen Kummer**
kostenlose Telefonberatung: montags bis samstags von 14 - 20 Uhr, Tel.: 116111
Online-Beratung, kostenlose Registrierung unter <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>
- **Kinderschutzbund Marburg: Initiative "Beziehung(s)Stärken"**
Tel.: 06421 - 67119
E-Mail: beratung@kinderschutzbund-marburg.de
Homepage: <https://www.kinderschutzbund-marburg.de/arbeitsbereiche/beziehungsstaerken-kinder-psychisch-kranker-eltern>
- **Drachenherz: Beratung für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien**
Blaues Kreuz Marburg

Adresse: Liebigstraße 9, 35037 Marburg

Tel.: 06421/23181 Homepage:[https://www.blaues-](https://www.blaues-kreuz.de/de/hessen/marburg/blaukreuz-zentrum-marburg/drachenherz/jugendliche/)

[kreuz.de/de/hessen/marburg/blaukreuz-zentrum-marburg/drachenherz/jugendliche/](https://www.blaues-kreuz.de/de/hessen/marburg/blaukreuz-zentrum-marburg/drachenherz/jugendliche/))

Anderen helfen

Es ist nicht Eure Aufgabe, nahestehenden Personen mit psychischen Erkrankungen alleine zu helfen! Sucht Euch Unterstützung, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Wenn Ihr Euch aber Sorgen um eine Freundin oder einen Freund macht, dürft Ihr diese Person gerne darauf ansprechen. Dabei ist es aber wichtig, auf die folgenden Punkte zu achten:

- **Geeigneter Zeitpunkt:** Ihr solltet möglichst alleine sein und nicht gestört werden.
- **Keine Vermutungen:** Ihr wisst nicht, was wirklich mit Eurem Freund/Eurer Freundin los ist. Vielleicht liegt Ihr auch falsch. Dann ist die Gefahr groß, dass Euer Gegenüber sich durch Vermutungen angegriffen fühlt. Fragt erstmal ganz offen, ob die Person etwas bedrückt und ob sie darüber sprechen möchte.
- **Nicht drängen:** Es kann sein, dass die Person nicht über das Thema sprechen möchte. Ihr könnt es dann zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal versuchen, aber ein klares Nein der Person im Endeffekt auch akzeptieren.
- **Vertrauen:** Behaltet alles, was Ihr in dem Gespräch eventuell erfahren solltet, für Euch!
- **Wie geht es weiter?** Sucht gemeinsam mit der betroffenen Person Hilfe, zum Beispiel in den genannten Beratungsstellen. Es ist nicht Eure Aufgabe, das Problem zu lösen!

Zusammenfassung

Ihr wisst nun also, dass psychische Erkrankungen häufiger vorkommen als man denkt. Womöglich sind auch Personen in Eurem Umfeld oder Ihr selbst davon betroffen. Es gibt keinerlei Gründe, sich dafür zu schämen und es ist ganz wichtig, sich Hilfe zu suchen und auch, Hilfe anzubieten - für beides gibt es viele Möglichkeiten!

