

Familie

Was tun, wenn ein Elternteil psychisch erkrankt? Unbedingt Klartext reden, rät der Basler Psychiater Alain Di Gallo.

«Man darf die Kinder nicht ausschliessen»

von Naomi Gregoris

Wenn ein Elternteil psychische Probleme hat, werden die Kinder meist wenig über die Krankheit aufgeklärt. Ein grober Fehler, sagt Alain Di Gallo. Der Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik Basel warnt vor mangelnder Kommunikation und plädiert fürs offene Gespräch.

Herr Di Gallo, welchen Einfluss hat die psychische Erkrankung eines Elternteils auf ein Kind?

Das Risiko einer eigenen Erkrankung ist deutlich höher als bei Kindern mit gesunden Eltern. Die Genetik spielt dabei eine grosse Rolle, man darf aber nicht vergessen, dass sich eine psychische Krankheit auch stark auf das Zusammenleben und die Beziehungen in der Familie auswirkt.

Wie meinen Sie das?

Wenn eine Mutter nach der Geburt an einer Depression leidet, hat sie Schwierigkeiten, dem Neugeborenen angemessen zu begegnen. Nehmen wir das Wickeln: Hier entsteht eine gemeinsame Melodie, das Kind gurgelt und lacht, die Mutter lacht zurück, und das Kind erkennt wiederum das eigene Gefühl im Gegenüber. Psychisch kranken Eltern ist es oft nicht möglich, Emotionen zu spiegeln – das hat einen grossen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes.



«ZiegenHundeKrähenMama»: Ein Buch zum Thema (Rezension auf Seite 39).

FOTO: ATLANTIS VERLAG 2016



Alain Di Gallo ist Psychiater und Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.

Und später?

Da gilt dasselbe. Manche psychisch kranken Eltern sind schneller gestresst, haben weniger Geduld. Dazu kommt der soziale Aspekt: Eltern mit psychischer Erkrankung leben oft in beengten Verhältnissen unter schwierigen finanziellen Bedingungen. Das alles hat einen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes, da kommen deutlich mehr Risikofaktoren zusammen als bei Heranwachsenden mit gesunden Eltern.

Psychische Erkrankung in der Familie: Hier gibt es Hilfe

Etwa 50 000 Kinder leben in der Schweiz mit einem psychisch kranken Elternteil zusammen. 15 bis 30 Prozent der aus psychischen Gründen hospitalisierten Patienten sind Eltern minderjähriger Kinder. Kinder psychisch kranker Eltern haben im Vergleich zu Kindern gesunder Eltern ein zwei- bis vierfach erhöhtes Risiko, selber an einer psychischen Störung zu erkranken.

In Basel gibt es eine ganze Reihe von Hilfsangeboten für Betroffene und ihre Kinder:

- Doktor.ch listet **Ärztinnen und Ärzte der Kinder- und Jugendpsychiatrie** kantonsweise auf. www.doktor.ch/kinderpsychiater
- Die **Stiftung Rheinleben** unterstützt Menschen mit psychischer Krankheit und ihre Angehörigen: Beratung, Begleitung durch den Tag und beim Wohnen, Kontakt- und Beschäftigungsmöglichkeiten, Selbsthilfegruppen. www.rheinleben.ch
- Der Verein **Help for Families** unterstützt Kinder psychisch kranker Eltern und bietet Patenschaften für belastete Eltern. www.help-for-families.ch
- Die **Stiftung Wegwarte** kümmert sich um Frauen mit psychischer oder psychosozialer Beeinträchtigung und um deren Kinder. Sie bietet stationäre und teilstationäre Betreuung sowie ambulante Wohnbegleitung. www.wegwarte-basel.ch
- Der **Kinder- und Jugenddienst** informiert, berät und unterstützt auf unbürokratische Weise Kinder, Jugendliche und an deren Erziehung Beteiligte. www.kjd.bs.ch
- Die **Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik (KJPK)** bietet Hilfe für Kinder und Jugendliche von psychisch kranken Eltern an. Alle Kontakte und eine Übersicht über die Angebote unter www.upkbs.ch.
- Der **Verein Prikop** koordiniert die Aktivitäten der privaten sozialen Institutionen im Psychiatriebereich und setzt sich ein für die Interessen von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung. www.prikop.ch
- Das **Zentrum Selbsthilfe** informiert über die 170 Selbsthilfegruppen in der Region Basel und vermittelt die Teilnahme. www.zentrumselbsthilfe.ch

Wie reagieren Kinder auf eine psychische Erkrankung der Eltern?

Ganz unterschiedlich. Einige Kinder versuchen, die Eltern zurück in die Beziehung zu holen, indem sie sich auffällig verhalten oder sich mehr Mühe geben. Je nach Temperament werden sie wütend und versuchen die Eltern zu provozieren. Andere nehmen sich eher zurück und passen sich an. In erster Linie spüren sie jedoch eine grosse Verunsicherung: Das Kind weiss nicht, was los ist, es ist verwirrt, hat Angst, schämt sich vielleicht und traut sich nicht mehr, Freunde zu sich nach Hause einzuladen. Dazu kommt die Sprachlosigkeit: Das Kind weiss, dass etwas nicht in Ordnung ist, kann es aber nicht benennen.

Im Kinderbuch «ZiegenHundeKrähen-Mama» der Basler Autorin Katharina Tanner finden die beiden Kinder eine eigene Sprache für die Krankheit der Mutter: Sie besetzen sie mit Tierfiguren. Erst ist die Mama eine Ziege, dann ein Hund und eine Krähe.

Das ist eine Möglichkeit, mit der Krankheit umzugehen. Die Namensgebung ist eine Entlastung; die Kinder stellen damit das Verhalten der Mutter in einen neuen, freundlicheren Kontext. Das löst aber noch nicht das Problem: Sehr häufig werden den Kindern psychische Krankheiten nicht klar kommuniziert. Man sagt: «Der Mama gehts heute nicht so gut, sei bitte etwas ruhig» –

und lässt das so stehen. Das ist gefährlich, weil man die Kinder damit ausschliesst. Es ist eine völlige Illusion zu denken, dass sie die Erkrankung bei ihren Eltern nicht bemerken.

Wie verhält man sich richtig?

Das Wichtigste ist, dass man die Kinder altersgemäss informiert, ihnen klar vermittelt, was los ist. Der kranke Elternteil kann das häufig nicht, er hat allein nicht die Kraft dazu. Da ist es hilfreich, wenn der gesunde Partner die Situation auffangen kann. Es können aber auch andere Menschen aus dem Umfeld diese Aufgabe übernehmen: Grosseltern, Paten, Lehrer oder Ärzte. Das Wichtigste ist einfach, dass man nicht schweigt.

«Die Kinder müssen wissen, dass die Krankheit ihrer Eltern nichts mit ihnen zu tun hat.»

Und die Krankheit beim Namen nennt.

Genau. Wenn man sagt: «Papi braucht Ruhe» oder «Der Onkel hängt an der Flasche», dann hilft das dem Kind nicht weiter, es kann mit diesem Bild nichts anfangen.

Welche Chancen bieten Geschwister?

Geschwister können eine Möglichkeit sein, das Leid zu teilen. Als Geschwister findet man eine gemeinsame Sprache für die Krankheit, man einigt sich auf eine gemeinsame Erklärung. Wie die beiden Kinder in «ZiegenHundeKrähenMama». Doch das reicht nicht aus. Kinder brauchen die Unterstützung von Erwachsenen, die das Thema aufgreifen und mit ihnen besprechen: Was bedeutet das jetzt, wenn das Mami kräht wie eine Krähe? Es reicht nicht, wenn man die Kinder in ihrer Welt lässt.

Eigentlich ist das ja alles ganz selbstverständlich.

Eigentlich ja. Trotzdem ist das Thema bis heute weitgehend tabu. Deshalb ist es wichtig, Aufklärungsarbeit zu leisten. Es gibt dazu beispielsweise das Projekt «irre Normal» des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt – da gehen Betroffene und Fachleute an Schulen und klären auf. So wird das Verständnis gefördert, die Jugendlichen sehen, dass eine psychische Erkrankung jeden treffen kann. Genau das brauchen auch direkt betroffene Kinder – zu sehen, dass jemand da ist, mit dem sie reden können. Sie müssen wissen, dass ihre Verwirrung normal ist und die Krankheit ihrer Eltern nichts mit ihnen zu tun hat. Damit ist der wichtigste grundlegende Schritt getan.

tageswoche.ch/+mvafi

×



Phase 1: Die Kinder toben durch die Wohnung, die Mutter liegt apathisch auf dem Sofa.

FOTO: ATLANTIS VERLAG 2016

Kinderbuch

Wie reagieren Kinder auf depressive Eltern? Eine Baslerin hat ein einfühlsames Buch zum heiklen Thema geschrieben.

Wenn die Mama zur Ziege wird

von Naomi Gregoris

Laute Lotte und Kleiner Paul sind verwirrt. Gerade noch war Mama quietschfidel, und jetzt liegt sie nur noch auf dem Sofa, starrt Löcher in die Luft und meckert herum. «Wie eine Ziege!», beschliessen die beiden und versuchen, die lethargische Mutter von ihrem Ziegen-Status zu befreien. Doch Mama mag nicht. Mehr noch: Sie verwandelt sich weiter, von der meckernden Ziege in einen bellenden Hund und später in eine krächzende Krähe.

Lotte und Paul turnen derweil herum, reissen sich an den Haaren, spielen und schreien. Bis Mamas Krankheit auch an ihnen zu nagen beginnt: Sie werden traurig, plötzlich fängt es im Haus an zu schneien, und die beiden Geschwister verirren sich in den Schneemassen. Papa kommt nach Hause, aber sie hören ihn nicht mehr, immer weiter wandern sie in den Schnee hinein, ohne Durst und Hunger.

Es wird Tag und Nacht und dann wieder Tag, Lotte und Paul finden ihre Ziegenmama wieder, kämpfen mit vereisten Stöcken gegen das Getier und schlafen schliesslich bei ihr ein. Am Ende der Geschichte steht die Mama dann doch wieder auf, nicht mehr als Tier, sondern

ganz als Mama-Mensch, und musiziert mit den beiden Kindern. Das glückliche Ende ist nur vorübergehend, im letzten Satz schwingt bereits die Gewissheit mit, dass der Schnee wiederkehren wird: «... und so begannen sie das Lied einfach noch einmal von vorne.»

Passender Ton im richtigen Moment

Die Basler Autorin Katharina Tanner hat mit «ZiegenHundeKrähenMama» eine Kindergeschichte geschrieben, die ganz anders funktioniert als das, was man gemeinhin unter einem Buch über Depressionen verstehen würde. Würde, denn: Wie viele Kinderbücher setzen sich schon spielerisch mit dem Thema auseinander, ohne gleich in pädagogische Schwermut zu verfallen? Psychische Erkrankungen sind keine einfache Angelegenheit, und für diese heikle Lebenswelt Worte und Bilder zu finden (das ganze Buch ist übrigens fantastisch illustriert von der israelischen Illustratorin Lihie Jacob), gleicht einer Herkules-Aufgabe.

Eine Aufgabe, der Katharina Tanner eindeutig gewachsen ist: Die 1962 in Schaffhausen geborene Autorin begibt sich ganz in die Kinderwelt, in den unschuldigen

Irrsinn von Klein Paul und Laute Lotte, die ihre eigenen Methoden entwickeln, mit der psychischen Erkrankung ihrer Mutter umzugehen. Vergeblich sucht man nach moralischen Zeigefingern und Lösungsansätzen und kriegt dafür ein Kinderbuch, das in den richtigen Momenten den passenden Ton trifft.

Wenn Kleiner Paul der Zimmerlinde droht, ihr alle Blätter abzubeissen und Laute Lotte nachdoppelt: «Und die Haut abziehen?», während die Mama im Hintergrund als grosse Krähe auf dem Sofa dahinseucht, dann ist das ein Kinderuniversum in komprimierter Form – tragisch und schön, berührend und unzimperlich zugleich.

«In all die kleinen Dinge vermag die Autorin etwas Grösseres, Existenzielles hineinzulegen, sodass in den leicht klingenden Sätzen immer auch das Gewicht eines ganzen Lebens mitklingt», schrieb einst die FAZ über Katharina Tanner. Ihr neuester Streich bildet da keine Ausnahme: «ZiegenHundeKrähenMama» trägt das Gewicht einer psychischen Krankheit, federleicht erzählt, tonnenschwer nachhallend.

tageswoche.ch/+ok8yl



Katharina Tanner:
«ZiegenHundeKrähenMama»,
Atlantis Verlag,
2016.
32 Seiten.