

Mit Kindern über die psychische Erkrankung ihrer Eltern sprechen

Notizen von Fabian Ludwig anhand eines Inputs mit Videopräsentation von **Susanne Meier** in der GiA Luzern Stadt am 7. Dezember 2021

Ausgangslage: Immer wieder kommen wir in die Situation, dass wir Patient*innen behandeln, in deren Zuhause Kinder leben, die erst wenig oder gar nicht mit ihren Eltern über deren psychische Erkrankung gesprochen haben.

Wie gehen wir an solche Situationen heran?

Zunächst einmal ist es wichtig, zu wissen, dass Kinder von Elternteilen mit einer psychischen Erkrankung ein erhöhtes Risiko haben, später selber zu erkranken. Einer der **wichtigsten Faktoren, welcher das Kind vor einer späteren eigenen psychischen Erkrankung schützt**, ist eine **gute Psychoedukation** (nebst guter Beziehung zum andern Elternteil + guter Umgang des erkrankten Elternteils selbst mit der Krankheit).

- Dies sollten wir unseren betroffenen Patient*innen so sagen, als Information und auch als Motivation dafür, mit unserer Hilfe oder ohne das Gespräch mit den Kindern über dieses «Tabu-Thema» zu suchen
- Die Kinder nehmen den Zustand des Elternteils sowieso schon lange wahr. Sie können sich viel gesünder entwickeln, wenn sie dafür einen Namen haben und die Möglichkeit, darüber zu sprechen (statt «namenloser diffuser Angst» davor was da los ist und ob sie schuld daran sind usw.).

Wenn das Einverständnis dann da ist, dann findet

1. zuerst ein Vorgespräch

statt, welches **alleine mit den Eltern** (wenn möglich alle Elternteile) und noch ohne Kinder stattfindet.

Geklärt wird hier:

- Was sind die «Pros» und «Contras», mit den Kindern darüber zu sprechen?
- Was sind Befürchtungen?
- Wie sieht die eigene Krankheitseinsicht aus? Das eigene Krankheitsbild des erkrankten Elternteils? Mit welchen Worten beschreibt der Elternteil die Krankheit?
- Gibt es noch einen andern, jetzt nicht anwesenden Elternteil? Ist dieser einverstanden mit dem Gespräch mit den Kindern?
- Wie steht es um die Suizidalität? Besteht aus Sicht des Elternteils ein Risiko, an der psychischen Krankheit zu sterben?

2. ein Termin mit möglichst allen Kindern und Eltern

(die Teilnahme ist für alle Kinder auch schon ab dem Baby-Alter möglich), im GiA-Setting i.d.R. zu Hause bei der Familie. **Aufbau:**

1. **«Joining»:** Ankommen, «Small Talk», «Konnten Sie es sich gut einrichten, den Termin?», mit Kindern in Kontakt treten
2. **Vorstellungsrunde:** Wer bin ich? Was arbeite ich, oder in welche Klasse gehe ich? Was mache ich gerne? Usw. → auch die Kinder stellen sich vor
3. Was haben die Eltern ihren Kindern schon gesagt über den **Grund, warum wir da sind und uns treffen?**
4. **«Krankheit»:** Die Kids gut «abholen»: Was bedeutet der Begriff? Waren die Kinder selber schon einmal krank? In welcher Art ist der Elternteil krank? Wie heisst die Krankheit? Wie zeigt sie sich? → Wenn möglich zunächst den erkrankten Elternteil selber darüber erzählen/sprechen lassen! → Haben die Kinder etwas gemerkt davon? Was haben sie gemerkt von der Krankheit ihres Elternteils?
5. **Wer ist schuld?** Gerade im «magischen Alter» zwischen 3- und 7-jährig – aber auch bei älteren Kindern – haben Kinder sehr häufig die Phantasie, dass sie schuld sind daran, dass es ihrem Elternteil schlecht geht: «wenn ich bräver gewesen wäre», «wenn ich immer mein Zimmer aufgeräumt hätte, dann würde sie weniger weinen» usw. → es ist wichtig, Schuldgefühle von unserer Seite direkt anzusprechen
→ es lohnt sich dabei, zu «Normalisieren», damit die Familie nicht das Gefühl hat, sie seien «abartig» oder «komisch», z.B. so: «In vielen Familien, mit denen ich gesprochen habe, war es so, dass die Kinder manchmal das Gefühl hatten, sie seien Schuld daran, dass es der Mami schlecht geht und dass sie weinen muss. Habt ihr das auch schon mal erlebt?»
6. **Kann man daran sterben?** → Auch diese Frage sollte direkt angesprochen werden, weil dies eine häufige Befürchtung von Kindern ist. Auch hier Normalisieren: «In vielen Familien, mit denen ich gesprochen habe, haben die Kinder manchmal Angst, dass man daran sterben kann. Habt ihr das auch schon gedacht?»
Wenn der Elternteil im Vorgespräch eine Zusicherung geben konnte, dann → kann der Elternteil im Gespräch selber die Frage am besten grad selber beantworten, ob man an dieser Krankheit sterben kann.
(Hingegen macht es in der Regel nicht Sinn und ist nicht hilfreich, mit den Kindern / mit der ganzen Familie über Suizidalität des Elternteils zu sprechen usw.)
7. **Was können wir machen? Wie können wir helfen?** Auch eine Frage, die sich Kinder häufig stellen, und die man die Eltern im Gespräch fragen und gemeinsam besprechen sollte. Dabei natürlich wiederum beachten, dass die Kinder nicht das Gefühl bekommen, sie seien mit ihrem Verhalten für den Zustand des Elternteils verantwortlich.

Das Gespräch kann gut ergänzt werden mit:

1. **Tierfiguren** mitnehmen, mit denen die Familiensituation aufgestellt und verbildlicht wird
2. Ein geeignetes **Psychoedukatives Kinderbuch** mitnehmen und zusammen anschauen / erzählen oder an die Familie ausleihen, damit die Eltern es ihren Kindern erzählen können: z. B. «Sonnige Traurigtage» (haben wir 2x in der GiA Stadt) oder «Fufu und der grüne Mantel»