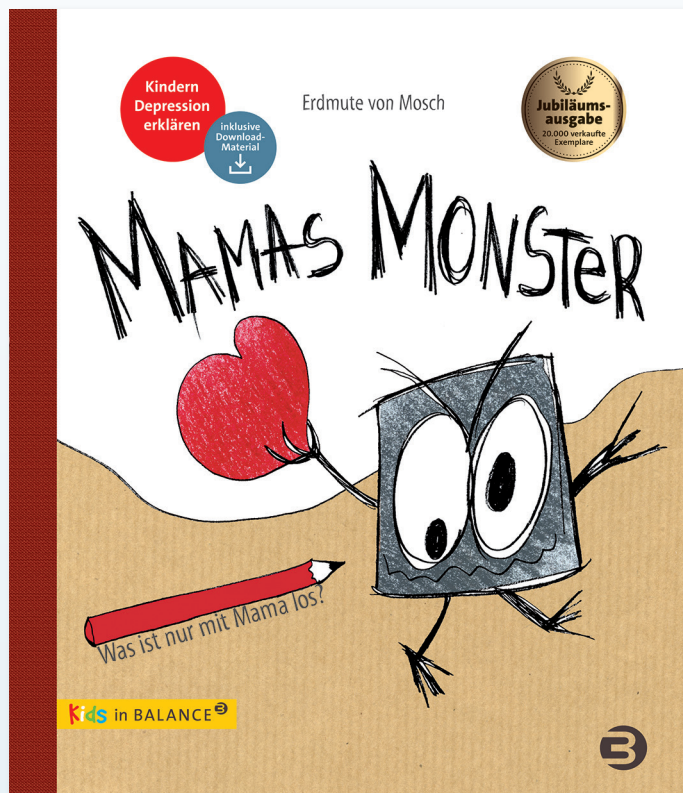


Downloadmaterial für »Mamas Monster«

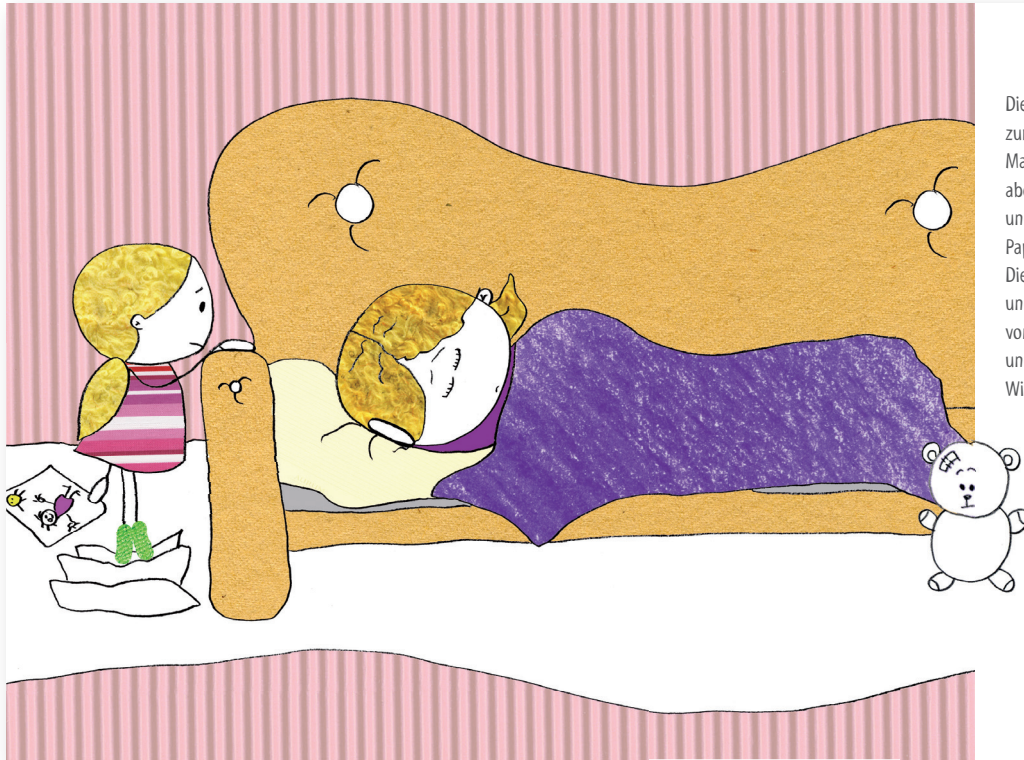
Fachliche Beratung: Sabine Wagenblass



Inhalt

- Kinderleicht erklärt: Was ist eine Depression?
- Wie kann sich die Depression eines Elternteils auf das Kind auswirken
- Wer ist schuld an einer Depression?
- Kinderleicht erklärt: Wer und was kann Mama oder Papa helfen?
- Was können Eltern tun, um mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen?
- Kinderleicht erklärt: Mit wem kannst du über deine Sorgen sprechen?
- Unterstützung und Hilfe
- Literaturtipps für Eltern, Angehörige und Freunde
- Literaturtipps für Kinder

Kinderleicht erklärt: Was ist eine Depression?



Die nächsten Tage geht Mama nicht zur Arbeit. Es geht ihr sehr schlecht. Manchmal steht sie aus dem Bett auf, aber sie legt sich dann nur aufs Sofa und macht gar nichts. Papa kümmert sich um Tommy. Die Nachbarin bringt Rike zur Kita und holt sie wieder ab. Niemand von den Erwachsenen redet mit Rike und erklärt ihr, was mit Mama los ist. Wissen die denn gar nichts?

Wir alle kennen Tage, an denen wir unglücklich sind. Wir sind lustlos, niedergeschlagen oder verzweifelt und nichts will uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

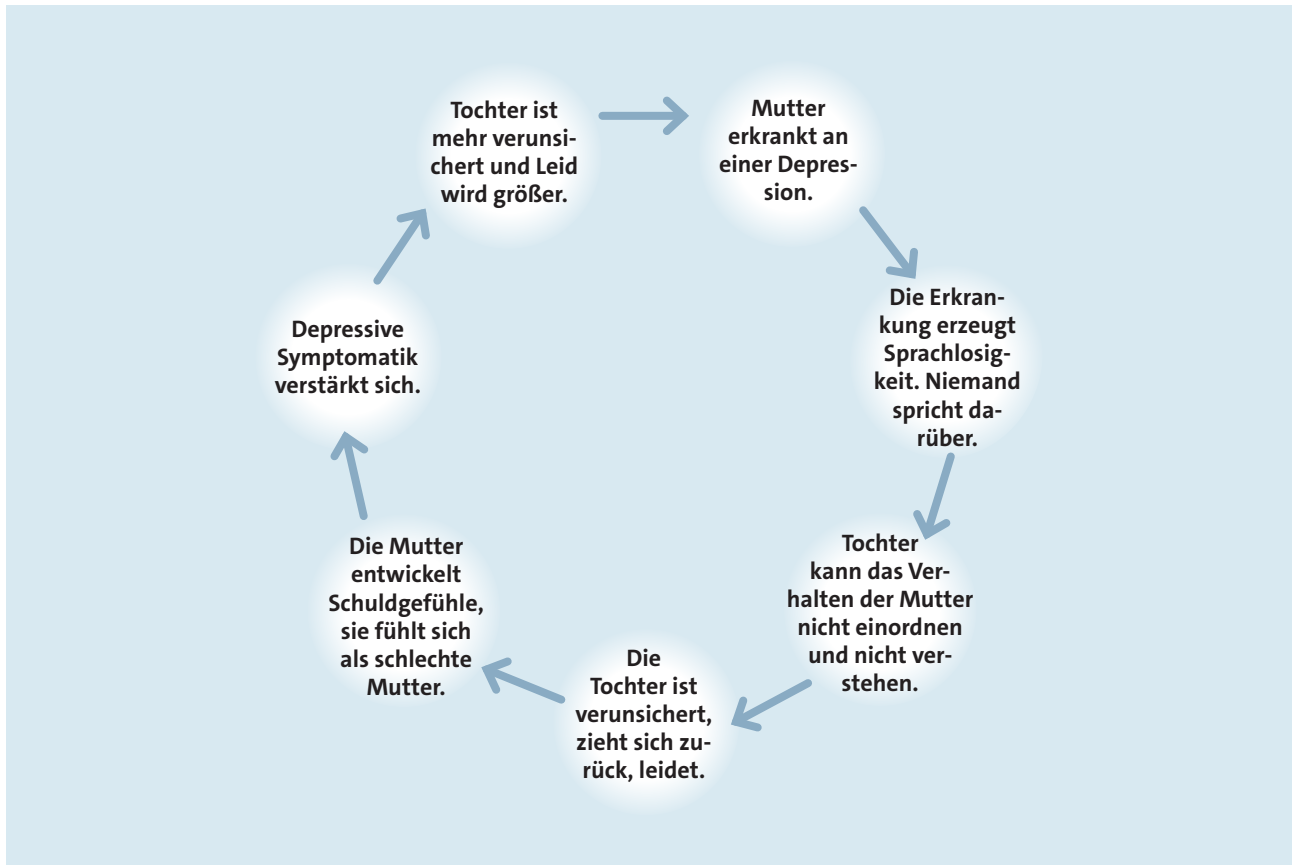
Solche Phasen gehören zum Leben dazu, und auch wenn man es sich in dem Moment kaum vorstellen kann, dass es wieder besser wird, gehen die traurigen Gefühle und negativen Gedanken normalerweise von allein wieder weg.

Bei Menschen mit einer Depression ist das anders. Die Traurigkeit überschattet alles um sie herum. Sie kontrolliert das Denken und Handeln. Die Menschen fallen in ein tiefes Loch. Sie empfinden keine Freude mehr, sie sind antriebslos und lustlos. Menschen mit einer Depression schlafen oft schlecht, sie vernachlässigen ihre Hobbys und Freunde, ihre Arbeit oder das Lernen. Alltagsaktivitäten, wie Putzen, Einkaufen oder Sich-Waschen, werden zu scheinbar unlösbaren Aufgaben.

(Nach: BApK 2019, S. 32)

Jeder Mensch ist manchmal traurig. Oder er fühlt sich, als würden dunkle Regenwolken über seinen Kopf schweben. Doch das geht vorbei. Dann ist man wieder glücklich und die Sonne scheint. Bei Menschen mit einer Depression bleiben die Traurigkeit und die dunklen Wolken viel länger. Und manchmal verschwinden sie ohne Hilfe gar nicht mehr.

Wie kann sich die Depression eines Elternteils auf das Kind auswirken?

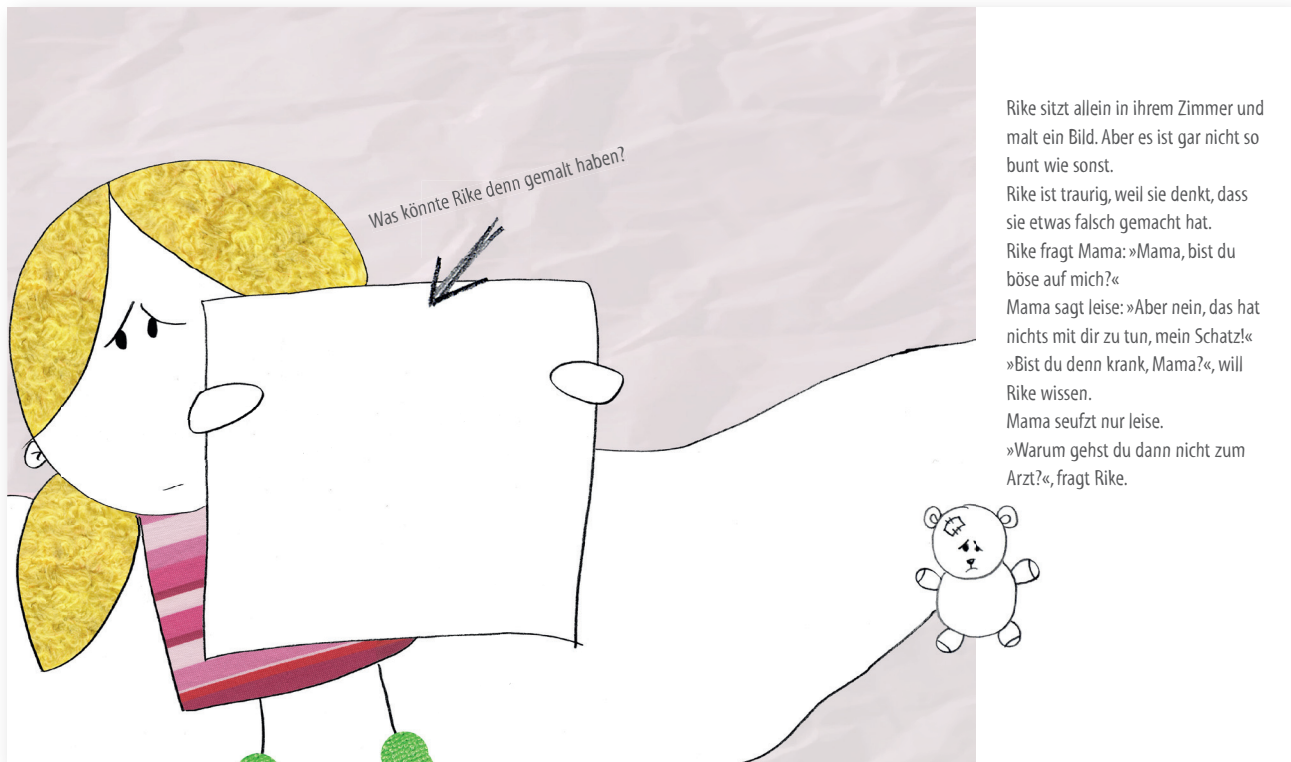


Zirkulare Kausalität im Umgang mit einer psychischen Erkrankung einer Mutter (Wagenblaus & Spatscheck 2023, S. 23)

In einer Familie sind alle Verhaltensweisen von jedem Mitglied wichtig. Wenn sich jemand in der Familie anders verhält, kann das die ganze Familie beeinflussen. Wenn also zum Beispiel jemand krank ist und sich anders verhält, beeinflusst das auch, wie die anderen sich verhalten. Zum Beispiel kann die Krankheit von Rikes Mutter dazu führen, dass sie erschöpft, müde und traurig ist. In der Familie herrscht Sprachlosigkeit, niemand spricht darüber, auch nicht mit der fünfjährigen Tochter Rike. Die Gründe hierfür sind vielfältig und resultieren teils aus Hilflosigkeit, wie einer Fünfjährigen die Erkrankung erklärt werden soll, teils aus Scham sowie teils aus falsch verstandener Rücksichtnahme und dem Wunsch, die Tochter zu schonen. Wenn niemand mit Rike spricht, kann das dazu führen, dass sie sich unsicher fühlt, was dann wiederum die Mutter besorgt macht, und so weiter.

Wir sprechen deshalb bei Depressionen auch von Familienerkrankungen, da alle in der Familie mitbetroffen sind und darunter leiden.

Wer ist schuld an einer Depression?



Rike kann das Verhalten der Mutter nicht einschätzen. Ohne Antworten und Erklärungen bleibt ihr nur noch die Möglichkeit, eigene Erklärungen zu finden, und diese sind oftmals verbunden mit Schuldgefühlen, etwas falsch gemacht zu haben. Was als Schutzhaltung vielleicht zunächst gut gemeint war, kann langfristig jedoch zu Hilflosigkeit, Schuldgefühlen und Überforderung bei den Kindern führen. Rike reagiert mit Verunsicherung, sie zieht sich zurück und wirkt manchmal apathisch. Diese Reaktionsweisen lösen abermals Ängste und Sorgen bei der Mutter um die Tochter aus. Sie entwickelt nun ihrerseits Schuldgefühle und hält sich für eine schlechte Mutter. Dies verstärkt ihre Traurigkeit und depressive Symptomatik. Ein Teufelskreislauf entsteht, denn die Tochter reagiert wiederum auf die Reaktionsweisen der Mutter.

(nach Wagenblaus& Spatscheck 2023, S. 23)

Es ist wichtig, mit den Kindern zu sprechen und ihnen klarzumachen, dass sie keine Schuld haben und dass die Eltern sie trotzdem lieben. Wenn Kinder verstehen können, warum die Eltern anders sind, reagieren sie weniger mit Angst, Sorge, oder Traurigkeit.

Kinderleicht erklärt: Wer und was kann Mama oder Papa helfen?



Da staunt Rike. So einen Arzt gibt es also auch!

»Also hast du mich noch lieb, Mama. Du bist nicht böse auf mich?«, fragt Rike vorsichtig.

Mama knuddelt Rike ganz fest und sagt: »Ich habe dich sehr, sehr lieb. Du bist mein großer Schatz! Tommy und Papa hab ich auch sehr lieb. Das Monster nimmt mir meine Gefühle weg und ich muss sie mir wiederholen. Es ist an allem schuld! Mach dir keine Sorgen. Und denk dran: Papa und ich werden es finden und verscheuchen.«

Jetzt geht es Rike besser. Hoffentlich findet Mama das Monster bald und macht, dass es verschwindet.

Wenn du krank bist oder dein Bein gebrochen ist, gehst du zu einem Arzt oder einer Ärztin, die sich mit körperlichen Erkrankungen auskennen. Wenn du aber eine Krankheit hast, die man nicht sehen kann, wie z. B. bei einer Depression, dann gibt es dafür spezielle Ärzte und Krankenhäuser: die Ärztinnen und Ärzte heißen Psychiater oder Psychotherapeuten und die Krankenhäuser Psychiatrien. In der Psychiatrie können die Menschen erst mal zur Ruhe kommen und neue Kräfte sammeln. Es gibt Medikamente gegen die psychische Erkrankung, aber auch Gespräche können hilfreich sein.

Genauso wie der Körper krank wird, kann auch die Psyche (Seele) erkranken. Diese Krankheit kann man aber nicht sehen. Es ist wichtig zu wissen, dass Depressionen behandelt werden können.

Was können Eltern tun, um mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen?



»Mama! Wo ist das Depressions-Monster? Und wieso verscheuchst du oder Papa es nicht einfach?«, fragt Rike.
»Das Monster versteckt sich und es ist unsichtbar. Aber wir werden alles versuchen, damit es bald verschwindet«, sagt Mama.
»Ist es denn gefährlich? Wird es das Gleiche mit Tommy, Papa und mir machen? Dass es unsere Gefühle wegnimmt und wir nicht mehr fröhlich sind?«, fragt Rike.
»Nein, meine Kleine. Da brauchst du dir keine Sorgen machen. Es hat es nur auf mich abgesehen. Ich besuche nun öfter einen Psychotherapeuten und erzähle ihm, wie es mir geht und was mir Sorgen macht. Das ist ein Arzt für die Gefühle. Er hilft mir, das Monster kleinzukriegen«, erklärt Mama.

Kinder spüren meist sofort, wenn sich ein Elternteil anders verhält. Lassen Sie Ihr Kind nicht allein mit seinen Fragen und Ängsten und erklären Sie ihm, was los ist. Einsteigen können Sie in das Gespräch, indem Sie Ihr Kind fragen und erzählen lassen. Fragen Sie Ihr Kind, ob ihm in letzter Zeit etwas an seiner Mutter oder seinem Vater aufgefallen ist. Fragen Sie auch, welche Erklärungen es dafür hat.

Die wichtigste Botschaft an die Kinder ist, dass das veränderte Verhalten nichts mit ihnen zu tun hat, sondern dass ihre Mutter oder ihr Vater krank ist. Kinder brauchen Informationen häppchenweise. Üblicherweise sind mehrere Gespräche notwendig. Betonen Sie, dass es in Ordnung ist, Fragen zu stellen, und ermutigen Sie ihr Kind, seine Gedanken und Sorgen mitzuteilen. In dem Gespräch sollte das Kind weiterhin erfahren, wie die Krankheit heißt, welche veränderten Verhaltensweisen sich daraus ergeben und dass die Mutter oder der Vater Hilfe bekommen.

Es ist gar nicht so schwer mit Kindern zu sprechen, sie verstehen und verkraften mehr als Erwachsene manchmal denken. Wichtig ist, dass die Erklärungen altersentsprechend und in einer ganz einfachen Sprache sind. Seien Sie ehrlich und bagatellisieren Sie nicht. Zeigen Sie den Kindern, dass Sie für sie da sind und dass sie sich jederzeit an Sie wenden können.

Kinderleicht erklärt: Mit wem kannst du über deine Sorgen sprechen?



In der nächsten Woche sitzt Mama schon früh in der Küche. Ihre Haare sind ganz strubbelig und sie sieht müde aus.

»Rike, komm mal her. Ich möchte dir etwas erklären«, sagt Mama und versucht zu lächeln.

Rike läuft schnell zu ihr und kuschelt sich fest an sie. Das hat sie schon ganz doll vermisst.

Da gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten: Zum einen können das deine Eltern oder Verwandte, wie zum Beispiel die Großeltern, sein, das können aber auch andere Vertrauenspersonen wie z. B. Lehrer oder Lehrerinnen sein.

Eine ganz schnelle Möglichkeit, um mit jemandem zu sprechen, ist ein Anruf beim Kinder- und Jugendtelefon. Dort musst du nicht sagen, wie du heißt und entscheidest ganz alleine, worüber du sprechen möchtest. Du erreichst die kostenfreie »Nummer gegen Kummer« montags – samstags von 14 – 20 Uhr unter 116111. Wenn du dich nicht traust, jemanden direkt anzusprechen, kannst du dich auch online beraten lassen. Entweder schreibst du eine Mail oder du stellst deine Fragen in einem Live-Chat bei der bke-Jugendberatung. Dort musst du weder deinen Namen nennen, noch dich anmelden: <https://jugend.bke-beratung.de>

Für deine Eltern gibt es auch ein online Beratungsangebot, das heißt bke-Elternberatung: <https://eltern.bke-beratung.de/>

Das Allerwichtigste in solchen Zeiten ist, dass die Erwachsenen den Kindern zuhören, sich Zeit nehmen und die Sorgen und Nöte der Kinder ernst nehmen.

Unterstützung und Hilfe

A: aufklaren

<https://www.aufklaren-hamburg.de>

ist ein Hamburger Projekt, das sich zum Ziel gesetzt hat, dass Kinder von psychisch erkrankten Eltern gesehen und mit ihren Bedürfnissen wahrgenommen werden. Hier gibt es Beratung und Informationen für Fachkräfte, Informationen und Hilfsangebote für Eltern und Informationen für Kinder und Jugendliche zu den Themen psychisch belastete Eltern. Es gibt eine Broschüre mit Informationen für psychisch erkrankte Eltern und ihre Partner zum Umgang mit ihren Kindern sowie eine Broschüre mit Informationen für Informationen für Jugendliche (ab etwa 12 Jahren), die psychisch erkrankte Eltern haben.

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern (BAG Kipe)

<http://bag-kipe.de/>

Die BAG Kip ist ein Zusammenschluss von mehr als 100 Einrichtungen und Projekten aus dem gesamten Bundesgebiet. Die Bundesarbeitsgemeinschaft richtet sich primär an Institutionen und Fachkräfte, aber auch an betroffene Familien, die auf der Homepage www.bag-kipe.de nachschauen können, welche Angebote es in ihrer Region gibt. Weiterhin finden Sie dort viele aktuelle Informationen zu Veranstaltungen, Veröffentlichungen Gesetzesänderungen, und vieles mehr.

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

www.bapk.de

Unter anderem gibt es dort im Rahmen des Angebots »SeeleFon« kostenfreie Information und Hilfe durch Frauen und Männer aus der psychiatrischen Selbsthilfe, die selbst Angehörige sind. SeeleFon-Nummer: 0228 71002424, Montag bis Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr, Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr, E-Mail-Beratung: seelefon@bapk.de

Dachverband Gemeindepsychiatrie

www.hilfen-fuer-familien.info

Auf der Kindermap des Dachverbandes Gemeindepsychiatrie gibt es umfangreiche Adressen zu Hilfsangeboten für Eltern und Kinder.

Netz und Boden – Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern

www.netz-und-boden.de

»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, Fortbildungsangebote von Fachkräften, Onlineseminare und eine nach Bundesländern geordnete Liste von Unterstützungsangeboten.

Literaturtipps für Eltern, Angehörige und Freunde

- BAPK/FAMILIENSELBSTHILFE (2021): Wahnsinnig nah. Ein Buch für Familien und Freunde psychisch erkrankter Menschen. Köln: BALANCE buch + medien verlag
- BISCHKOPF, J. (2019): So nah und doch so fern. Mit depressiv erkrankten Menschen leben. Köln: BALANCE buch + medien verlag.
- FAULDE, C. (2022): Lernen, im Regen zu tanzen: Wie Sie als Paar eine Depression bewältigen. Weinheim: Beltz.
- FREY, C. (2021): Mutterglück. Wie ich trotz postpartaler Depression zurück zu meinen Kindern fand. Köln: BALANCE buch + medien verlag.
- HAUTZINGER, M. (2018): Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe:
- JAHNEN; E. (2021): Die Gedanken sind blei - Wie meine Depression die Dinge sieht. Germering: Groh.
- JOHNSTON, M. (2008): Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte. München: Antje Kunstmann.
- JOHNSTON, A. & M. (2009): Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren. München: Antje Kunstmann.
- KÖHLER-SARETZKI, T.; ROSZAK, A. & MERTEN, A. (2019). Lia und das R-Team. Ein Bilderbuch über Resilienz für Eltern und Fachkräfte. Köln: BALANCE buch + medien verlag.
- PITSCHER-WALZ, G. (2017): Lebensfreude zurückgewinnen: Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige. München: Urban & Fischer.
- TEISMANN, T. & HANNING, S. (2020): Das Depressionsbuch. Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Köln: BALANCE buch + medien verlag.

Weitere Fachliteratur zu »Familien mit einem psychisch oder suchtbelasteten Elternteil« finden Sie hier: http://bag-kipe.de/wp-content/uploads/2013/05/BAG-kipe_Liste-Literatur-Filme_2023-07.pdf

Ebenfalls enthalten sind Hinweise auf Ratgeber (für Eltern und Umfeld) und Kinderbücher (zur Psychoedukation), sowie auf Filme bzw. DVD's.

Literaturtipps für Kinder

- EDER, S. (2013): Annikas andere Welt – Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern. Salzburg: edition riedenburg
- FABSITS, T. (2018): Der Goldfisch ist unschuldig: Wenn der Vater depressiv ist. Innsbruck: Tyrolia.
- GLIEMANN, C. & FAICHNEY, N. (2014): Papas Seele hat Schnupfen. Karlsruhe: Monterosa.
- GLIEMANN, C. & RAAB, A. (2022): Papas Seele hat Schnupfen: Papas bunte Brücke. Karlsruhe: Monterosa.
- GLISTRUP, K. (2014): Was ist bloß mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten. Mit Kindern über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen. München: Kösel.
- HEINE, H. & SCHULMEYER, H. (2021): Papas schwarze Löcher: Kindern Depression erklären. Köln: BALANCE buch + medien verlag;
- HOMEIER, S. (2020): Sonnige Traurigtage: Illustriertes Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern und deren Bezugspersonen. Frankfurt: Mabuse.
- HUPPERTZ, N. & KREJTSCHI, TOBIAS (2018): Meine Mutter, die Fee. München: Tulipan.
- MÖBEST, A. & KORTHUES, B. (2017): Als Mama nur noch traurig war: Wenn ein Elternteil an Depression erkrankt. Münster: Coppenrath 2017
- SÜDBECK, A. (2020): Papa Panda ist krank. Ein Kinderfachbuch für Kinder mit depressivem Elternteil. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.
- WUNDERER, S. (2010): Warum ist Mama traurig? Ein Vorlesebuch für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.

Weitere Literaturtipps mit Kinderbüchern, die psychische Krisen und psychische Erkrankungen eines Elternteils thematisieren finden Sie hier:

<https://www.kinderseele.ch/glossar-page/literatur/bucher-fur-kinder/>

Quellen:

- BAPK (2019): Die Wunschperle. Das Begleitbuch für die Familie. Köln: BALANCE buch + medien verlag.
- WAGENBLASS, S. & SPATSCHKE, C. (2023): Kinder psychisch erkrankter Eltern. Köln: utb/Psychiatrie Verlag.