

# Gesundes Aufwachsen

für Kinder psychisch belasteter Eltern

## THEMA: MIT KINDERN ÜBER PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN REDEN



”

*Wir zeigen Ihnen in diesem Magazin Möglichkeiten, wie Gespräche gelingen können, und hoffen, dass Sie für sich Anregungen und passende Worte finden.*

“

Foto: ranftl - stock.adobe.com

## Warum wir übers Reden schreiben

### Weil die Kinder es doch mitbekommen!

In der Fachliteratur wird das Erklären der elterlichen Erkrankung als wichtig beschrieben, damit Kinder trotz der herausfordernden Situation zuhause psychisch gesund bleiben. Was sich in der Theorie logisch anhört, ist in der Praxis gar nicht so leicht. Wie erklärt man einem 5-jährigen Kind, was man manchmal selbst nicht versteht? Wie hält man es aus, wenn Kinder einen besorgt ansehen?

Um diese Fragen zu beantworten, mussten auch wir lernen, Worte zu finden. Dazu haben wir mit betroffenen Eltern, mit nun erwachsenen, betroffenen Kindern und ProfessionistInnen gemeinsam die Inhalte entwickelt. Dafür ein großes Dankeschön an alle Beteiligten!

**Alima Matko, Petra Di Noia und Margit Lintner**



Foto: Mario Gimpl

Alima Matko, Petra Di Noia und Margit Lintner setzen das seit 2017 bestehende Angebot der Patenfamilien für Kinder von psychisch erkrankten Eltern um. Sie erleben immer wieder, wie schwierig es für Erwachsene ist, über psychische Erkrankungen zu sprechen. So ist die Idee zu diesem Magazin entstanden.

*Durch Schweigen schont man Kinder nicht, man lässt sie im Stich.*

Karen Glistrup

# Warum das Brechen von Tabus wichtig ist

## Reden hilft!

Aus eigener Erfahrung weiß ich, welche Folgen es haben kann, wenn mit Kindern nicht über psychische Erkrankungen in der Familie gesprochen wird. Ich habe als Kind Vieles wahrgenommen, und das Schweigen, das damit einherging, selbst übernommen. Es passiert mir noch heute, dass ich schweige, wo Worte wichtig wären, wo sie Vieles ändern könnten. Ich ver falle dem Irrglauben, dass ich damit die Menschen schütze, die ich liebe. – Schütze vor mir, vor meiner eigenen psychischen Erkrankung. Gerade bei den Kleinsten in meiner Familie passiert mir das. Ich habe den Gedanken, dass sie eine heile Welt, eine heile Tante verdienen. Das, obwohl ich mich gut erinnere, dass ich selbst als Kind diese Unstimmigkeiten sehr deutlich gespürt und mich mit meinen Fragen verlassen gefühlt habe. Fragen, auf die ich mir selbst Antworten suchen musste. Ich bezog das unausgesprochene Leid meiner wichtigsten Bezugspersonen auf mich: Wenn ich nur braver wäre, stiller, mehr mithelfen würde ... Doch was ich tat, änderte nichts, war nie genug. Ich wollte retten und ging selbst dabei Stück für Stück verloren.

Das Schweigen hat mich in eine Sprachlosigkeit geführt, die jedem Wunsch, um Hilfe zu bitten, in die Quere kam. Noch lange über die Kindheit hinaus blieb mir der Weg, mich zu öffnen, versperrt.

Heute denke ich, die Welt ist nicht perfekt, für niemanden. Und so schwer das Leben sein kann, so unbeschreiblich schön kann es auch sein. Gerade dadurch, dass wir einander erreichen und berühren. Dafür müssen wir nicht perfekt, heil, gesund, sondern ehrlich und achtsam – wir selbst sein.

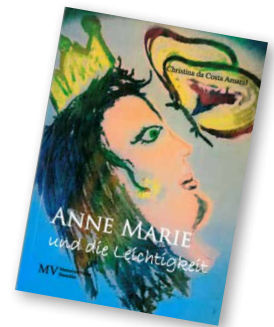
*„Doch was ich tat, änderte nichts, war nie genug.“*



Foto: Alexander da Costa Amaral

## AUTORIN

Christina da Costa Amaral schreibt Kinderbücher, zuletzt erschien „Anne Marie und die Leichtigkeit“, in dem es um ein Mädchen geht, dessen Mutter an einer Depression erkrankt ist.



”

*Das Schweigen hat mich in eine Sprachlosigkeit geführt, die jedem Wunsch, um Hilfe zu bitten, in die Quere kam. Noch lange über die Kindheit hinaus blieb mir der Weg, mich zu öffnen, versperrt.*

“



Foto: Krakenimages.com – stock.adobe.com



## Über Botschaften, die wir Kindern mitgeben können

Foto: GFSG



### AUTORIN

**Eva Harlander** ist Klinische und Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin in der Psychosozialen Beratungsstelle für Kinder- und Jugendliche (KiJuGUG) bei der GFSG und in freier Praxis. Sie schätzt Gesprächsräume, die entstehen können, wenn sie Eltern unterstützt, mit ihren Kindern über ihre Erkrankung zu sprechen.

Es ist immer wieder berührend für mich, miterleben zu dürfen, wie durch klärende Gespräche über vermeintlich „schwere“ Themen die Belastung sinkt und mehr Nähe und Kontakt zwischen Eltern und ihren Kindern möglich wird.

Gespräche mit Kindern und Jugendlichen über die Krankheit ihrer Eltern und deren Auswirkungen auf sie helfen, das Erlebte besser begreifen und einordnen zu können. Das wirkt sich nachweislich positiv auf die kindliche Entwicklung aus.

*„Kindern kann die Wahrheit zugetraut werden.“*

Die Erlaubnis der Eltern, dass die Kinder über die Erkrankung auch mit anderen sprechen dürfen, entlastet Kinder ebenfalls. Wenn Eltern erklären, wie sich schlechte und gute Phasen anfühlen und woran sie das im Verhalten bemerken, erkennen Kinder: „Ich bin nicht schuld, dass es Papa/Mama gut oder schlecht geht.“ Wenn Kinder über Hilfe (z.B. Gesprächstherapie), die Eltern in Anspruch nehmen, Bescheid wissen, wird ihnen vermittelt: „Wir sind nicht alleine! Es gibt Hoffnung! Es kann wieder besser werden!“ Wenn es Eltern zudem gelingt, ihren Kindern zu signalisieren „Du darfst glücklich sein, auch wenn es mir gerade nicht gut geht,“ haben Eltern viel für das gesunde Aufwachsen ihrer Kinder getan.

# Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn Sie Ihre Erkrankung ansprechen?

Die Ärztin Carina Gigler und der Psychologe Michael Dsubanko begleiten in ihrer Praxis betroffene Kinder und Eltern. Alima Matko fragt nach, warum sich Eltern schwertun, über ihre psychische Erkrankung zu sprechen, und was ihnen helfen würde, es doch zu tun.

## Alima Matko: Warum ist es wichtig, mit Kindern über die psychische Erkrankung von Angehörigen zu sprechen?

**Michael Dsubanko:** Für das Kind sind Emotionen, die es in der Familie erlebt, Alltag. Erst wenn Eltern über ihre Erkrankung und Gefühle sprechen, erhält das Kind die Möglichkeit, diese zu benennen und zu beschreiben. Dadurch wird für das Kind eine Entlastung möglich.

**Carina Gigler:** Kinder spüren, dass es Mama oder Papa nicht gut geht. Wenn das nicht besprochen wird, macht es den Kindern Angst. Sie beziehen das Verhalten der Eltern auf sich selbst. Sie denken, die Mama weint wegen mir, der Papa ist wegen mir schlecht drauf. Wir können Kinder entlasten, ihnen die Schuldgefühle, die Unsicherheit nehmen, indem wir die Situation ansprechen.

**MD:** Eine hilfreiche Frage, die ich den Eltern stelle, ist: „Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn Sie es Ihren Kindern sagen?“ Meist zeigt sich dann, dass es viel problematischer ist, nichts zu sagen, als darüber zu reden. Die Befürchtung, was passieren könnte, schrumpft dann auf ein gutes Maß und Eltern können in ein Gespräch gehen.

## AM: Warum fällt es betroffenen Eltern und Erwachsenen generell oft schwer, das Thema Kindern gegenüber anzusprechen?

**CG:** Wir wollen Kinder vor schweren Themen schützen. Wir glauben, wenn wir es den Kindern sagen, macht es ihnen Angst oder überfordert sie. Dabei ist es genau umgekehrt.

**MD:** Eltern haben häufig Befürchtungen, was das Wissen über die Erkrankung bei den Kindern auslösen könnte. Manchmal spielt die Sorge mit, als Elternteil an Autorität gegenüber den Kindern zu verlieren. Das hat selbstverständlich mit dem Bild zu tun, wie ich gelungene Elternschaft definiere.

**CG:** Ein weiterer Grund für das Tabu kann Scham für die psychische Erkrankung sein. Zudem können Erwachsene ihre Erkrankung oft selbst nicht gut beschreiben. Dann fällt es natürlich noch schwerer, sie anderen zu erklären. Gelingt das Ansprechen aber doch, fühlen sich Eltern häufig sehr entlastet.



### AM: Was macht ein Gespräch leichter?

**MD:** Bücher können Eltern und Kindern helfen, Worte zu finden. Die Bilder und Begriffe, die in Büchern verwendet werden, sind hilfreich für die Benennung der Tagesverfassung. Die Mama kann dann sagen: „Heute ist mein Nebeltag.“ und das Kind weiß dann: „Okay, das hat nichts mit mir zu tun.“

**CG:** Wenn wir alle offener über die eigenen Gefühle sprechen, hilft das uns und den Kindern. Das können wir im Gespräch mit anderen Erwachsenen üben, indem wir ehrlich sagen: „Heute geht es mir nicht gut.“

### AM: Welche Erwachsenen können neben den Eltern vertrauensvolle Gespräche mit Kindern führen?

**CG:** Aus meiner Erfahrung etwa PädagogInnen, die Bezugspersonen sind, oder Menschen, die die Familie im professionellen Bereich begleiten. Der Vorteil ist, dass sie selbst nicht emotional belastet sind, und die Kinder daher vielleicht andere Fragen stellen.

**MD:** Falls nicht anders möglich, weil der Vater zum Beispiel im Krankenhaus ist, ist ein Gespräch auch in Abwesenheit des betroffenen Elternteils möglich. Wichtig ist, dass der Elternteil damit einverstanden

ist und ihm danach mitgeteilt wird, was genau mit den Kindern besprochen wurde. Das Gespräch kann jede vertraute Person führen. Die Kinder sollen sich während des Gesprächs sicher fühlen, damit der Inhalt ankommt. War der betroffene Elternteil nicht dabei, kann es beim Gespräch danach nicht so einfach sein, eine gemeinsame Familiensprache zu finden.

### AM: Wie unterstützen Sie Familien, die das Thema ansprechen möchten?

**MD:** Wollen Eltern das, klären wir zuerst mit ihnen, wie sie das angehen möchten. Dann lernen wir die Kinder bzw. Jugendlichen kennen, um zu vermitteln, dass die Praxis ein sicherer Ort ist, der weder Stress noch Angst auslöst. Es ist wichtig, eine gute Atmosphäre zu haben.

**CG:** Im ersten Schritt geht es um die Psychoedukation der Eltern (ihre Aufklärung über die eigene Erkrankung). Danach ist es mir wichtig, dass Eltern entlastet und ihre eigenen Schuldgefühle abgebaut werden.

**MD:** Ich sage Eltern, dass wir nicht gelernt haben, über psychische Erkrankung zu sprechen. Das ist uns nicht „angeboren“, auf das kann man nicht vorbereitet sein. Es ist normal, dass man sich da hilflos fühlt. Daher ist es gut, sich Unterstützung zu holen.

## INTERVIEWPARTNERINNEN

**Michael Dsubanko** ist Klinischer Psychologe bei der GFSG (Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit). Er geht davon aus, dass mehr als die Hälfte der Kinder, die er begleitet, Eltern hat, die psychisch erkrankt sind oder waren. In einem Großteil der Familien wird aber nicht darüber geredet. Darum ist es ihm wichtig, eine Familiensprache zu entwickeln, ein Gespräch miteinander zu ermöglichen.



Foto: Astrid Haupt

Foto: Sirefkind



**Carina Gigler** ist Ärztin und Psychotherapeutin in Ausbildung. Sie begleitet in ihrer Praxis Kinder und Erwachsene. Es ist ihr wichtig, Kindern und Eltern Schuldgefühle zu nehmen, indem sie miteinander ins Gespräch kommen. Aus ihrer Erfahrung entlastet das nämlich Eltern und Kinder.

# Wie spreche ich mit meinem Kind?

Kinder spüren, wenn es Mama oder Papa nicht gut geht. Sie machen sich Sorgen, möchten helfen, haben Angst, schuld an der Erkrankung zu sein. Daher brauchen Kinder Information über die Erkrankung und die Möglichkeit, ihre Gedanken und Gefühle anzusprechen zu können. Das hilft ihnen, das Verhalten der Eltern besser einordnen zu können und sich weniger Sorgen zu machen. Im gemeinsamen Gespräch entwickeln Sie als Familie Möglichkeiten, um sich weniger belastet zu fühlen.

## ÜBERLEGUNGEN VOR DEM GESPRÄCH

”

*Sprechen Sie  
mit Ihren Kindern  
lieber kürzer, dafür  
regelmäßig.*

“

- Was genau möchte ich meinem Kind sagen?
- In welcher Situation fühle ich mich für ein (erstes) Gespräch wohl?
- Möchte ich das Gespräch mit meinem Partner/meiner Partnerin oder anderen Erwachsenen aus der Familie vorbereiten und dann gemeinsam mit dem Kind reden?
- Welches Bild beschreibt meine Erkrankung?  
Zum Beispiel: „Das ist mein Traurigkeitsmonster, da klammern sich schlechte Gedanken an mich...“ Versuchen Sie, zukünftig bei diesem Bild zu bleiben.
- Wodurch bemerkt mein Kind meine Erkrankung?  
Zum Beispiel: „Dann schimpfe ich mehr oder vergesse, einzukaufen.“

- Fragen Sie Ihr Kind, welche Symptome es bemerkt und wie es diese erlebt.
- Wenn Sie mit mehreren Kindern gleichzeitig sprechen, orientieren Sie sich sprachlich und mit den Informationen zunächst am jüngsten Kind.
- Achten Sie auf die Aufmerksamkeit, Bedürfnisse und Fragen des Kindes.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine Schuld hat und Sie es lieben.

## WÄHREND DES GESPRÄCHS



## WAS WOLLEN KINDER VOR ALLEM WISSEN?

- Welche Erkrankung hat meine Mama/mein Papa?
- Wer hilft meinen Eltern? (z.B. TherapeutIn, PsychologIn, Arzt/Ärztin)
- Wird Mama/Papa wieder gesund?
- Was kann ich tun, um mit der Situation gut zurecht zu kommen?
- Wer ist für mich da, wenn es Mama/Papa schlecht geht?

”

*Mit seinen Kindern über die eigene Erkrankung zu sprechen, ist nicht leicht. Das gilt für alle Erkrankungen.*

”

Gerade beim ersten Gespräch reagiert jedes Kind anders!  
Manche Kinder ...

- haben viele Fragen,
- sind verunsichert,
- wirken desinteressiert.
- Die meisten Kinder sind ERLEICHTERT.

**JEDE REAKTION  
IHRES KINDES  
IST OKAY**



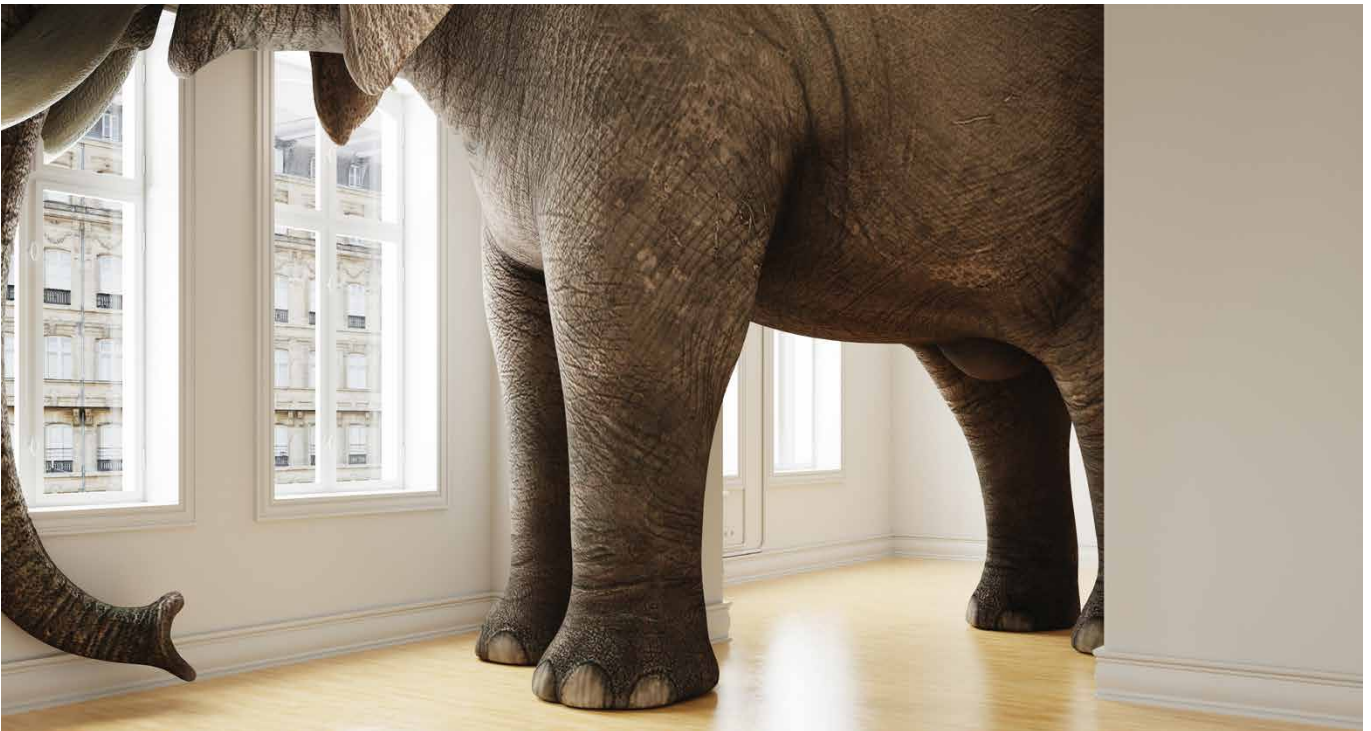
**Jede Reaktion ist okay.** Bleiben Sie offen! Fragen kommen oft später, unerwartet oder sprunghaft, denn jedes Kind verarbeitet seine Gedanken und Gefühle anders. Wenn wir als Erwachsene einmal keine Antwort haben, ist das auch okay. Sie können gemeinsam mit dem Kind nach Antworten suchen.

**Auf Seite 14 finden Sie eine Checkliste und Beispielsätze.**

”

*Bieten Sie das Gespräch immer wieder an.*

”



## Warum man Kindern erklären sollte, dass plötzlich ein Elefant im Raum steht.

Wir kennen die Eltern S.T. und D.P. seit mehreren Jahren, da ihre Töchter von Patenfamilien begleitet werden. Beide sprechen offen über ihre Erkrankung. Deshalb fragen wir nach, wie sie ihren Familienalltag handhaben.

### **Alima Matko: Wie erklärt ihr euren Kindern eure psychische Erkrankung?**

**Papa:** Es hängt vom Alter ab, wie ich es den Kindern erkläre. Unserer älteren Tochter (11 Jahre) sage ich, dass ich Stimmen höre. Dann gehe ich auf ihre Fragen ein und erzähle, wie es mir geht, wenn ich Stimmen höre. Unserer jüngeren Tochter (5 Jahre) erkläre ich, dass es in meinem Kopf laut ist, ich mich schlecht konzentrieren kann, weil andere Sachen in meinem Kopf sind.

**Mama:** Ich spreche sie in der akuten Situation an und sage, dass ich jetzt einen Vogel habe. Oder ich erzähle, dass ich traurig bin, oder nicht weiß, was ich tun soll. Ich sage dazu, dass es nichts mit ihnen zu tun hat.



*Beiden Eltern ist es wichtig, das anzusprechen, was sie fühlen, und nicht allgemein zu sagen: „Ich habe einen schlechten Tag.“*

### **AM: Wie reagieren eure Kinder? Stellen sie von sich aus Fragen?**

**Mama:** Unsere ältere Tochter ist eher verschlossen. Aber ich merke, je ehrlicher ich bin, desto eher finde ich Zugang zu ihr. Wenn ich versuche, Dinge zu verstecken, wird sie noch verschlossener, und es belastet unsere Beziehung. Es gelingt mir nicht immer, offen über meine Gefühle zu reden. Das muss auch okay sein.

**Papa:** Es ist ein Prozess, mit Kindern über die Erkrankung zu sprechen. Oft tauchen Fragen der Kindern erst zu einem späteren Zeitpunkt auf. Dann versuche ich, mir Zeit zu nehmen, darauf einzugehen. Die Kinder verarbeiten das Gehörte und können eine folgende Situation mit dem neuen Wissen anders beurteilen. Bei mir ist die Erkrankung derzeit nicht akut, daher reden wir in meinem Fall mit den Kindern eher über die Vergangenheit.



**Mama:** Unsere jüngere Tochter hört bei den Gesprächen mit der älteren zu und wächst dadurch noch selbstverständlicher mit dem Thema auf. Sie spürt genau, wenn ein Thema bei uns Verunsicherung auslöst und sucht dann körperliche Nähe.



*Die jüngere Tochter ist während des Interviews anwesend. Sie hört aufmerksam zu und kommt mit den Worten „Ich habe dich lieb!“ zu ihrer Mama. Sie kuschelt sich an sie.*

**AM:** *Vielen Eltern fällt es schwer, den richtigen Moment zu finden, um das Thema anzusprechen. In welchen Situationen redet ihr über die Erkrankung?*

**Papa:** Am schwersten ist es für mich, in einer akuten Situation darüber zu reden. Ich brauche oft ein bisschen Zeit, um mir zu überlegen, wie ich es erkläre, lege mir ein paar Sätze zurecht. Dann suche ich das Gespräch, damit das Thema nicht zu lange im Raum steht.

**Mama:** Bei mir sind es oft Alltagsgespräche. Sie sind nicht geplant, das hat eine gewisse Normalität. Wie über das Wetter zu sprechen. Manche Gespräche kommen in unerwarteten Situationen zustande. Letzthin hatte unsere ältere Tochter Übernachtungsbesuch und ihre Freundin meinte dann:

„Ja, deine Eltern sind auch sehr speziell.“ Und unsere Tochter antwortete: „Ja, die haben einen ziemlichen Vogel.“ Die beiden haben darüber geredet, ohne dass sie gesagt hätten, wir haben eine psychische Erkrankung. Das Reden ist möglich, weil wir es benennen.

**AM:** *Was funktioniert in eurer Familie gut, was weniger? Gibt es einen Tipp, den ihr anderen Familien gebt?*

**Mama:** Wenn wir es nicht ansprechen, steht es wie ein Elefant mitten im Zimmer. Und alle müssen so tun, als wäre nichts. Als Kind nimmt man wahr, dass etwas nicht stimmt, aber alle sagen dir: „Es ist alles okay.“ Kein Wunder, dass man dann an der eigenen Wahrnehmung zweifelt.

**Papa:** Ich habe gelernt, dass die Kinder nicht immer dann reden mögen, wenn wir das Gespräch suchen. Dann muss ich respektieren: Jetzt ist kein guter Zeitpunkt.

**Mama:** Mir ist es wichtig, dass ich den Kindern immer wieder sage: „Ich habe dich lieb!“ Auch wenn ich manchmal nicht aus meiner Haut kann.



*Die Kleine nickt an dieser Stelle. Und wir beenden das Gespräch mit einem Lächeln.*

## INTERVIEWPARTNERINNEN

**S.T.** lebt seit langem mit einer Depression und hat mit ihrem Partner zwei Mädchen im Alter von 5 und 11 Jahren. Sie ist der Meinung, dass sie es aushalten muss, wenn ihre Tochter zu ihr sagt: „Mama, du spinnst ja,“ wenn sie selbst über sich sagt: „Heute habe ich meinen Spinner.“ S.T. leitet eine Selbsthilfegruppe im Verein Achterbahn.



Foto: Styria vitalis



Foto: Styria vitalis



**D.P.** erlebte in seinem Leben schon mehrmals schizophrene Schübe. Er beobachtet, dass seine Kinder feine Antennen haben, spüren, wenn es ihm nicht gut geht. Daher ist es ihm wichtig, die Symptome der Krankheit anzusprechen. So können sie Gefühle zuordnen und darüber reden.



”

*Die Geheimhaltung der Erwachsenen dient angeblich zum Schutz der Kinder – ist aber tatsächlich Selbstschutz: Wir wollen uns dem Schmerz von Kindern nicht aussetzen und verschließen die Augen vor ihrer Verwirrung. Und die Kinder kommen uns entgegen, indem sie versuchen, ihre eigenen Gefühle unter Verschluss zu halten... und nehmen Rücksicht auf ihre Eltern.*

Jesper Juul

“

”

*Kinder sind auf Erwachsene angewiesen, die den Mut haben, gemeinsam mit den Kindern in der Realität zu leben.*

Karen Gilstrup

“

”

*Depression ist eine Krankheit, die einem die Kraft wegnimmt und dafür traurige Gedanken und schlechte Laune bringt.*

Livia Koller

“

”

*Gute Nachrichten! Man kann den Gedanken auf die Sprünge helfen – man kann gesund werden!*

Karen Gilstrup

“

”

*Bei allen Betroffenen gab es zu Beginn die gleiche Hemmung... und die meisten erklärten danach, sie wünschten, sie hätten schon früher auf diese Weise sprechen können.*

Matthew Johnstone

“

# Wenn die Psyche schmerzt: Erkrankungen mit unterschiedlichen Gesichtern

Betroffene fühlen sich dauerhaft traurig, manche schaffen es nicht mehr in die Arbeit, alles erscheint anstrengend. Andere sind übertrieben gut drauf und vernachlässigen dadurch wichtige Verpflichtungen wie ihren Beruf oder die Betreuung ihrer Kinder. Bei manchen kommt es dazu, dass sie Personen oder Dinge sehen oder hören, die nicht da sind.

**Psychische Erkrankungen treten häufig auf**, allerdings zeigen sie sich unterschiedlich. Sie können wie körperliche Erkrankungen jeden treffen. Es gibt Krankheitsbilder, die häufiger vorkommen, beispielsweise Depressionen oder Angststörungen. Andere Erkrankungen wie Schizophrenie treten seltener auf.

**Eine psychische Erkrankung kann sich auf verschiedenen Ebenen zeigen.** Wie bei einem Knochenbruch können unterschiedliche Knochen und Gelenke betroffen sein. Auch die Stärke des Schmerzes und die Stelle, wo es weh tut, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Der wesentliche Unterschied zu körperlichen Erkrankungen besteht darin, dass Menschen bei psychischen Erkrankungen im Stillen leiden, da die Erkrankung nicht sichtbar ist. Eine psychische Erkrankung macht sich im Denken, Fühlen, Wahrnehmen und im Verhalten bemerkbar.

- **Denken:** Es kann zu Konzentrationsschwierigkeiten kommen. Man vergisst viel oder kann Gesprächen nicht gut folgen.
- **Fühlen:** Manche haben plötzlich gar keine Gefühle mehr oder fühlen anders als sonst. Es können stark negative, aber auch übertrieben positive Gefühle sein.
- **Wahrnehmen:** Betroffene verlieren durch die Erkrankung ihr Selbstwertgefühl, sehen alles nur mehr von der schlechten Seite, auch sich selbst. Es kann sein, dass Dinge, die nicht da sind, von den Betroffenen als real erlebt werden.
- **Verhalten:** Manche ziehen sich immer mehr zurück, meiden Freunde und Familie. Andere streiten sich plötzlich öfter als sonst mit ihren Liebsten oder versuchen, ihr Unwohlsein mit Alkohol oder Drogen selbst zu behandeln.



## Trifft einer oder treffen mehrere der genannten Punkte auf Sie zu?

Dann schildern Sie Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin Ihr Unwohlsein. Denn es gilt:  
Je früher eine Behandlung erfolgt, umso schneller kann es Ihnen wieder besser gehen!



Erste Hilfe  
für die Seele

**Eine Beschreibung unterschiedlicher Krankheitsbilder  
und möglicher Behandlungen finden Sie hier:**

[www.erstehilfefuerdieseele.at/krankheitsbilder/](http://www.erstehilfefuerdieseele.at/krankheitsbilder/)

# Wo finde ich Hilfe und Entlastung für mein Kind und mich?

Psychisch krank zu sein, bedeutet Belastung. Psychisch krank zu sein, bedeutet aber nicht, für immer krank zu sein. Es gibt Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten: Für Sie, aber auch für Ihr Kind. Es gibt Fachpersonen, Ehrenamtliche oder telefonische Hilfen – probieren Sie aus, was für Sie und Ihr Kind am besten passt.

## Hilfe, wenn es mir akut sehr schlecht geht:

Rufen Sie die Rettung unter 144!

## Hilfe, wenn es mir oder meinem Kind psychisch schlecht geht:

Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt. Suchen Sie Unterstützung bei PsychologInnen, PsychiaternInnen oder in einer kostenlosen psychosozialen Beratungsstelle.

[www.beratungsstellen.at](http://www.beratungsstellen.at): Beratungsstellen in Österreich

[www.psychologen.at](http://www.psychologen.at): PsychologInnen in Österreich

[www.psyonline.at](http://www.psyonline.at): PsychotherapeutInnen in Österreich

## Hilfe für Kinder, wenn es Eltern psychisch schlecht geht:

Netzwerk für Kinder psychisch erkrankter Eltern & ihre Familien

[www.verrueckte-kindheit.at/de/fuer-mich/netzwerk/](http://www.verrueckte-kindheit.at/de/fuer-mich/netzwerk/)

## Kostenfreie Hotlines für Kinder und Jugendliche

Rat auf Draht: 147

Ö3 Kummernummer: 116 123

Kids-Line: 0800 234 123

## Websites für Kinder und Jugendliche

[www.visible.co.at](http://www.visible.co.at)

[www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)

## Buchtipps

„Was ist bloß mit Mama los?“

von Karen Glistrup

Mit Kindern altersgerecht über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen. Geeignet für Kinder ab 3 Jahren.



## Weitere Buchtipps

zu unterschiedlichen psychischen Erkrankungen unter: [www.elco-pmooe.at/buchtipps/](http://www.elco-pmooe.at/buchtipps/)

## Kostenlose Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Gesund aus der Krise – Kostenlose und schnelle psychotherapeutische Hilfe für Kinder und Jugendliche

<https://gesundausderkrise.at/>

## Online-Beratung für Kinder

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at) (Chat, Nachrichtensystem)

[www.kids-line.at](http://www.kids-line.at) (Email, Chat)

[www.weil-graz.org](http://www.weil-graz.org) (Email)

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at) (Chat)

## Patenfamilien für Kinder von psychisch belasteten Eltern

Eine ehrenamtliche Patin oder ein Pate begleitet als stabile, verlässliche Bezugsperson Kinder über einen längeren Zeitraum und geht auf die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder ein, während Mama oder Papa einmal Zeit für sich haben.

Infos & Kontakt:

0316 / 82 20 94-52

oder 0660 / 937 27 79,

[alima.matko@styriavitalis.at](mailto:alima.matko@styriavitalis.at)

[www.styriavitalis.at/](http://www.styriavitalis.at/)

[patenfamilien/](http://patenfamilien/)



# Checkliste zur Vorbereitung eines Gesprächs zwischen Eltern und Kindern

- ✓ Die Erkrankung benennen, typische Symptome/Gefühle beschreiben.
- ✓ Beispiele bringen, wie und woran für Kinder die Erkrankung sichtbar wird.
- ✓ Gemeinsam Wörter für die Erkrankung finden und diese als Codewörter benutzen.
- ✓ Inhalt dem jüngsten Kind anpassen.
- ✓ Gefühle und Gedanken der Kinder nachfragen.
- ✓ Fragen ermöglichen und regelmäßig Gespräche anbieten.
- ✓ Botschaften mitgeben: Du bist nicht schuld, ich habe dich lieb usw.

## BEISPIELSÄTZE FÜR EIN GESPRÄCH

- Ich bin krank/Mama oder Papa ist krank.
- Die Erkrankung heißt ...
- Die Erkrankung kommt und geht.
- Wenn die Erkrankung da ist, fühle ich mich wie ...
- Du merkst es dann vielleicht, weil ich ...
- Ich bin dann manchmal zu dir ...
- Es tut mir leid, wenn das passiert. Das hat mit meiner Erkrankung zu tun und liegt nicht an dir!
- Ich habe dich sehr lieb, auch wenn ich es nicht immer so gut zeigen kann!
- Ich gehe zu einem Arzt/Therapeuten/ Psychologen, der mir hilft, wieder gesund zu werden.
- Bei meiner Behandlung geht es auch darum, dich zu entlasten.
- Wenn ich mich einmal nicht so gut um dich kümmern kann, dann gibt es andere Menschen, die dir helfen. Sie richten dir die Jause, bringen dich zur Schule, helfen bei deinen Hausaufgaben oder bringen dich zum Fußball. (Namen der Kontaktpersonen nennen.)

→ **Wenn es Mama oder Papa schlecht geht, schau im Hilfeplan nach, was du tun kannst.**



# Hilfeplan

Bitte füllen Sie den Hilfeplan gemeinsam mit Ihrem Kind aus, damit es im Notfall darauf zurückgreifen kann. Finden Sie mit Ihrem Kind einen Ort, an dem der Zettel aufgehängt oder abgelegt wird. Aktualisieren Sie den Inhalt bei Bedarf.

Datum: \_\_\_\_\_ Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Wenn es Mama oder Papa nicht gut geht, merke ich es, weil ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Wenn ich mir dann Sorgen mache, ...



kann ich \_\_\_\_\_ (Name) anrufen: \_\_\_\_\_ (Tel.)

kann ich mit \_\_\_\_\_ (Name) reden: \_\_\_\_\_ (Tel.)

ist \_\_\_\_\_ (Name) da, um mich zu versorgen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (Telefonnummer und Adresse).

Das kann ich tun, wenn es mir nicht so gut geht:

- z.B. mit jemandem reden  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Bei Rat auf Draht kann ich rund um die Uhr 147 anrufen** und von meinen Gefühlen und Gedanken erzählen.

**Bei einem Notfall, wenn es Mama oder Papa plötzlich ganz schlecht geht** und ich große Angst um sie habe, rufe ich 144 (Rettung) und nenne den Namen von Mama/Papa und unsere Adresse.

Unsere Adresse ist: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**Haben Sie Ergänzungen oder Anregungen zum Thema?  
Wir freuen uns über ein Mail: [alima.matko@styriavitalis.at](mailto:alima.matko@styriavitalis.at)**

## Impressum

**Herausgegeben von:** Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, Tel.: 0316/82 20 94, [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at); ZVR: 741107063

**Für den Inhalt verantwortlich:** Alima Matko, Petra Di Noia, Margit Lintner (Styria vitalis)

**Grafische Gestaltung:** echt-kreativ.com

**Erscheinungsjahr:** 2023

**Gefördert von:**

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH ● ● ●

 Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**

**GRAZ** STADT

 **Das Land Steiermark**  
→ **Gesundheit**