

Kinder psychisch kranker Eltern

Children of Mentally Ill Parents

Interview mit Silvia Franzelin

Themenschwerpunkt Familienpsychologie und Störungen ...

Welche Unterstützung brauchen Kinder psychisch erkrankter Eltern und wo gibt es Verbesserungspotenzial? Die Psychologin, Pädagogin und Psychotherapeutin in Ausbildung MMag.^a Silvia Franzelin berichtet über die Situation dieser Kinder in Österreich. Persönliche Einblicke liefert Sarah, selbst mit einer bipolar erkrankten Mutter aufgewachsen.

What kind of support do children of mentally ill parents need, and which areas have room for improvement? The psychologist, educator, and psychotherapist in training, MMag.^a Silvia Franzelin, gives a report on the situation of this population in Austria. Sarah offers her personal experience on the topic, having grown up with a mother suffering from bipolar disorder.

Sehr geehrte Frau Franzeli, Sie arbeiten als psychologische Beraterin beim Verein „Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter“ (HPE), was machen Sie dort genau?

Ich arbeite seit 3 Jahren in der Familienberatungsstelle der HPE beim Projekt „VeRRückte Kindheit“ mit. Unser Ziel ist es, die persönlichen Ressourcen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit psychisch erkrankten Eltern zu stärken und die Gesundheit der Kinder zu fördern. Besonders am Herzen liegt uns dabei der Präventionsgedanke. Wir schätzen, dass jedes sechste Kind hierzulande davon betroffen ist. Grundlage dieser Hochrechnung ist eine Erhebung des Nationalen Zentrums für Frühe Hilfen in Deutschland aus dem Jahr 2017. Aktuelle Erhebungen aus Österreich selbst gibt es derzeit nicht. Die Eltern leiden unter verschiedenen psychischen Erkrankungen: Schizophrenie, affektive Störungen, Persönlichkeitsstörungen oder Zwangs- und Angststörungen. Wichtig ist, dass diese Erkrankungen behandelt werden. Besonders schwierig ist die Situation für die Kinder bei einer undiagnostizierten oder unbehandelten Erkrankung von Mutter oder Vater. Der Alltag der Kin-

der dreht sich stark um die Krankheit des Elternteils, sie müssen mit zu viel Verantwortung zurechtkommen. Weil den Kindern oft niemand erklärt, was warum gerade passiert, suchen sie die Schuld für die Umstände bei sich selbst – Angst und Einsamkeit sind häufig ihre Begleiter.

Unser Augenmerk liegt deshalb auf einer offenen, dem Alter entsprechenden und einfühlsamen Kommunikation sowie der emotionalen und alltäglichen Unterstützung des Familiensystems. Dafür haben wir folgendes Angebot geschaffen: Neben der telefonischen, persönlichen und Online-Beratung für Jugendliche ab 12 Jahren können auch Eltern, Großeltern oder andere erwachsene Bezugspersonen wie LehrerInnen, KindergartenpädagogInnen, SozialbetreuerInnen etc. zu uns kommen bzw. uns kontaktieren. Konkret heißt das, dass wir mit den Angehörigen versuchen, einen auf die familiären Bedürfnisse abgestimmten Rahmen zu schaffen. Z. B. weisen wir gesunde erwachsene Angehörige darauf hin, dass der Geburtstag des Kindes trotz Psychiatrie-Aufenthalt von Vater oder Mutter wichtig ist und gefeiert werden soll. Neben der genannten Beratung kommen auch ambulante Besuche zu Hause, Begleitung der Jugendlichen bei Behördengängen – z. B. Wiener Wohnen, WUK Jugendcoaching, Sozialzentren der MA 40 – oder die Vermittlung von Peer-Beratung dazu.

Wie kam es dazu, dass Sie sich in diesem speziellen Themenbereich beruflich engagieren – was daran finden Sie besonders spannend und wichtig?

Die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen beschäftigte mich schon in der Oberstufe und während des Studiums der Erziehungswissenschaften und der Psychologie an der Uni Innsbruck. In einem Seminar wurde das Thema „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ kurz angeschnitten, seitdem begleitet es mich beruflich. Bei meiner Arbeit als Kindergartenpädagogin und als Psychologin in der Familienberatungsstelle begegneten mir

immer wieder Kinder psychisch erkrankter Eltern – sie waren schweren Belastungen ausgesetzt. Diese Erfahrungen waren der Grund dafür, dass ich mich heute in diesem Themenbereich beruflich engagiere. Denn wenn wir nicht auf diese Kinder aufmerksam werden und ihnen eine ausreichend unterstützende Bezugsperson fehlt, dann bleibt ihre kindliche Psyche davon nicht unberührt. Das erste primäre soziale und emotionale Umfeld eines jeden Menschen ist die Familie als Gemeinschaft. In diesem Erfahrungsraum erleben Kinder und ihre Eltern nicht immer nur Stärke, Freude, Glück und Vitalität, sondern auch Wut, Schmerz, Einsamkeit, Enttäuschung, Geheimnisse und Sorgen. Ich bin aber auch immer wieder beeindruckt, welche Kompetenzen und Strategien Kinder in diesen Familien entwickeln, um im Leben zurechtzukommen.

Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen ist nach wie vor weit verbreitet und führt dazu, dass Betroffene und ihre Kinder sozial ausgegrenzt und diskriminiert werden. Mein Ziel – und das der HPE ebenso – ist es deshalb, auf die betroffenen Familien aufmerksam zu werden und deren Situation zu enttabuisieren.

Wie werden Sie auf betroffene Kinder aufmerksam?

Einerseits werden wir durch die Bezugspersonen aus dem familiären Umkreis aufmerksam. Andererseits weisen uns Fachkräfte, wie SchulpsychologInnen, MitarbeiterInnen der Kinder- und Jugendhilfe, SozialpädagogInnen in den Krisenzentren und viele mehr, betroffene Kinder und deren Familien zu. Wichtig aus unserer Sicht ist bei diesem Schritt, dass die überweisenden Personen das Kind zu uns begleiten. Damit diese Vernetzungsarbeit noch enger funktioniert, organisieren wir in den Räumlichkeiten der HPE Seminare, Vernetzungstreffen und Tagungen.

Wie unterscheidet sich die Arbeit der HPE von ähnlichen Einrichtungen?

Mich persönlich überzeugt vor allem der partizipative und ressourcenstärkende Ansatz, den wir durch die Gespräche mit den Angehörigen verfolgen. Gleichzeitig können wir diesen Ansatz durch ihre Erfahrungen weiterentwickeln und verbessern. Unser jüngster Versuch in diese Richtung ist eine Co-Beratung durch Sarah. Die Psychologiestudentin ist selbst mit einer psychisch erkrankten Mutter aufgewachsen und bringt ihre Erfahrungen im Beratungssetting mit ein:

Hallo, ich bin Sarah und werde in diesem Artikel (in kursiv) immer wieder auch meine Sichtweise einbringen. In Jugendjahren war die bipolare Erkrankung meiner Mutter immer ein Argument gegen ein Psychologiestudium, trotz meines großen Interesses für das Fach. Irgendwann wurde mir allerdings bewusst, dass Psychologie nicht gleich klinische Psychologie bedeutet, sondern (natürlich) viel mehr

dahintersteht. Nach Abschluss meines Bachelors bin ich nach wie vor zufrieden mit meiner Studienwahl. Ich selbst habe die HPE durch die Teilnahme an deren Selbsthilfegruppe zunächst aus Klientinnen-sicht kennengelernt. Ich war damals wahnsinnig froh, diesen Ort gefunden zu haben. Nach 21 Lebensjahren verließ ich die Blase, in der ich das Gefühl hatte, dass mehr oder weniger alle in meinem Umfeld halbwegs funktionierende Familien haben, in denen eben „normale“ Probleme Platz einnehmen. Heute bin ich umso glücklicher, durch die Co-Beratung meine persönliche Erfahrung und mein Studium zu kombinieren, um dadurch eventuell anderen weiterzuhelfen.

Warum ist es wichtig, Kindern psychisch erkrankter Eltern besondere Aufmerksamkeit zu schenken?

In den letzten Jahren ist die Öffentlichkeit auf die Kinder psychisch erkrankter Eltern aufmerksam geworden und doch gibt es immer noch keine flächendeckende Versorgung für sie. Der überwiegende Teil dieser Hilfen wird in Österreich immer noch auf Projektbasis und damit zeitlich befristet durchgeführt. Das Thema lässt sich aber nicht zeitlich eingrenzen, sondern spielt lebenslang eine Rolle und birgt für die Kinder Entwicklungsrisiken. Dazu kommen indirekte Belastungsfaktoren, wie gesellschaftliche Tabuisierung, Stigmatisierung, sozioökonomische Aspekte wie Armut, beengte Wohnverhältnisse und Arbeitslosigkeit – das alles beeinflusst die Entwicklung der Kinder ebenso. Je jünger das Kind, desto tiefgreifender die Folgen für die seelische und körperliche Entwicklung des Kindes.

Man merkt als Kind ziemlich früh, dass die eigene Mutter sich manchmal anders verhält als andere Eltern. Wenn einem mit 5 Jahren gesagt wird, dass heute noch ein Helikopter auf dem Dach landet, glaubt man das noch. Wenn dasselbe mit 10 Jahren passiert, kapiert man ziemlich schnell, dass irgendwas nicht stimmt. Man spürt auch, dass andere Erwachsene oft mit Situationen überfordert sind, entwickelt dadurch Schamgefühle und ist verwirrt. Ich habe bis in die späten Teenagerjahre nicht in „meine Mama und ich“ gedacht, es gab immer nur „wir“. Wir wurden wieder einmal rückfällig, wir haben schon wieder versagt, wir haben wieder einmal die Medikamente abgesetzt und sind dadurch akut psychotisch, wir wollen anderen nicht zur Last fallen. Alle anderen gehen weiter und leben, aber wir stolpern wieder einmal. Dadurch, dass mir das nie bewusst war, konnte ich das Gefühl dementsprechend auch nicht richtig kommunizieren. Mir wäre im Traum nicht eingefallen, dass vieles vielleicht gar nicht meine Aufgabe ist. Dass es nicht meine Aufgabe ist, mit jemandem zusammenzuwohnen, der akut psychotisch ist, aus Angst es könnte sonst was passieren. Das Gefährliche ist, dass man in Situationen hineinwächst und dass auch als gesunder Angehöriger irgendwann schräge, wahnhaftige Vorstellungen und Handlungen „normaler“ werden, da man sich einfach daran gewöhnt. Man wächst hinein, wird gut im Managen, im Lächeln aufsetzen, um wenigstens in der Schule Normalität zu bewahren. Viele kaufen einem das ab, man kauft es sich irgendwo ja auch selbst ab. Und so rutscht man schnell durch das System. Wenn da kein Erwachsener kommt – egal ob LehrerInnen, SporttrainerInnen, SchulpsychologInnen oder Elternteile von FreundInnen – der oder die einen aktiv aus der Situation ziehen, beraten, aufklären, da sind und Ballast abnehmen, ist man verloren.

In dieser Zeit ist es wahnsinnig wichtig, Aufmerksamkeit zu bekommen, um nicht Jahre nach dem Ausziehen daraufzukommen, was für tiefe Narben das alles eigentlich hinterlassen hat. Was eigentlich alles hätte anders laufen können, wenn nur jemand genauer hingeschaut hätte, dass man auch mit 16 noch Kind ist, obwohl man sich in dem Alter oft schon wahnsinnig reif und erwachsen fühlt.

Was brauchen Kinder psychisch kranker Eltern und von welchen Angeboten profitieren sie?

Grundlage unserer Arbeit sind vor allem die Ergebnisse der Resilienzforschung. Sie vereint die kindzentrierten, familienzentrierten und sozialen Schutzfaktoren, die notwendig sind, um negative Auswirkungen zu mildern oder sogar zu verhindern. Diese Widerstandsfähigkeit zeigt eine altersgemäße soziale, emotionale und kognitive Entwicklung. Mit der Resilienzförderung versuchen wir, den Belastungen und der Isolation der betroffenen Jugendlichen entgegenzusteuern. Mit Hilfe von passenden und der Entwicklung entsprechenden Informationen und der Wahrnehmung der Gefühle können wir diese jungen Menschen dabei unterstützen, ihre Welt kohärenter und nachvollziehbarer zu machen. Auch die Entwicklung von Coping-Strategien (Krisenplan, Notfallbrief etc.) reduziert Stress. Dabei ist es wichtig, den gesunden Elternteil miteinzubeziehen, um ein höheres Maß an Sicherheit und Konstanz für die Kinder zu erreichen. Finden die Familien zu Hause Möglichkeiten, um von ihren Erfahrungen zu erzählen, zu spielen oder zu sprechen, unterstützt das die Entwicklung des Kindes. Werden Sorgen und Ängste angesprochen und dürfen die Kinder Fragen stellen, dann kann das die Kinder weiter stärken. Eine sichere, häusliche Umgebung und ein geregelter Alltag mit verlässlicher Betreuung reduzieren Stress. Neben der Stärkung des Selbst und der Kernfamilie muss auch ein förderndes Umfeld geschaffen werden: Hobbys, FreundInnen, Schule und Interessen ermöglichen weitere tragfähige Beziehungen zu familienfernen Erwachsenen und Gleichaltrigen. Diese sozialen Unterstützungen bieten nicht nur Hilfe bei Alltagsproblemen, sie können auch bei emotionalem Stress regulierend wirken.

Aus heutiger Sicht kann ich sagen, dass mir die Angebote der HPE schon viel früher helfen hätten können, nicht erst mit 21 Jahren. Jemand neutraler, der mich professionell berät, mir Strategien aufzeigt und mit mir bespricht, wo meine Grenzen eigentlich liegen, bringt oft so viel mehr als es nach außen vielleicht wirken mag. Das Thema Grenzen ist hier auch sehr wichtig: Woher weiß man, wo die eigenen Grenzen liegen, wenn sich diese schon seit der Kindheit verschoben haben?

Sind die Angebote eher präventiver Natur?

Die Angebote sind präventiv – sei es die Beratung, die Co-Beratung, die Peer-Beratung als auch die Selbsthil-

fegruppen. Wir geben außerdem Erfahrungen und Informationen weiter – wie z. B. die Broschüre zum Projekt „VeRRückte Kindheit“, siehe Link unten. Durch die Empowerment-Arbeit mit den Angehörigen verhindern wir eine starke emotionale Belastung und steuern einer eigenen psychischen Erkrankung entgegen. Zusätzlich verhindern wir die soziale und emotionale Isolation eines Familiensystems. Junge Erwachsene erleben vor allem die moderierten Selbsthilfegruppen als stärkend. Die professionelle Gruppenleiterin trägt zu dem geschützten Rahmen bei. Erzählungen, Erfahrungen und Erlebnisse werden hier gehalten und getragen. Als hilfreich empfinden die TeilnehmerInnen das Verständnis der anderen und die Erkenntnis, dass man nicht selbst krank ist, sondern Teil eines erkrankten Systems ist. Zu sehen, dass es sich beim eigenen Schicksal nicht um ein Einzelschicksal handelt, gibt den Angehörigen Zuversicht und Hoffnung. So können sie ihre Biografie in Relation setzen.

Natürlich gleicht keine Geschichte einer anderen. Die vorhandenen Ressourcen spielen meiner Meinung nach eine enorme Rolle: Gibt es einen gesunden Elternteil oder andere enge Bezugspersonen? Gibt es einen stabilen Freundeskreis? usw. Ich hatte zwar keinen Vater, seit meiner Jugend aber einen extrem stabilen Freundeskreis. Mit 22 hatte ich trotzdem plötzlich unerklärliche Angstzustände – oft war es vor allem die Angst verrückt zu werden. Für mich ist das ein Zeichen, dass psychologische Hilfe viel früher notwendig gewesen wäre. Ich war immer gut im Wegschieben, im Überspielen und nicht zu viel darüber Nachdenken – aber da macht die Psyche auf Dauer nicht mit. Psychologische Hilfe ist natürlich nicht immer zwingend notwendig, aber nahezu immer hilfreich. Die Prävention verhindert außerdem, dass man sich später den Vorwurf macht, zu spät Hilfe in Anspruch genommen zu haben.

Ist die Fachwelt Ihrer Meinung nach für dieses Thema sensibilisiert?

Ich habe den Eindruck, dass es im fachlichen Diskurs schon mehr Sensibilität für das Thema gibt. Ich meine damit, dass wir uns immer besser mit der Erwachsenenpsychiatrie, den SchulsozialarbeiterInnen, den SchulärztInnen, den Fachhochschulen und weiteren Ausbildungsstätten vernetzen. Auch die Ludwig Boltzmann Gesellschaft entwickelt Projekte, die auf diese Zielgruppe aufmerksam machen. Das „Netzwerk für Kinder psychisch erkrankter Eltern und ihre Familien“ setzt sich österreichweit für diese Kinder ein und gibt ihnen eine Stimme. Das heißt, dass es auf vielen Ebenen ein Bewusstsein für sie gibt, dennoch gibt es noch viel zu tun – vor allem in der Zusammenarbeit und im fachlichen Austausch.

Ich denke in Wien sind die Beratungs- und Hilfsangebote im Gegensatz zu ländlicheren Gegenden – wo beispielsweise ich aufgewachsen bin – schon recht gut aufgestellt. Trotzdem: Der erste Schritt ist die Einsicht, dass man Hilfe braucht und dann muss man erst wissen, wo man diese bekommt. Ich war in meinen Ju-

gend Jahren oft der Meinung, dass mir niemand helfen kann. Denn eine gesunde Mama kann mir niemand bringen und die Situation kann auch niemand ändern. Diese Einstellung in Kombination mit mangelnder Aufmerksamkeit in der Gesellschaft und schlechter Information hat bei mir dazu geführt, dass ich zu wenig Hilfestellung bekommen habe. Ich erinnere mich an Situationen, in denen zwar der Kontakt zum System da war, aber trotzdem ist nicht genug passiert. Wenn ich beispielsweise mit der Mutter in der Aufnahme der Psychiatrie saß und es den PsychiaterInnen reichte zu wissen, dass man wo wohnen kann, während die Mutter stationär aufgenommen ist. Natürlich fehlte für weitere Gespräche oft die Zeit, aber ein paar Flyer mit Anlaufstellen wären deutlich mehr als gar nichts gewesen. Vor allem, wenn wir uns vor Augen führen, wie viele Kinder in derselben Lage sind. Immerhin geht es um nichts weniger als die psychische Gesundheit der nächsten Generation.

Herrscht Ihrer Meinung nach in unserer Gesellschaft ausreichend Bewusstsein und Anerkennung für die Bedürfnisse der Kinder psychisch kranker Eltern?

Nein. Bei der Entstigmatisierung und der Enttabuisierung dieses Themas bedarf es noch viel Arbeit und Zeit. Leider passiert es noch viel zu oft, dass Kinder nicht gehört und übersehen werden. So könnte man von Seiten der Krankenhäuser durch die Aufklärung über Unterstützungsmöglichkeiten, wie Sarah es beschreibt, einfach und unkompliziert Hilfe leisten. Schulen könnten die gesunden Elternteile intensiver als AnsprechpartnerInnen einbeziehen. Kurzum: Es muss noch viel mehr Sensibilisierungsarbeit in unserer Gesellschaft stattfinden.

Wie profitieren psychisch erkrankte Eltern selbst von den Angeboten an ihre Kinder?

Die Betroffenen können sehr wohl von dem Angebot an ihre Kinder profitieren, denn dadurch werden auch sie in der Kindererziehung entlastet: Das Gesprächsklima zuhause ist offener und Eltern wissen ihre Kinder in Krisenzeiten in Sicherheit und können sich so auf ihre Genesung konzentrieren. Psychisch erkrankten Eltern empfehlen wir gerne die Notfallbriefe von Katja Beek (siehe Link unten). Sie gilt in Deutschland als federführend auf diesem Gebiet. Den Notfallbrief schreibt der oder die Betroffene in einer stabilen Phase für sein Kind. Wichtig ist, dass er dem Alter entsprechend formuliert ist und auf die individuelle familiäre Situation eingeht. Sobald der oder die Erkrankte in eine psychische Krise rutscht, kann das Kind den Notfallbrief lesen oder sich vorlesen lassen. So haben Kinder das Gefühl, mit ihren Eltern in Verbindung zu bleiben – der Brief ist sozusagen ein Übergangsobjekt.

Der/dem Betroffenen selbst hilft das Briefschreiben dabei, sich in die Situation des Kindes hineinzufühlen und sich gleichzeitig nicht völlig hilflos zu fühlen.

Wann sehen Sie eine professionelle psychologische Unterstützung der Kinder als dringend erforderlich?

Dringend notwendig ist eine Unterstützung, sobald Kinder allein mit dem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen oder wenn das Familiensystem sehr isoliert ist und sich zunehmend aus dem gesellschaftlichen Leben zurückzieht. Neben diesen Fällen finde ich, dass es allen Kindern gut tut zu wissen, dass es Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten gibt, die ihnen helfen können. Eine psychische Erkrankung ist oft keine einmalige Krise, sondern begleitet Kinder über einen langen Zeitraum. Die Unterstützung können sie so zu unterschiedlichen Zeitpunkten in Anspruch nehmen. Wichtig ist für sie, dass sie das Gefühl haben, nicht allein damit zu sein: „Wir sind viele und es gibt Vertrauenspersonen und Beratungsstellen, die für mich da sind.“

Besten Dank für das Interview und ein ganz besonderes Dankeschön für die persönlichen Einblicke von Sarah!

Literatur

- LENZ, A. (2012) Psychisch kranke Eltern und ihre Kinder. Psychiatrie Verlag.
- MATTEJAT, F. & LISOFKY, B. (2008). Nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker. Psychiatrie-Verlag Balance.
- PLATTNER, A. (2017). Erziehungsfähigkeit psychisch kranker Eltern richtig einschätzen und fördern. Reinhardt Verlag.
- Notfallbriefe von Katja Beek aus: <http://www.netz-und-boden.de/index.html>.
- Broschüre zum Thema psychische Erkrankung: <https://www.verrueckte-kindheit.at/de/medien/broschueren/kinderjugendliche/>.

Kontakt

MMag.^a Silvia Franzelin

Beraterin bei „Verrückte Kindheit – Kinder psychisch kranker Eltern“ der HPE in Wien. Pädagogin und Psychologin, vielseitige Erfahrungen in Familienberatungsstellen mit Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen. Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Katathym Imaginative Psychotherapie) bei Intakt und in eigener Praxis.

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
Brigittener Lände 50-54/1/5
A-1200 Wien
Telefon: +43(0)1 526 42 02
silvia.franzelin@hpe.at
www.verrueckte-kindheit.at



© Lisa Kainzbaauer