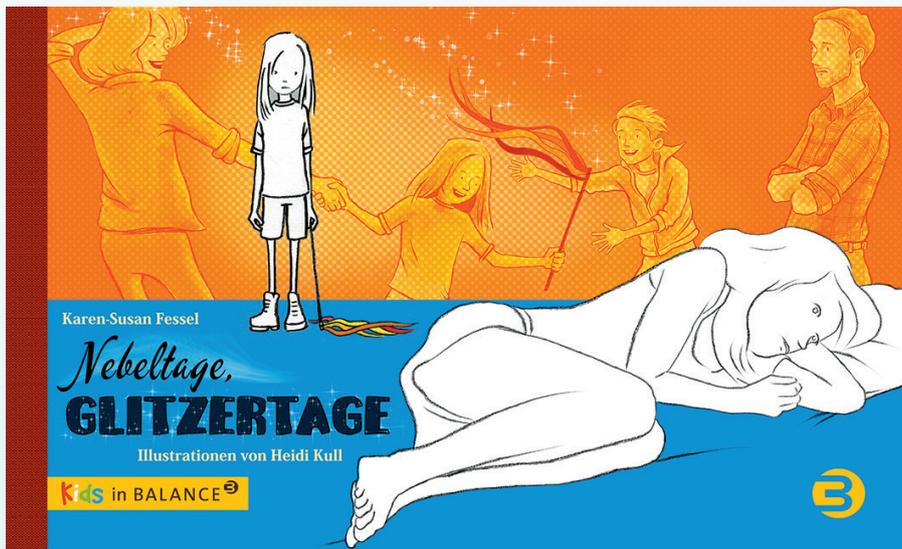


# Downloadmaterial für »Nebeltage, Glitzertage« von Harald Scherk



# Wie man Kinder unterstützen und sich als Eltern Hilfe suchen kann

In der Familie ist es sinnvoll, offen und offensiv mit psychischen Erkrankungen umzugehen. Kinder merken ohnehin, dass etwas »nicht stimmt«. Sie können aber ohne Erklärung nicht einordnen, was passiert. Manchmal denken sie dann, das ungewohnte Verhalten der Eltern könne etwas mit ihnen zu tun haben, wenn es zum Beispiel zur gleichen Zeit Streit gibt. Deshalb ist es für Kinder so wichtig, zu wissen, dass niemand an der Erkrankung schuld ist oder wie Onkel Jan sagt: »Da kann keiner was für. Ihr Kinder nicht, euer Papa nicht. Und Mama auch nicht.«

Das heißt auch: Niemand muss sich wegen einer psychischen Erkrankung schämen, denn es kann jeden treffen. Bipolare Störungen oder auch manisch-depressive Erkrankungen sind psychiatrische Erkrankungen, von denen bis zu 5 % der Menschen betroffen sind. Es treten manische und depressive Krankheitsphasen auf, die unterbrochen werden durch unauffällige gesunde Zeiten.

## Manie, die Glitzertage

In einer Manie sind die Betroffenen unangemessen heiter bis euphorisch gestimmt. Sie haben viele Ideen, die vor der Umsetzung von den nächsten abgelöst werden, und zeigen eine unermüdliche Betriebsamkeit, die die Umwelt überfordert. Außerdem entwickeln sie – häufig im Gegensatz zu übrigen Zeiten – ein stetig anwachsendes Selbstbewusstsein. Manchmal steigert es sich bis zu einem Größenwahn. Häufig benötigen sie keinen oder deutlich weniger Schlaf als sonst. Die üblichen sozialen Hemmungen und Regeln können verschwinden. Daher ecken manische Menschen oft an und verstören die Umgebung. Alle Personen des engeren und weiteren Umfelds wie Partner, Kinder, Freunde und Kollegen leiden ungewollt mit. Nicht selten verschulden sich Betroffene durch unnötige Geldausgaben in einer Manie, dann kommen neben den emotionalen Belastungen noch weitere dazu.

## Depression, die Nebeltage

In einer depressiven Phase hingegen klagen die Patienten über eine gedrückte, schwermütige Stimmung, fühlen sich kraftlos und haben keinen Antrieb mehr. Sie ziehen sich häufig ins Bett zurück, unternehmen nichts mehr. Der Appetit lässt nach, einige verlieren an Gewicht. Das Selbstbewusstsein ist vermindert, die Zukunft wird nur noch pessimistisch gesehen, manche verlieren ihren Lebensmut.

Beide Phasen sind für Kinder schwierig. Sie belasten sie. Am liebsten haben Lina und Pit Eltern, die wie immer und damit berechenbar sind. Das heißt aber nicht, dass Kinder nicht mit diesen Phasen zurechtkommen, wenn sie entsprechende Ressourcen haben und unterstützt werden.

Wichtig für Kinder in dieser Situation ist

- ein sicheres und stabiles familiäres Umfeld;
- das Gefühl, geliebt zu werden, auch von der kranken Mutter, dem kranken Vater;
- sichere Beziehungen zu anderen Erwachsenen (Onkel, Tante, Opa, Oma, Erzieherin, Lehrer, Nachbarin usw.);
- Freundinnen und Freunde;
- Hobbys und die Gewissheit, diese auch weiter ausüben zu dürfen und nicht vernachlässigen zu müssen, weil sie glauben, zu Hause helfen zu müssen – das können sie altersgerecht zwar tun, es sollte aber ihre Aktivitäten außer Haus und mit Freunden nicht einschränken.

Für Eltern ist es wichtig, zu wissen, dass

- es in Ausnahmezzeiten nicht notwendig und auch nicht realistisch ist, den gewohnten Alltag aufrechtzuerhalten; Kinder kommen mit veränderten Strukturen klar, wenn sie verlässlich sind und sie wissen, dass sie Hilfe bekommen, wenn sie diese brauchen;
- eine besondere Vorsicht im Umgang mit den Kindern nicht nötig ist, sie müssen auch nicht besonders verwöhnt werden, denn alle Kinder müssen lernen, mit schwierigen Situationen umzugehen, und können das auch;
- alle Kinder immer mal wieder schwierig scheinen oder Probleme machen; das muss nichts mit der elterlichen Erkrankung zu tun haben;
- es ein erhöhtes Risiko für Kinder psychisch kranker Eltern gibt, selbst psychisch krank zu werden; vererbt wird aber nur eine besondere Verletzlichkeit: Ob das eigene Kind eine psychische Erkrankung entwickelt, hängt aber maßgeblich von den Umweltfaktoren ab.

Je besser eine psychische Erkrankung behandelt und bewältigt wird, umso weniger Belastungen erleben das Kind und die Familie insgesamt. Aber selbst wenn die elterliche Erkrankung nicht ganz abklingt oder wiederkommt, ist es möglich, die Folgen für die Kinder kleinzuhalten und zu begrenzen.

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

### **Hilfen für die Kinder**

- Kindbezogene und altersgerechte Informationen über die Erkrankung der Eltern
- Praktische Unterstützung, z. B. durch andere Angehörige, die hinzugezogen werden, oder durch Kinderbetreuung
- Entwicklungsförderung für die Kinder, z. B. durch Gruppen für Kinder psychisch erkrankter Eltern (Atlas auf der Seite <http://kinder.mapcms.de>) oder auch durch psychotherapeutische Hilfen

### **Hilfen für die Eltern**

- Behandlung des erkrankten Elternteils
- Hilfe bei der Gestaltung des Familienlebens durch sozialpädagogische Familienhelferinnen
- Entlastung für das erkrankte Elternteil durch Selbsthilfe (<https://dgbs.de/fuer-betroffene>), für den Partner durch Angehörigengruppen (<https://dgbs.de/fuer-angehoerige>)
- Beratung und Unterstützung bei der beruflichen Rehabilitation

Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke – und für Partner und Kinder auch ein Zeichen der Hoffnung, dass Besserung in Sicht ist und sie nicht alleine sind, sondern professionelle Unterstützung haben, die sie gegebenenfalls auch für sich selbst in Anspruch nehmen können.

Eltern müssen auch keine Angst haben, dass sie selbst – wenn ihre Kinder zum Beispiel von anderen Unterstützung bekommen – für die Kinder an Bedeutung verlieren. Die Rolle von Mutter oder Vater ist und bleibt ihre, auch wenn sie eine Zeit lang nicht so intensiv für ihr Kind da sein können, wie es dies gewohnt ist.

## Behandlung

Ein Mensch in einer manischen Phase ist nicht leicht für eine Behandlung zu gewinnen. Anders als der ausschließlich Depressive möchte er nicht selten gar nicht von seinem euphorischen Zustand befreit werden. Seine Kooperation ist deswegen nur schwer zu erreichen. Sie sollen sich behandeln lassen, weil sie sich (zu) wohlfühlen? Das Behandlungsergebnis wird eine Verschlechterung der guten Stimmung sein, die unausbleibliche Konfrontation mit der gesunden Realität wird alles andere als angenehm sein.

Gut ist, wenn es einen Ansprechpartner gibt, zu dem schon Vertrauen besteht, mit dem es vielleicht auch schon gute Behandlungserfahrungen gibt. Gut ist auch, wenn die Eltern eine Vereinbarung treffen, was in solchen Zeiten zu tun ist. Auch Kinder profitieren von einem Notfallplan, der vielleicht mit Magneten an der Külschranktür oder einem anderen zentralen Ort in der Familienwohnung hängt. Er sollte eine Telefonnummer beinhalten, wo sie anrufen können, gegebenenfalls auch einen Ort, wo sie hingehen können.

Da die manische Phase in der Hälfte aller Fälle zwar nach drei Monaten abklingt, bei etwa einem Viertel jedoch bis zu einem Jahr und länger dauert, kann die Familie nicht abwarten, bis die Krankheitsphase vorbei ist. Sie muss Hilfe suchen.

Neben der medikamentösen Behandlung ist eine geregelte Lebensführung wichtig, das heißt, jeden Abend möglichst zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, die Mahlzeiten zu den gleichen Zeiten einzunehmen und genügend Ruhepausen einzuhalten. Außerdem sollte der Genuss von Alkohol in überschaubaren Mengen geschehen und andere Drogen sollten komplett vermieden werden. Das klingt zwar alles langweilig, hilft aber enorm, weitere Krankheitsphasen zu verhindern.

Bipolare Störungen lassen sich in der Regel gut behandeln, wenn sie als solche erkannt und entsprechende Maßnahmen ergriffen wurden (die fachlichen Leitlinien dazu finden sich hier: [http://www.leitlinie-bipolar.de/wp-content/uploads/2012/06/S3\\_Leitlinie\\_bipolar\\_V1\\_1.pdf](http://www.leitlinie-bipolar.de/wp-content/uploads/2012/06/S3_Leitlinie_bipolar_V1_1.pdf)). Bei vielen Betroffenen ist eine medikamentöse Behandlung unerlässlich. Ohne Medikamente kommen die manischen und depressiven Phasen immer wieder. Die meisten würden gerne auf die depressiven Zeiten verzichten, die leichten manischen Phasen aber behalten wollen. Diesem verständlichen Begehren kann leider nicht entsprochen werden, da nicht nur die Depressionen alleine behandelt werden können, sondern nur die ganze Krankheit zusammen. Denn jede leichte oder vollausgeprägte Manie bedingt die nächste Depression und umgekehrt. Daher gelingt eine erfolgreiche Behandlung nur, wenn sowohl die Manien als auch die Depressionen therapiert werden. Dabei können in der Regel neue Krankheitsphasen nicht vollständig verhindert werden, oft aber hinausgezögert oder aber zumindest in ihrer Intensität deutlich abgemildert werden.

## Unterstützung und Hilfe

### **www.dgbs.de**

Beratungstelefon der Deutschen Gesellschaft Bipolare Störungen für Betroffene und Angehörige: 0700 33 34 44 55 (kostenpflichtig, auf Wunsch rufen die Beraterinnen zurück).

### **www.bapk.de**

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK)

Unter anderem gibt es dort im Rahmen des Angebots »SeeleFon« kostenfreie Information und Hilfe durch Telefon- und E-Mail-Beratung. »SeeleFon«-Nummern: 0228 71002424 oder 01805 950 951, E-Mail-Beratung: seelefon@psychiatrie.de.

### **www.netz-und-boden.de**

Netz und Boden – Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern

»Netz und Boden« ist der Name der Initiative von Katja Beeck, die selbst das Kind einer psychisch kranken Mutter ist. Die Website enthält unter anderem zahlreiche gut recherchierte Informationen. In der Rubrik »Regionale Angebote« findet sich eine nach Bundesländern geordnete Liste von Unterstützungsangeboten, in der Rubrik »Materialien/Medien« findet sich eine Liste mit Romanen und Kinderbüchern zum Thema Kinder psychisch kranker Eltern.

### **http://kinder.mapcms.de**

Auf der Seite des Dachverbandes Gemeindepsychiatrie, eines Zusammenschlusses von ambulanten psychiatrischen Einrichtungen und Diensten, gibt es umfängliche Adressen zu Hilfen für Eltern wie Kinder.

*PD Dr. Harald Scherk ist Ärztlicher Direktor des Vitos Klinikums Riedstadt und Mitglied der DGBS, der Deutschen Gesellschaft Bipolare Störungen e.V.*