



Kepler
Universitäts
Klinikum

LAND
OBERÖSTERREICH

„Was heißt hier schon **normal**?“

Wenn Eltern psychisch krank sind
Informationen für Eltern und Bezugspersonen

Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



Wenn Eltern psychisch krank sind ...

Wenn Eltern psychisch krank sind, kann das für die betroffenen Kinder eine enorme Belastung sein. Ihr Risiko, selbst ebenfalls psychisch zu erkranken, ist erheblich erhöht. Es ist daher wichtig, diese Kinder frühzeitig zu unterstützen. Um Betroffene und ihre Bezugspersonen in dieser schwierigen Situation umfassend zu informieren, wurde von der Kinder- und Jugendanwaltschaft / KiJA OÖ in Kooperation mit dem Kepler Universitäts Klinikum – Neuro Med Campus diese Broschüre erstellt.

Kinder- und Jugendanwaltschaft / KiJA OÖ



Die Kinder- und Jugendanwaltschaft / KiJA OÖ ist eine Beratungs- und Ombudsstelle für Kinder und Jugendliche und ihre erwachsenen Bezugspersonen. Die Beratung erfolgt vertraulich, ist kostenlos und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden.

Kärtnerstraße 10, 4021 Linz

Tel: 0732 77 97 77

E-Mail: kija@ooe.gv.at



Landes-Nervenlinik Wagner-Jauregg wird zum Neuro Med Campus

Unser Haus hat sich in den vergangenen Jahren als internationale neuromedizinische Spezialklinik etabliert. Multiprofessionelle Zusammenarbeit, internationale Kontakte und kontinuierliche wissenschaftliche Forschungsarbeit ermöglichen diese beispielhafte Entwicklung. In den 15 hochspezialisierten Abteilungen und Instituten werden jährlich rund 50.000 PatientInnen mit Erkrankungen des Gehirns, des Rückenmarks, des Nervensystems sowie psychischen Erkrankungen behandelt.

Neben speziellen psychiatrischen und jugendpsychiatrischen Angeboten runden vielfältige psychotherapeutische und sozialtherapeutische Maßnahmen die psychiatrische Versorgung ab. Das Angebot an Spezialambulanzen und (teil-)stationären Einrichtungen ergänzen das neuromedizinische Leistungsspektrum. Das interdisziplinäre Behandlungskonzept spiegelt sich in der multiprofessionellen psychologisch-therapeutisch-pflegerischen Zusammenarbeit wider und ermöglicht eine nachhaltig erfolgreiche Genesung.

Seit Jänner 2015 bildet die LNK Wagner-Jauregg, gemeinsam mit dem AKh Linz und der LFKK das Kepler Universitätsklinikum. Unter dieser neuen Marke werden wir unsere neuromedizinische Kompetenz in den Bereichen Lehre, Forschung und Patientenversorgung einbringen bzw. weiterentwickeln können.

Kepler Universitäts Klinikum – Neuro Med Campus

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz

Tel. 05 7680 87-0



Psychisch krank – was heißt das?	05
Warum bekommt jemand psychische Probleme?	06
Welche psychischen Krankheiten gibt es?	07
Wie erleben Kinder eine psychische Erkrankung eines Elternteils?	10
Wie reagieren Kinder, wenn ein Elternteil psychisch krank ist?	11
Welche zusätzlichen Belastungen können auf die Kinder zukommen?	14
Was brauchen Kinder, die mit einem psychisch kranken Elternteil zusammenleben?	15

Zehn praktische Tipps	18
Schwangerschaft und Geburt – immer eine glückliche Zeit?	22
Wer kann Sie und Ihre Familie unterstützen?	25
Adressen	26
Literaturtipps	32

Impressum	U3
-----------	----

Psychische Erkrankungen beeinträchtigen die Wahrnehmung, das Denken, das Fühlen und das Verhalten von Betroffenen. Eine willentliche Steuerung ist nicht mehr oder nur noch zum Teil möglich. Dies hat auch Auswirkungen auf ihre Beziehungen, auf ihr Arbeitsverhalten und insbesondere auch auf ihre Rolle als Mutter oder Vater. Auch körperliche Symptome können psychische Ursachen haben.

Schätzungen sprechen davon, dass jeder Dritte einmal in seinem Leben an einer psychischen Störung erkrankt. Psychische Krankheiten sind also genauso weit verbreitet wie die bekannten „Volkskrankheiten“ Bluthochdruck oder Diabetes. Dennoch werden psychisch Kranke häufig aus Unwissen stigmatisiert; das kann dazu führen, dass sich Betroffene aus Scham noch mehr zurückziehen und keine Hilfe oder Behandlung in Anspruch nehmen.

Dabei kann eine frühzeitige Behandlung und/oder Therapie in vielen Fällen die Lebensqualität entscheidend verbessern.

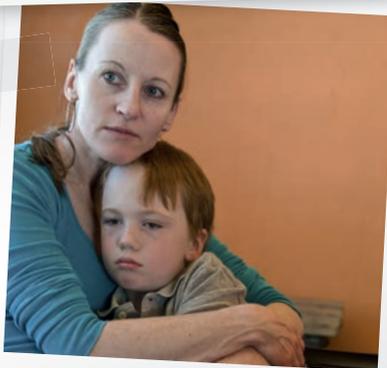
„Menschen in meiner Umgebung wissen oft nicht, wie sie sich unserer Familie gegenüber verhalten sollen. Was kann ich da tun?“

Bei psychischen Problemen besteht immer noch ein starkes Tabu. Viele Menschen können darüber nicht sprechen. Indem Sie selbst offen darüber reden, helfen Sie mit, das Tabu zu brechen. Vielleicht nicht überall, aber wenigstens in Ihrer engsten Umgebung. Erklären Sie ihren vertrauten Verwandten und Freunden, was mit Ihnen oder mit Ihrem Partner los ist und wie Sie sich fühlen.

In manchen Fällen wird die Krankheit durch ein traumatisierendes Erlebnis oder eine belastende Lebenssituation ausgelöst. Manchmal gibt es aber auch keinen so offensichtlichen Anlass. Vermutlich sind Menschen einfach unterschiedlich belastbar, und einige haben eben eine erhöhte Anfälligkeit für eine psychische Erkrankung. Ganz sicher ist es aber kein Zeichen von Schwäche, und die Betroffenen sind auch nicht selbst schuld.

„Manchmal habe ich Angst, dass mein Kind später genauso wird wie mein Mann. Ist das möglich?“

Über die Entstehung von psychischen Störungen ist noch wenig bekannt. Zu wenig, um voraussagen zu können, ob Ihr Kind später auch einmal „so“ wird. Sie können natürlich versuchen, Ihr Kind dagegen zu schützen: Vermitteln Sie ihm, dass es Spannungen nicht unterdrücken muss, dass es seine Gefühle zeigen darf – auch negative Gefühle wie Wut oder Unzufriedenheit. Loben Sie Ihr Kind für alles, was es gut macht. So können Kinder Selbstvertrauen entwickeln, und Selbstbewusstsein ist ein wichtiger Schutzfaktor.



Es gibt viele verschiedene psychische Krankheiten, und manchmal treten auch mehrere Krankheitsbilder gemeinsam auf. Die Erstellung einer Diagnose, das heißt die Feststellung an welcher Krankheit genau jemand leidet, ist daher immer Sache von Fachleuten (in erster Linie Fachärzte und -ärztinnen für Psychiatrie, Klinische PsychologInnen ...).

Einige sehr häufig vorkommende Krankheitsbilder möchten wir hier kurz anführen:

Depression: Wer an einer Depression leidet, ist während längerer Zeit sehr bedrückt und unglücklich. Depressive Menschen haben oft zu nichts mehr Lust, außerdem haben sie häufig körperliche Beschwerden wie Müdigkeit, Schlaf- oder Essstörungen.

Bipolare Störung („Manisch-depressive Störung“): Manische Patienten fühlen sich außergewöhnlich fröhlich und aktiv und denken, dass ihnen alles gelingt. Manche schlafen nur wenig und fangen ständig etwas Neues an. Ihre Ideen sind aber oft nicht durchführbar. Sie geben auch häufig viel Geld aus und verschulden sich. Bei manisch-depressiven Patienten wechseln sich manische und depressive Perioden ab.

Phobie: In einer gefährlichen Situation Angst zu haben, ist eigentlich etwas sehr Positives. Die Angst sagt einem, dass etwas nicht stimmt und man reagieren muss. Es gibt aber auch Menschen, die starke Ängste gegenüber Hunden oder Spinnen, vor freien Plätzen oder engen Räumen entwickeln. So eine außergewöhnlich heftige Angst vor alltäglichen Dingen oder Situationen nennt man Phobie. Manchmal wird die Angst so groß, dass die Betroffenen diese Dinge oder Situationen unbedingt vermeiden wollen und deshalb viele Dinge nicht mehr unternehmen, die ihnen früher Spaß gemacht haben. Sie können vielleicht nicht

mehr Auto fahren oder wagen sich nicht mehr auf die Straße aus Angst, einem Hund zu begegnen.

Zwangsstörung: Menschen, die unter einer Zwangsstörung leiden, müssen manche Gedanken oder Handlungen immer wieder ausführen. Manche waschen sich so oft die Hände, dass ihre Haut rot und entzündet wird; andere müssen z. B. die Fenster aller Häuser zählen, wenn sie auf die Straße gehen. Diese oft seltsamen Rituale können den Alltag so beeinträchtigen, dass die Betroffenen nicht mehr arbeiten können und auch keinen Kontakt zu Freunden mehr haben.

Psychose: Menschen, die unter einer Psychose leiden (oder „psychotisch sind“), können vorübergehend nicht mehr klar denken. Sie leiden vielleicht unter Halluzinationen oder Wahnvorstellungen. Bei einer Halluzination hört oder sieht man Dinge, die in Wirklichkeit nicht existieren. Ein Wahn ist eine Denkstörung, bei der jemand zum Beispiel überzeugt ist, eine berühmte Persönlichkeit zu sein. Ein anderer fühlt sich vielleicht von allen beobachtet, bedroht oder schlecht behandelt, obwohl nichts Besonderes los ist („Verfolgungswahn“).

Schizophrenie: Eine Schizophrenie ist eine Form einer psychotischen Störung (Psychose). Schizophrene Menschen leiden zeitweise unter Wahnvorstellungen oder Halluzinationen. Sie fühlen sich auch häufig verwirrt, lachen zum Beispiel über etwas Trauriges oder weinen bei etwas Lustigem. Ihre Handlungen sind oft unberechenbar und bisweilen sehr eigenartig, und sie reden auch wirres Zeug. Nicht selten treten die Symptome dieser Krankheit nur während gewisser Phasen auf, dazwischen kann sich der Betroffene wieder ganz unauffällig verhalten.

Persönlichkeitsstörung: Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung haben oft sehr ausgeprägte Charaktereigenschaften, die dazu führen, dass sie sich

auffällig oder seltsam verhalten. Sie können z. B. sehr misstrauisch oder sehr launisch sein.

Suchterkrankungen: Sucht ist eine krankhafte Abhängigkeit von bestimmten Stoffen wie z. B. Alkohol oder Cannabis. Aber auch spezielle Verhaltensweisen können so eine Abhängigkeit bewirken, wie bei der Spiel- oder der Kaufsucht.

Psychische Krisen: Belastende Lebensereignisse, wie beispielsweise der Tod eines nahen Angehörigen, der Verlust des Arbeitsplatzes, eine schwere Krankheit oder auch eine konfliktreiche Scheidung, können vorübergehend heftige Reaktionen auslösen, etwa depressive Verstimmungen oder Ängste. Das ist kein krankhafter Zustand, und jeder Mensch kann einmal in eine solche Situation kommen. Trotzdem ist es für die Betroffenen meist sehr belastend, und es kann erforderlich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In konflikthaften Scheidungs- oder Trennungssituationen muss auch darauf geachtet werden, dass Erwachsenenkonflikte nicht auf dem Rücken der Kinder ausgetragen werden. Das kann diese nämlich in Loyalitätskonflikte bringen und sie sehr belasten. Es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote für Familien in Trennungssituationen, die dazu beitragen können, eine für alle Beteiligten gute Lösung zu finden.

Nähere Infos dazu gibt es in der Broschüre „**Unser Kind. Ein Leitfaden für Eltern bei Trennung und Scheidung**“, die Sie kostenlos bei der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (siehe Adressteil) bestellen können.



Der betroffene Elternteil ist vielleicht überlastet, fühlt sich häufig verstimmt, zeigt sich lustlos oder wirkt ab und zu verwirrt. Für Kinder ist eine derartige Situation besonders schwierig, da sie das Verhalten der Mutter oder des Vaters nicht mehr einschätzen können und oft gewohnte Strukturen in der Familie verschwinden. Ein psychisch erkrankter Elternteil kann die Bedürfnisse des Kindes schlechter wahrnehmen und erfüllen.

Viele Kinder entwickeln auch Schuldgefühle und glauben, dass sie durch ein Fehlverhalten die oft extremen Reaktionen des erkrankten Elternteils verursacht haben. Sie versuchen, ihr Verhalten anzupassen und werden noch mehr verunsichert.

Häufig haben Kinder auch gerade zum erkrankten Elternteil eine besonders enge Bindung. Sie können daher in belastende Loyalitätskonflikte innerhalb und außerhalb der Familie geraten.



Eltern sind die wichtigsten Menschen im Leben der Kinder. Die Kinder beobachten sie genau, und es entgeht ihnen nichts – so klein sie auch sind. Wenn Kinder bemerken, dass mit ihren Eltern etwas nicht stimmt, können sie ganz unterschiedlich darauf reagieren. Kinder sind nun einmal verschieden. Es ist aber in jedem Fall wichtig, dass sie ehrliche und kindgerechte Antworten auf die Fragen bekommen, die sie beschäftigen.

Sie stellen Fragen. Manche Kinder fragen vielleicht von sich aus ihren Vater oder ihre Mutter. Vielleicht wenden sie sich mit ihren Fragen aber auch an jemanden anderen. Kinder brauchen eine Vertrauensperson, mit der sie alles besprechen können. Am besten ist es, wenn sie von den Eltern selbst erfahren, was eigentlich los ist. Sie kennen ihre Kinder am besten und wissen am ehesten, wie diese auf die Information reagieren.

- „Warum erzählt Papa immer so komische Geschichten?“
- „Warum gerät meine Mutter so schnell in Panik, als ob sie dauernd Angst hätte?“
- „Ist es eine Krankheit?“
- „Ich habe mich wieder mal schlecht benommen – ist mein Vater deshalb so traurig?“
- „Geht es wieder vorbei?“
- „Werde ich später auch so?“



Sie grübeln nach. Viele Kinder können mit niemandem über ihre Situation zu Hause sprechen. Sie grübeln allein darüber nach. Manche machen sich Vorwürfe oder fühlen sich schuldig. Das Grübeln kann dazu führen, dass ein Kind sich in der Schule schlechter konzentrieren kann oder dass es sich verschließt und von seinen Freundinnen zurückzieht. Offene, ehrliche Information kann verhindern, dass Kinder zu sehr ins Nachdenken verfallen oder sich Vorwürfe machen. Erzählen Sie auf Ihre Art, mit Ihren eigenen Worten. Verlangen Sie bitte nicht von Ihrem Kind, dass es die Information für sich behält. Solche Geheimnisse können es sehr belasten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihr Kind immer mehr zurückzieht, dann holen Sie sich Unterstützung – zum Beispiel bei einer anderen Bezugsperson des Kindes oder in einer Beratungsstelle.

Sie verlangen vermehrte Aufmerksamkeit. Manche Kinder machen in einer schwierigen Situation vermehrt auf sich aufmerksam, indem sie sehr unruhig sind, nicht gehorchen oder sich sonst irgendwie schwierig verhalten. Sie machen vielleicht mutwillig Dinge kaputt oder suchen häufig Streit. Sie können aber andererseits auch auf einmal sehr anhänglich werden. Auf diese Weise können Kinder deutlich machen, dass sie durch etwas belastet sind. Sie tun das meistens nicht dann, wenn die Probleme in der Familie auf dem Höhepunkt sind, sondern warten, bis es zu Hause wieder einigermaßen so läuft, wie sie es gewohnt sind. Dann fühlen sie sich wieder sicher und können sich Luft machen: „Ich bin auch noch da!“ Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind „schwierig“ wird, kann das für Sie zusätzliche Probleme bringen. Vielleicht empfinden Sie sein Verhalten als sehr anstrengend, weil Sie selbst noch nicht wieder zur Gänze belastbar sind. Versuchen Sie, die Betreuung des Kindes mit anderen Bezugspersonen zu teilen. Das schwierige Verhalten Ihres Kindes ist wahrscheinlich nur vorübergehend, und zeigt, dass es gerade selbst viel aushalten muss.

Sie helfen viel im Alltag. Es gibt Kinder, die sehr hilfsbereit werden, wenn es einem Elternteil schlecht geht. Sie möchten alles tun, um Vater und Mutter zu helfen, sie hören verständnisvoll zu, helfen im Haus oder kaufen ein. Es kann eine große Unterstützung sein, wenn Kinder mithelfen – aber Kinder bleiben Kinder und sollten daher nicht zu viel zur Mithilfe herangezogen werden. Ihr Kind darf also nicht als Partnersatz und Seelentröster dienen. Es soll auch nicht als Helfer für die Erziehung seiner Geschwister eingesetzt werden. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind auch Kind sein darf, und geben Sie ihm genügend Zeit für Spiel, Sport und Hobbys!

Sie zeigen vielleicht keine besonderen Auffälligkeiten. Es kann auch sein, dass Sie bei Ihren Kindern keine dieser Reaktionen bemerken. Manche Kinder wachsen – trotz der Schwierigkeiten ihrer Eltern – recht problemlos auf. Sie sind durch die familiäre Situation zwar belastet, können sie aber bewältigen. Aber auch die „unauffälligen“ Kinder brauchen Aufmerksamkeit und Zuwendung.



14 Welche zusätzlichen Belastungen können auf die Kinder zukommen?

Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil müssen häufig mehr Pflichten im Alltag übernehmen, als für ihr Alter angemessen wäre. Das kann von einer vermehrten Mithilfe im Haushalt bis zur vollständigen Pflege und Versorgung des erkrankten Elternteils reichen. Das ist aber eine Überforderung für Kinder und Jugendliche und führt in weiterer Folge dazu, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse immer mehr zurückstellen müssen und keine Zeit mehr haben, zu spielen, ihren Hobbies nachzugehen oder ihre Freunde zu treffen. Das kann zu sozialer Isolierung führen, umso mehr, als die Stigmatisierung psychisch kranker Eltern und ihrer Familien zusätzlich noch zu einer Ausgrenzung der Kinder beitragen kann.



15 Was brauchen Kinder, die mit einem psychisch kranken Elternteil zusammenleben?

15

„Kann sich meine psychische Erkrankung auf mein Kind übertragen?“

Kinder psychisch kranker Eltern haben ein relativ großes Risiko, ebenfalls psychische Störungsbilder zu entwickeln. Das muss aber nicht so sein, denn es gibt eine Reihe von Faktoren, die Kinder schützen. Diese werden meist unter dem Begriff „Resilienz“ (psychische Widerstandskraft) zusammengefasst. Insbesondere die Behandlung des erkrankten Elternteils und die Aufklärung des Kindes über die Erkrankung stellen einen wichtigen Beitrag zur Prävention dar. Ob Kinder Belastungssymptome entwickeln, hängt ganz wesentlich davon ab, wie die Erwachsenen mit der Problematik umgehen.

Kinder brauchen nicht nur Information. Sie sollen auch über eigene Erfahrungen und Gefühle sprechen. Fragen Sie Ihr Kind ruhig, was es von der Situation hält, und nehmen Sie seine Antwort ernst – auch wenn Sie nicht derselben Meinung sind!

// *„Was Papa hat, nennt man ‚depressiv‘. Er muss vorläufig in der Klinik bleiben, um einmal zur Ruhe zu kommen. Was bedeutet das für dich, dass Papa eine Zeit lang außer Haus ist?“*

Für Kinder ist es wichtig, neben ihren Eltern noch andere Menschen zu haben, bei denen sie sich wohlfühlen. Eine Vertrauensperson, die das Kind selbst gewählt hat, kann eine wichtige Hilfe sein.

// *„Es ist sicher ganz schwierig für dich, wenn du immer still sein musst, weil deine Mutter Ruhe braucht ... Kannst du mit deinem Vater darüber reden?“*

Kinder haben eine reiche Phantasie. Für Dinge, die sie nicht genau verstehen, suchen sie eine eigene Erklärung. Deshalb ist es so wichtig, ihnen immer wieder verständlich zu machen, dass sie nicht die Ursache der Probleme sind.

// „Es ist nicht deinetwegen, wirklich nicht! Ich fühle mich einfach so müde, als ob ich krank wäre. Verstehst du das?“

Das Wichtigste ist es, Kinder, die mit einem psychisch kranken Elternteil aufwachsen, ganz einfach „Kind sein“ zu lassen!

Was Kinder brauchen ...

Zuverlässige emotional verfügbare Bezugspersonen. Schaffen Sie ein stabiles Umfeld, die Umgebung soll möglichst gleich bleiben. Jedes Kind braucht neben seinem psychisch erkrankten Elternteil einen Menschen an seiner Seite, dem es seine Sorgen anvertrauen kann, der es versteht und ihm Halt und Orientierung gibt.

Bedingungslose Zuwendung, Liebe und Sensibilität. Ein Lächeln, ein Augenzwinkern, eine Umarmung: Kinder brauchen das noch mehr als Erwachsene. Ihr Kind braucht die Sicherheit, dass es auch von einem kranken Elternteil geliebt wird.

Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen. Erkrankten Eltern fällt es zu meist schwer, für ihre Kinder da zu sein und deren Bedürfnisse adäquat zu versorgen. Es ist daher wichtig, dass andere Bezugspersonen umso mehr darauf schauen, was die Kinder brauchen.

Deutliche Regeln und Grenzen. Zu wissen, was erlaubt ist und was nicht, gibt Kindern Orientierung und ein Gefühl der Sicherheit.

Aufmerksamkeit und Lob. Zuwendung macht Kinder stark und selbstsicher. So kommen sie besser durch schwierige Zeiten.

Die Möglichkeit, Gefühle auszudrücken. Wir alle haben Gefühle – angenehme und weniger angenehme. Wenn Kinder ihre Gefühle immer schlucken müssen, bekommen sie eines Tages Bauchweh davon.

Die Erfahrung, ernst genommen zu werden. Wir möchten alle, dass auf uns Rücksicht genommen wird. Kinder wollen das auch. Das bedeutet, dass wir ihnen manchmal genau zuhören müssen, um zu merken, was sie jetzt brauchen.

Geduld. Kinder müssen viel lernen. Das geht nicht alles auf einmal. Und es ist wunderbar für sie, wenn jemand das versteht und akzeptiert.

Die Möglichkeit, zu zeigen, was sie alles können. Alle Kinder müssen irgendwann selbstständig werden. Das gelingt natürlich nur, wenn sie ab und zu zeigen dürfen, was sie schon alles können.

Ein Vorbild, dem sie nacheifern können. Jedes Kind sucht sich jemanden, dem es später ähnlich sein will. Eltern, Lehrerinnen, Geschwister oder Freunde – sie alle können ein solches Vorbild sein.

Alltag, Normalität und Freizeit, um Sicherheit zu spüren und auch mal abschalten zu können.

1. **Erklären Sie, was los ist.** Ihr Kind merkt, dass etwas nicht stimmt. Deshalb erklären Sie ihm lieber, was genau los ist. Sie können selber damit beginnen oder warten, bis Ihr Kind fragt. Geben Sie klare, ehrliche Antworten auf die Fragen Ihres Kindes, aber überschütten Sie Ihr Kind nicht mit Informationen. Ihr Kind wird nachfragen, wenn ihm etwas unklar ist. Manche Kinder möchten sich nicht zu einem richtigen Gespräch hinsetzen. Sie reden lieber beim Abwaschen oder beim Spaziergehen, dann fühlen sie sich wohler.
2. **Seien Sie ehrlich.** Erklären Sie mit eigenen Worten, was Sie beschäftigt. Fragen Sie zur Sicherheit nach, ob Ihr Kind Sie verstanden hat. Vielleicht stellt Ihr Kind Fragen, auf die Sie keine Antwort haben. „Ich weiß es nicht“, kann die ehrlichste Antwort sein.
3. **Hören Sie ihrem Kind zu.** Wenn Sie Ihrem Kind erklären, was los ist, fragen Sie es doch auch ab und zu nach seiner Meinung und hören Sie dann genau hin. Kinder fühlen sich wohler, wenn man ihnen gut zuhört und versteht, was sie sagen wollen. Mit Kindern sprechen heißt vor allem, ihnen zuzuhören.
4. **Beobachten Sie Ihr Kind.** Kinder zeigen oft durch ihr Verhalten, wie es ihnen geht. Wenn sie sich auffällig benehmen, kann das ein Zeichen dafür sein, dass sie durch etwas belastet sind: Wieder einnässen, die Schule schwänzen oder von zu Hause weglaufen – das sind deutliche Signale. Manchmal sind die Veränderungen aber nicht so offensichtlich. Das bedeutet, dass Sie genau auf Ihr Kind achten müssen, um auch unscheinbare Veränderungen in seinem Verhalten feststellen zu können. Viele Kinder drücken ihre Gefühle auch bildnerisch aus, schauen Sie daher immer wieder die Zeichnungen Ihres Kindes an.

5. **Halten Sie an vertrauten Gewohnheiten fest.** Für Kinder bedeutet Regelmäßigkeit Ruhe und Sicherheit. Treten in der Familie Probleme auf, kann dem Kind ein Gefühl von Sicherheit vermittelt werden, wenn gewisse Dinge wie gewohnt weitergehen: wenn es zum Beispiel wie immer seine Hausaufgaben machen muss, weiterhin im Sportclub mitturnen oder anderen Hobbys nachgehen kann.
6. **Beziehen Sie andere Erwachsene mit ein.** Verlangen Sie nicht von sich, alles allein machen und bewältigen zu müssen. Beziehen Sie auch andere Menschen mit ein, etwa Familienmitglieder, Nachbarn, LehrerInnen oder andere Eltern. Beachten Sie auch die Liste am Ende dieses Heftes: Dort werden Einrichtungen angeführt, an die Sie sich für Hilfe oder zur Beratung wenden können.
7. **Informieren Sie die Schule.** Muss in einer Familie ein Elternteil in eine Klinik aufgenommen werden, sollte die Schule darüber informiert werden. Vor allem dann, wenn Ihr Kind so belastet ist, dass es in der Schule nicht mehr so gut aufpassen kann. Weiß der Lehrer, was los ist, kann er ihr Kind besser unterstützen. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit seinem Lehrer/seiner Lehrerin gesprochen haben.



8.



Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut. Viele Kinder haben das Bedürfnis, mit jemand Außenstehendem zu sprechen. Mit einem Onkel oder einer Tante, mit der Nachbarin oder dem Lehrer. Das ist eine große Entlastung, und es besteht kein Anlass, misstrauisch oder eifersüchtig zu werden, wenn

Ihr Kind mit jemand anderem spricht. Auch Kontakte zu Gleichaltrigen sind sehr wichtig. Mit einem guten Freund können Kinder ihre Erlebnisse und auch Probleme besprechen.

9. Beanspruchen Sie professionelle Hilfe, wenn es nötig ist. Für manche Kinder wird die Belastung trotz allem zu groß. Sie sprechen mit niemandem oder die Gespräche scheinen ihnen nicht zu helfen. Dann müssen Sie als Eltern sich Unterstützung holen. Auch dafür finden Sie in dieser Broschüre nützliche Hinweise.

10. Vergessen Sie das Allerwichtigste nicht: ein Lächeln und eine Umarmung. Welche Probleme auch immer bestehen – für Ihr Kind ist es das Wichtigste, dass Sie es lieben. Jeder Vater und jede Mutter drückt das auf seine/ihre eigene Art aus: mit freundlichen Worten, einem Lächeln oder einer Umarmung. Wenn Sie Ihrem Kind Ihre Liebe jeden Tag aufs Neue zeigen, hilft das über vieles hinweg!

„Ich bin alleinerziehend. Im Moment geht es mir glücklicherweise recht gut, aber stellen Sie sich vor, wenn ich in eine psychiatrische Klinik aufgenommen werden muss, was geschieht dann mit meinen Kindern?“

Wenn es Ihnen jetzt gut geht, können Sie vielleicht schon beizeiten mit Freunden oder Verwandten über eine Betreuungsmöglichkeit für die Kinder sprechen. Ansonsten wird bei einem Klinikeintritt eine Fachperson mit Ihnen überlegen, wo und bei wem Ihre Kinder am besten untergebracht werden können. Es ist wichtig, dass dabei möglichst mit Ihrem Einverständnis entschieden wird. Sie sind und bleiben schließlich der Vater oder die Mutter Ihrer Kinder!

Es gibt auch verschiedene Einrichtungen, die es ermöglichen, gemeinsam mit dem Kind einen Therapie- oder Kuraufenthalt zu verbringen. Informieren Sie sich bei Ihren BetreuerInnen!



Schwangerschaft und Geburt eines Kindes gehören zu den emotionalsten Ereignissen im Leben eines jeden Menschen. Üblicherweise freuen sich die Eltern und ihr Umfeld auf das Baby, und jeder geht davon aus, dass die Mutter überglücklich ist, wenn das Kind dann endlich da ist. Kommt ein Baby auf die Welt, so ist dies jedoch auch mit enormen Umstellungen verbunden und auch mit offenen Fragen für die Zukunft.

Nach einer Entbindung kommt es immer wieder zu den sogenannten „Heultagen“, auch „Baby-Blues“ genannt: Eine Phase mit Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit und Ängstlichkeit zwischen dem dritten und zehnten Tag nach der Entbindung. Dies betrifft 50 bis 80 % aller Frauen. In dieser Zeit ist es wichtig, der Mutter Wertschätzung entgegenzubringen und Unterstützung anzubieten.

Postpartale Depression

Von einer Wochenbettdepression bzw. einer postpartalen Depression spricht man, wenn es (nach dem zehnten Tag) innerhalb der ersten zwei Lebensjahre des Kindes zu einem länger andauernden Stimmungstief kommt (mindestens zwei Wochen). Die Mutter leidet neben den oben genannten Symptomen auch an körperlichen Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Energie- und Appetitlosigkeit.

Weitere Belastungen können dann erschwerende Risikofaktoren sein, zum Beispiel:

- // wenn es Probleme in der Partnerschaft gibt;
- // wenn die Mutter alleinerziehend ist;
- // wenn die finanzielle Situation schwierig ist;
- // wenn die Familie wenig soziale Unterstützung erhält;
- // wenn die Schwangerschaft ungewollt war;

// wenn eine Vorbelastung durch eine vorangegangene Depression oder auch andere psychiatrische Krankheitsbilder besteht.

Betroffene Mütter schildern Schuldgefühle, Desinteresse und zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber sowie Ängste (z. B. als Mutter zu versagen oder dem Kind etwas anzutun). Auch Zwänge können auftreten. Dieses Krankheitsbild betrifft etwa 10 bis 15 % aller Mütter.

Die postpartale Depression ist noch immer ein Tabu-Thema, da die betroffenen Mütter den Erwartungshaltungen der Gesellschaft nicht entsprechen. Sie erhalten daher häufig nicht die notwendige Unterstützung; die Folge ist eine Abwärtsspirale.

Mögliche Auswirkungen auf das Kind

Wenn Mütter sehr belastet sind, dann reagieren Babys darauf mit Rückzug, es kann zu einer erheblichen Störung der Mutter-Kind-Bindung kommen, die sich auf die Entwicklung des Säuglings negativ auswirken kann.

Bei einer postpartalen Depression sind nicht nur der Kindesvater und die Familie sehr gefordert, die Mutter zu entlasten, sondern es ist außerdem notwendig, dass sich die Mutter in fachärztliche Behandlung begibt. Praktische Unterstützung kann auch durch eine Familienhelferin geleistet werden, die im Umgang mit Kindern geschult ist und auch Hausarbeiten erledigt.



Behandlung

Der Gynäkologe oder der Hausarzt kann die betroffene Mutter zu einem Facharzt für Psychiatrie überweisen. In vielen Fällen wird eine ambulante Therapie in Verbindung mit ausreichender Entlastung der Mutter möglich sein. In manchen Fällen kann es aber auch sein, dass die Mutter einen stationären Aufenthalt in einem Krankenhaus benötigt. Im Kepler Universitäts Klinikum – Neuro Med Campus (bis 31.12.2015: Landesnervenklinik Wagner Jauregg) besteht in diesen Fällen die Möglichkeit einer Aufnahme von Mutter und Baby. Der Vorteil hierbei ist, dass es zu keiner Trennung kommt; dadurch wird auch die Mutter-Kind-Bindung gefördert.

Wichtig ist ...

- // Verständnis für die Situation zu haben;
- // die Mutter zu unterstützen und zu entlasten – ihr jedoch nicht alles abzunehmen;
- // die Mutter positiv zu bestärken durch Wertschätzung für alles, was sie gut macht;
- // die Mutter niemals mit anderen Müttern zu vergleichen;
- // niemals zu sagen: „Reiß dich zusammen!“ (genau das schaffen nämlich betroffene Frauen nicht);
- // die Beziehung zwischen Mutter und Kind aufmerksam zu beobachten – wenn sich diese problematisch entwickelt ist rasche Hilfe wichtig!
- // Mitleid allein hilft nicht!

Wenn ein Elternteil psychisch krank ist, ist das für die betroffene Familie eine schwierige Situation. Es muss aber keine Familie allein damit fertig werden! In Ihrem Umfeld gibt es viele Personen, die Sie unterstützen können.

Entlastung im Haushalt und in der Betreuung der Kinder kann in vielen Fällen durch Verwandte, Freunde, Nachbarn etc. organisiert werden. Wenn das nicht möglich ist, gibt es auch offizielle Stellen, die professionelle Hilfe anbieten können (z. B. eine Familienhelferin).

Auch wenn Sie Beratung für den Umgang mit den Kindern oder Unterstützungsangebote für die Kinder brauchen, gibt es viele Beratungsstellen oder Anbieter von sozialen Leistungen, an die Sie sich wenden können. Fragen Sie Ihre Hausärztin, Ihren Kinderarzt, den behandelnden Psychiater, PsychologInnen oder Heilpädagogen, an wen Sie sich wenden sollen. Alle diese Stellen können Ihnen entweder selber Hilfe leisten oder Ihnen Hinweise geben, wo Sie die Unterstützung bekommen, die Sie benötigen. Im Adressteil dieser Broschüre finden Sie ebenfalls zahlreiche Anlaufstellen.

„Manchmal habe ich Angst, dass mir meine Kinder weggenommen werden, weil ich Probleme habe und nicht gut genug für sie sorgen kann. Geht das denn so einfach?“

Kinder werden nicht „einfach so“ von ihren Eltern weggeholt. Dafür muss ihr Wohlergehen wirklich ernsthaft gefährdet sein. Ob das der Fall ist, entscheidet die Kinder- und Jugendhilfe und/oder ein Pflegschaftsgericht. Wenn Beweise oder starke Verdachtsmomente darauf hinweisen, dass das Wohlergehen der Kinder wirklich in Gefahr ist, wird man zuerst versuchen, in der Familie Hilfe zu leisten. Erst wenn sich zeigt, dass das zu wenig genützt hat, wird man andere Schritte in Erwägung ziehen. Aber in erster Linie soll das Kind, bei Bedarf mit Unterstützung, in der eigenen Familie bleiben.

Notrufnummern für Krisensituationen (24 Stunden erreichbar):

Krisenhilfe OÖ

Rat und Hilfe bei psychischen Krisen rund um die Uhr
 Scharitzerstrasse 6-8, 4020 Linz
 Tel. 0732 21 77
www.krisenhilfeooe.at

**Telefonseelsorge / Elterntelefon**

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen,
 rund um die Uhr, auch an Feiertagen
 Tel. 142

**Rat auf Draht 147**

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen,
 rund um die Uhr, auch an Feiertagen
 Tel. 147
<http://rataufdraht.orf.at>
www.facebook.com/147rataufdraht

**KiJA / Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ****Kinder- und Jugendanwaltschaft**

Kärntnerstraße 10, 4021 Linz
 Tel. 0732 77 97 77
www.kija-ooe.at

**Verein HPE****HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Kranker**

Volksfeststraße 17, 4020 Linz
 Tel. 0732 784 162
www.hpe.at

Diskussionsforum für Jugendliche und junge Erwachsene mit psychisch erkrankten Eltern: www.verrueckte-kindheit.at

Psychosoziale Beratungsstellen

In ganz Oberösterreich gibt es Psychosoziale Beratungsstellen und Familienberatungsstellen. Unter den folgenden Internetadressen können Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe heraussuchen. Eine vollständige Liste aller Familienberatungsstellen finden Sie unter www.familienberatung.gv.at bzw. unter der Service-Hotline 0800 240 262.

Pro mente Oberösterreich

www.pmoee.at

Spezielles Angebot:

elco – Coaching und Beratung für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Adlerstraße 15, 4600 Wels

Tel. 0664 885 472 01

E-Mail: elco@promenteoee.at

www.elco-pmoee.at

Exit Sozial

www.exitsozial.at

Arcus Sozialnetzwerk:

Mikado – Psychosoziale Beratung an zwei Standorten in den Bezirken Rohrbach und Urfahr Umgebung.

www.arcus-sozial.at

Familientherapie-Zentrum des Landes OÖ

Figulystraße 27, 4020 Linz

Tel. 0732 66 64 12

E-Mail: ftz.post@ooe.gv.at

www.familientherapie-zentrum.at



Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche mit psychisch kranken Eltern

„Gemeinsam sind wir stark“

für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren und Jugendliche von 11 bis 15 Jahren

BAGUA, Kreuzstrasse 4, 4040 Linz-Urfahr

Wöchentliche Treffen, 10 Termine, kostenlos

Anmeldung und Informationen:

margit.arnetzeder@exitsozial.at bzw. 0732 197 197 oder

georg.strasser@exitsozial.at bzw. 0732 700 595

www.exitsozial.at



KICO – Kindergruppe

für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Psychosoziale Beratungsstelle pro mente OÖ

Adlerstraße 15, 4600 Wels

Wöchentliche Treffen, 10 Termine, kostenlos

Anmeldung und Information:

elco@promenteoee.at bzw. 0664 885 472 01

www.elco-pmoee.at

Beratungsstellen zum Thema Sucht

Suchtberatungsstellen pro mente OÖ

www.sucht-promenteooe.at

Alkoholberatung Land Oberösterreich – Zentrale Linz

Kärntnerstraße 1, 4021 Linz

Tel. 0664 600 72–895 63

E-Mail: alkoholberatung@ooe.gv.at

Erreichbarkeit: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 08:00–12:30 Uhr

Beratungsstellen in den Bezirken

Unterstützung für Familien in Krisensituationen

Familienhilfe

Caritas für Betreuung und Pflege, Mobile Familiendienste

Hafnerstraße 28, 4020 Linz

Tel. 0732 76 10–2411

mobile.familiendienste@caritas-linz.at

www.caritas-linz.at

Kinder- und Jugendhilfe

Die SozialarbeiterInnen der Kinder- und Jugendhilfe (früher „Jugendwohlfahrt“) haben die Aufgabe, Kinder und Familien in schwierigen Situationen zu unterstützen.

Alle Infos finden Sie auf dieser Homepage: www.kinder-jugendhilfe-ooe.at

Stationäre Unterbringung für Psychisch kranke Elternteile und ihre Kinder

Kepler Universitäts Klinikum – Neuro Med Campus

Station D103

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz

Tel. 05 7680 87–38940 (telefonische Terminvereinbarung erforderlich)

Wenn die Notwendigkeit einer stationären psychiatrischen Behandlung bei einem psychisch erkrankten Elternteil besteht, so kann diesem und vor allem dem Kind eine belastende Trennung erspart bleiben. Die Betreuung soll sich positiv auf die Bindungsentwicklung zwischen erkranktem Elternteil und Kind auswirken. Die Station D103 bietet schwangeren Frauen bzw. Müttern/Vätern aus Oberösterreich in psychischen Belastungssituationen bzw. mit psychischen Erkrankungen (pre- und postpartale Depression, Psychose, Anpassungsstörung, Suchterkrankung etc.) mit ihrem Säugling/Kleinkind (bis zum 2. Lebensjahr) die Möglichkeit, stationär behandelt zu werden. Ziel ist, den psychischen Gesundheitszustand von Mutter/Vater zu stabilisieren und die Eltern-Kind-Beziehung zu unterstützen. Das Kind wird vom stationär aufgenommenen Elternteil versorgt.



Ratgeber für Erwachsene

Fritz Matzejat, Beate Lisovsky (Hg): **Nicht von schlechten Eltern.**

Kinder psychisch Kranker.

Balance-Verlag: Bonn, 2014 (4. Aufl.)

Sigrun Eder, Petra Rebhandl, Evi Gasser: **Annikas andere Welt –**

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern.

edition riedenburg, Februar 2011

(Enthält Anregungen für Eltern und Angehörige sowie für PsychologInnen und TherapeutInnen und auch Geschichten zum Vorlesen und zahlreiche Arbeitsblätter für Kinder)

Sebastian Schlösser: Lieber Matz, **Dein Papa hat 'ne Meise!**

Ullstein Hardcover, 2011

(Briefe eines psychisch kranken Vaters an seinen Sohn)

Karen Glistrup: **Was ist bloß mit Mama los?**

Wenn Eltern in seelische Krisen geraten; mit Kindern über Angst, Depression Stress und Trauma sprechen.

Kösel Verlag, 2014

(Tipps für Gespräche mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren)

Buchempfehlungen für Kinder und Jugendliche mit psychisch kranken Eltern

Erdmute von Mosch: **Mamas Monster: Was ist mit Mama los?**

Balance Buch + Medien, 2011 (4. Aufl.).

(Depression, 3–6 Jahre)

Marcus Saueremann, Uwe Heidschötter: **Der Kleine und das Biest.**

Klett Kinderbuch Verlag, 2012.

(Depression, 4–6 Jahre)

Christiane Tilly, Anja Offermann, Anika Merten: **Mama, Mia und das Schleuderprogramm.**

Balance Buch + Medien, 2012.

(Borderline, 6–8 Jahre)

Schirin Homeier: **Sonnige Traurigtage.**

Mabuse-Verlag: Frankfurt am Main, 2006.

Mit einem Leitfaden für Eltern und Bezugspersonen. (8–10 Jahre)

Schirin Homeier, Andreas Schrappe: **Flaschenpost nach nirgendwo.**

Mabuse-Verlag: Frankfurt am Main, 2008.

Bilderbuch für Kinder alkoholkranker Eltern. (8–10 Jahre)

Kirsten Boie: **Mit Kindern redet ja keiner.**

Fischer Taschenbuch Verlag: Frankfurt am Main, 2005.

(Depression, 8–11 Jahre)

Brigitte Minne: **Eichhörnchenzeit.**

Carlsen Verlag, 2007.

(Depression, 11–13 Jahre)

Endre Lund Eriksen: **Beste Freunde, kapiert!**

Cecile Dressler Verlag: Hamburg, 2004.

(12–15 Jahre)

Jacqueline Wilson: **Ausgeflipt hoch drei.**

Ravensburger Buchverlag, 2005

(Bipolare Störung, 12–15 Jahre)

Hinweis: Unter dem gleichen Titel „**Was heißt hier schon normal?**“ ist bei der KiJA OÖ auch ein Leitfaden für Kinder und Jugendliche erschienen.



Medieninhaber/Herausgeber:

Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Präsidium,

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ, Kärntnerstraße 10, 4021 Linz

In Kooperation mit:

Kepler Universitäts Klinikum – Neuro Med Campus

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Christine Winkler-Kirchberger

Redaktion:

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ: Mag.^a Astrid Egger, Mag.^a Carina Grossegger

Kepler Universitäts Klinikum: Mag.^a Sandra Wiesinger, Mag.^a (FH) Martina Meusburger,

OA Dr. Matthias Hartmann

Lektorat: Dr.ⁱⁿ Eva Drechsler

Illustration: Mag.^a Sarah Seidel, www.designerladen.at

Gestaltung/Produktion: bayer/sub. communication design

Druck: Friedrich VDV, Linz

Stand: Juli 2017, 2. Auflage

DVR-Nr: 0069264

Bestelladresse:

Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ

Kärntnerstraße 10, 4021 Linz

Tel.: 0732 7720 140 01

Fax: 0732 7720 214 077

E-Mail: kija@ooe.gv.at

www.kija-ooe.at





Kepler
Universitäts
Klinikum



Hilfe & Info

kostenlos · vertraulich · anonym

Tel.: 0732 77 97 77

kija@ooe.gv.at, www.kija-ooe.at



Kinder- & Jugendanwaltschaft Oö

