

Mit Kindern über die psychische Erkrankung eines Elternteils sprechen

Workshop Sa'ges Tagung 2025

Dr. phil. Rebecca Leins & Dipl. psych. Ina Spycher

Ablauf

- Vorstellung iks
- Psychische Erkrankung und Elternschaft
- Was beschäftigt die Kinder?
- Mit Kindern reden
- Eltern coachen
- Fragen



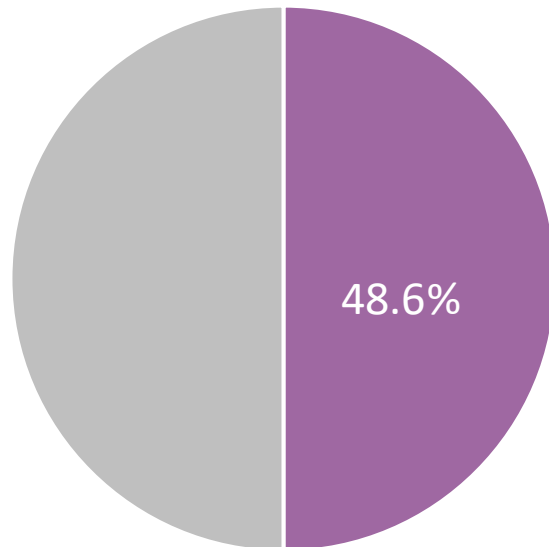
iks kurz vorgestellt



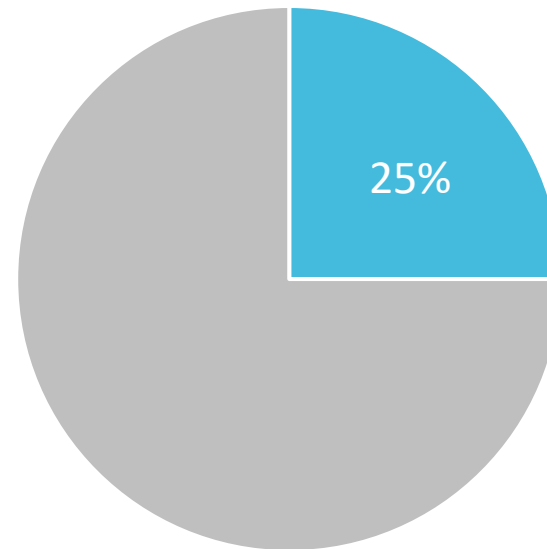
Psychische Erkrankung und Elternschaft

Fakten & Annahmen

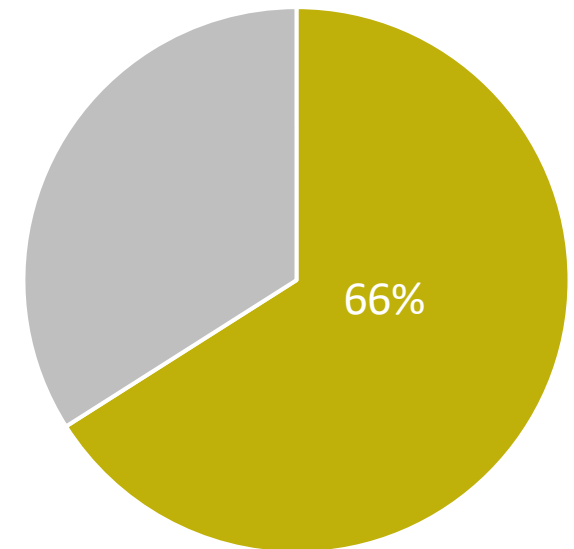
Erkrankungsrisiko
Lebensspanne



Kinder mit psychisch
kranken Eltern



Folgeerkrankung des
Kindes



Zwei wichtige Schutzfaktoren



Erwachsene Bezugsperson



Darüber reden

Was bedeutet das
für die Kinder?

Auswirkungen psychischer Erkrankungen

Psychische Erkrankungen können einen Einfluss haben auf

- Denken, Fühlen und Verhalten
 - Schlaf
 - Interaktions- und Kommunikationsfähigkeit
 - Mentalisierungsfähigkeit
 - Selbst- und Fremdwahrnehmung
 - Zeitgefühl, Tag-/Wachrhythmus
 - Emotionsregulation
-
- ggf. Einfluss auf die Erziehungsfähigkeit
 - Es braucht eine *ausreichende* Elternkompetenz!

Fragen von Kindern

Warum verhält
Mami sich so?

Wie soll ich mich
verhalten?

Wann wird Papi
wieder gesund?

Bin ich
schuld?

Wie kann ich
meinem Papi
helfen?

Bekomme
ich das auch?

Wo ist mein Papi?
Wie ist das in der
Klinik?

Fragen von Jugendlichen

Woher kommt das?

Darf ich wütend sein?

Bekomme ich das auch?

Was ist los?

Bin ich Schuld?

Wie soll ich mich verhalten?

Wer behandelt das wie?

Ist das heilbar?

Darf ich trotzdem meine Freunde treffen?

Mit Kindern über die
Erkrankung reden

Ziele eines Gespräches

- Die (ungestellten) Fragen der Kinder beantworten
- Erlebtes, Wahrgenommenes einordnen
- Sicherheit geben
- Verstehen, kein Verständnis!
- Entwicklung einer offenen Gesprächskultur

Vorgehen

- Aufklärung durch eine vertraute Bezugsperson (idealerweise die Eltern) an vertrautem Ort
- Aufklärung durch Fachperson (im Beisein der Eltern) nur dann, wenn kein Elternteil dazu in der Lage ist
- Ab Säuglingsalter
- Altersentsprechende Sprache wählen (s. Handout)
- Ggf. Kinderbücher zu Hilfe nehmen
- Einmal ist keinmal

Als Fachperson mit Kindern darüber reden

- Kind begrüßen und Anwesenheit wertschätzen
- Sich selbst in der eigenen Rolle vorstellen
- Schwierige Situation des Kindes anerkennen
- Ziel des Gesprächs mitteilen:
 - offene Fragen beantworten
 - Mögliche Sorgen des Kindes sammeln
- Ergebnisoffen auf das Kind eingehen -> jede Reaktion ist in Ordnung

Im Gespräch: Fragen an das Kind

- Was hat das Kind verstanden, wieso es hier im Gespräch ist?
- Was wurde ihm bisher erklärt?
- Wie hat sich die Mutter/der Vater (durch die Erkrankung) verändert?
- Was hat sich dadurch für das Kind verändert?
- Wichtige Botschaften an das Kind platzieren

Wichtige Botschaften an die Kinder

- Das ist eine (Gefühls-) Krankheit
- Diese Symptome gehören dazu
- Die Krankheit lässt sich behandeln
- Bei dieser "Gefühlsärztin" lasse ich das behandeln
- Es braucht viel Geduld
- Du kannst nichts dafür, Du machst alles richtig
- Du kannst nichts daran ändern
- Ich kümmere mich darum, dass es besser wird

Wichtige Botschaften an die Kinder

- Jede deiner Reaktionen ist in Ordnung (auch Wut, Enttäuschung etc.)
- Du darfst mit allen darüber sprechen, reden kann helfen
- Du darfst weiterhin machen was dir gut tut und Spass macht

Formulierungsvorschläge*

- **Depression:** man kann nicht aufhören traurig zu sein, ist immer müde, mag nicht aufstehen, mag nicht sprechen, alles ist anstrengend. Manchmal wird man schnell wütend und ist ungeduldig
- **Manie:** Man kann nicht stillsitzen, schläft ganz wenig, will alles gleichzeitig machen, hat ganz viele und leider auch dumme Ideen
- **Schizophrenie/Psychose:** Man hört, sieht, fühlt oder riecht Sachen, die nicht da sind. Man tut komische Dinge. Oft hat man das Gefühl, dass etwas Schlimmes geschehen wird und alle gegen einen seien
- **Phobie/Ängste:** Man hat zu viel Angst, auch wenn man weiss, dass dies nicht nötig ist. Man kann gewisse Dinge deswegen nicht mehr tun

*Susanne Wunderer: Warum ist Mama so traurig

Altersadäquate Erklärungen 0- bis 2-jährig

Alter	Kognitive, soziale & Sprachentwicklung	Erklärung der psychischen Erkrankung
1. Lebensjahr	Differenzierter und intentioneller Ausdruck von Bedürfnissen und Unwohlsein durch Schreien, Bindung an Bezugspersonen, Unterscheidung von fremden und vertrauten Personen, Fähigkeit soziale Interaktionen zu beginnen, fortzuführen und zu beenden	Kind halten und zentrale Botschaften mitteilen - Es geht mit nicht gut - Mit dir hat dies nichts zu tun - Ich kümmere mich darum - Ich Sorge dafür, dass es dir gut geht Stationärer Aufenthalt: möglichst mit Kind
1- bis 2-jährig	Spielt für sich alleine im Raum, in dem die Bezugsperson sich nicht aufhält, erste Rollenspiele, lernt einfache Gebote und Verbote zu verstehen	Zentrale Botschaften wie im 1. Lebensjahr Rollenspiel möglich: Kind die Krankheit näher bringen (z.B. mit zwei Teddybären). Mama-Bär erklärt Kind-Bär, dass sie krank ist und darum müde ist, kein Essen kochen mag etc. Mit dem Kind im Rollenspiel das im Familienalltag Erlebte nachspielen und die Fragen, die sich daraus ergeben, im Rollenspiel beantworten. Stationärer Aufenthalt: möglichst mit Kind, falls nicht möglich gute Vorbereitung und Erklärung nötig. Möglichst viele Besuche ermöglichen. Kontakte über Telefon und Video ermöglichen und für ruhigen Rahmen dabei sorgen. Rituale etablieren (z.B. Vater erzählt über Whats-app Videocall Gutenachtgeschichte) Umfeld: Kinder können noch keine Geheimnisse behalten, alles was das Kind weiss, wird es allen möglichen Menschen erzählen

Altersadäquate Erklärungen 3- bis 5-jährig

Alter	Kognitive, soziale & Sprachentwicklung	Erklärung der psychischen Erkrankung
3- bis 5-jährig	Intensive Rollenspiele, Nachahmung der Bezugspersonen, Spielen mit anderen Kindern, Entwicklung von Freundschaften, viele Fragen nach dem Warum, Wie, Woher	Erklärung über Rollenspiel, Sprache und Bücher möglich Zentrale Botschaften gleich: Verändertes Verhalten und Erleben kann benannt und beschrieben werden Stationärer Aufenthalt: gute Vorbereitung und Erklärung nötig. Möglichst viele Besuche ermöglichen. Dabei gut auf das Kind und seine Signale achten. Kontakte über Telefon und Video ermöglichen und für ruhigen Rahmen dabei sorgen. Rituale etablieren (z.B. Vater erzählt über Whats-app Videocall Gutenachtgeschichte) Umfeld: Kinder können noch keine Geheimnisse behalten, alles was das Kind weiss, wird es allen möglichen Menschen erzählen

Altersadäquate Erklärungen 6- bis 8-jährig

Alter	Kognitive, soziale & Sprachentwicklung	Erklärung der psychischen Erkrankung
6- bis 8-jährig	Umgang mit Gleichaltrigen, Spiel in Gruppen, Erfüllung von einfachen Verpflichtungen, Sprachliche Fähigkeiten nehmen deutlich zu, beginnendes Verständnis für Ursache-Wirkung, eigene Interessen für Freizeitaktivitäten	Erklärung kann sprachlich erfolgen (siehe Formulierungsvorschläge) Zentrale Botschaften gleich: Verändertes Verhalten, Erleben und Gefühle können benannt und beschrieben werden Erklärung der Krankheit kann mit Hilfe von altersangepassten Kinderbüchern erfolgen. Keine detaillierten Schilderungen von unangenehmen/traumatisierenden Gefühlen und Erlebnissen Kein Benutzen von Fachsprache Stationärer Aufenthalt: gute Vorbereitung und Erklärung nötig. Möglichst viele Besuche ermöglichen. Wunsch der Kinder berücksichtigen. Kontakte über Telefon und Video ermöglichen und für ruhigen Rahmen dabei sorgen. Rituale etablieren (z.B. Vater erzählt über Whats-app Videocall Gutenachtgeschichte) Umfeld: Alles was das Kind weiss, soll und darf es mit ALLEN die es kennt besprechen. Kind wäre zwar teilweise in der Lage Geheimnisse zu bewahren, das würde aber dazu führen, dass das Kind die Erkrankung des Elternteils als schlimmes Geheimnis wahrnehmen würde

Altersadäquate Erklärungen 9- bis 12-jährig

Alter	Kognitive, soziale & Sprachentwicklung	Erklärung der psychischen Erkrankung
9- bis 12-jährig	Fremdeinschätzungen beeinflussen das Selbstwertgefühl, soziale Vergleiche mit Gleichaltrigen, Entwicklung eines komplexeren Denkens, Verständnis für Doppeldeutigkeiten	Erklärung der Eltern kann allenfalls mit Kinderbüchern und altersadäquaten Ratgebern zum Thema ergänzt werden. Zentrale Botschaften gleich: Verändertes Verhalten, Erleben und Gefühle können genauer benannt und beschrieben werden Keine detaillierten Schilderungen von unangenehmen/traumatisierenden Gefühlen und Erlebnissen Benutzen von Fachbegriffen in einfacher Sprache möglich Besuche bei stationärem Aufenthalt je nach Wunsch des Kindes Kommunikation darüber, wer wie informiert ist und wer nicht und aus welchen Gründen wird möglich (keine Vorwürfe an das Kind, falls es doch mal den „falschen“ Leuten etwas erzählt)

Altersadäquate Erklärungen 13- bis 18-jährig

Alter	Kognitive, soziale & Sprachentwicklung	Erklärung der psychischen Erkrankung
13- bis 18-jährig	Struktur des neuronalen Systems verändert sich stark, Fähigkeit zur Reflexion über sich selbst, Identitätsfindung (wie bin ich?, wie möchte ich sein?, für wen hält man mich?), hoher Stellenwert von Gleichaltrigen, Infragestellen der Werte der Eltern	Erklärung der Eltern kann allenfalls mit Jugendbüchern und altersadäquaten Ratgebern zum Thema ergänzt werden. Zentrale Botschaften gleich: Verändertes Verhalten, Erleben und Gefühle können genauer benannt und beschrieben werden Keine detaillierten Schilderungen von unangenehmen/traumatisierenden Gefühlen und Erlebnissen Ev. Verweis auf Möglichkeit des Gesprächs im frühen Erwachsenenalter Benutzen von Fachbegriffen möglich Besuche bei stationärem Aufenthalt je nach Wunsch des Kindes Kommunikation darüber, wer wie informiert ist und wer nicht und aus welchen Gründen ist möglich (Kind miteinbeziehen)

Eltern für Gespräche
mit den Kindern stärken

Eltern für Gespräche mit ihren Kindern stärken

- Was wissen die Kinder bereits?
- Welche Veränderungen nehmen die Kinder wahr?
- Was wünschen sich die Eltern für Ihre Kinder in der aktuellen Situation?
- Was sind die Absichten der Eltern für so ein Gespräch?
- Erarbeiten einer altersadäquaten Erklärung
- Zentrale Botschaften erarbeiten und einüben
- Wichtige Fragen an das Kind gemeinsam erarbeiten
- Fühlen Sie sich dazu in der Lage oder brauchen Sie Unterstützung?

Wichtige entlastende Botschaften der Eltern

Trennungs- und Verlustängste ansprechen

«Ich verlasse dich nicht, auch wenn ich für eine Zeit in die Klinik muss!»

«Ich hab dich lieb und bin auch traurig, wenn wir zeitweise getrennt sind.»

Veränderungen im Verhalten des Elternteils ansprechen

«Ich nehme wahr, dass du nicht verstehst, dass bei uns in der Familie im Moment nichts mehr ist, wie es mal war.»

«Ich habe eine Krankheit und das merkst du, wenn ich nicht richtig zuhöre, wenn du mir etwas erzählst etc.»

Schuld- und Verantwortungsgefühle ansprechen

«Ich möchte, dass du weißt, dass dich gar keine Schuld an meiner Krankheit trifft. Diese Krankheit hat rein gar nichts mit dir und deinem Verhalten zu tun. Du kannst nicht darauf einwirken, auch nicht, wenn du mir viel Arbeit abnimmst.»

«Du brauchst dich nicht um meine Krankheit zu kümmern. Wir Erwachsenen kümmern uns darum. Du darfst deine Hobbies pflegen und Freunde treffen – so wie andere Jugendliche auch.»

Wichtige entlastende Botschaften der Eltern

Diverse Ängste und Gefühle ansprechen

«Diese Krankheit ist nicht ansteckend. Du darfst mich weiterhin umarmen, mit mir kuscheln.»

«Es ist okay, wenn du wütend bist, weil ich diese Krankheit habe.»

«Ich nehme deinen Kummer und Ärger wahr, dass ich krank und eingeschränkt bin.»

«Manche Menschen reagieren seltsam, wenn jemand diese Krankheit hat. Wundere dich nicht, wenn das passiert. Es gibt leider ganz viele falsche Vorstellungen darüber.»

«Du darfst jederzeit Fragen stellen und mir erzählen, wie es dir damit geht, dass ich krank bin.»

»Du darfst mit Grosmami, Gotti, deiner Lehrerin etc. darüber reden. Sie sind informiert.»

«Diese Krankheit kann vererbt werden, das Risiko, dass du sie tatsächlich bekommst, ist aber klein. Viel wichtiger als dein Erbgut ist, welche Erfahrungen du in deinem Leben machst, dass du Menschen hast, die für dich da sind und du gut zu dir schaust.»

Ich möchte dir erklären ...

...warum ich am Morgen nicht aufstehe.

Meine Krankheit heisst... Das kommt oft vor.

... was die Krankheit mit mir macht.

... warum ich Medikamente nehme.

... wo du noch mehr über diese Krankheit erfahren kannst.

...warum ich im Moment nichts mit dir unternehmen kann.

... warum ich zum Psychiater/Psychologen gehe und was dort passiert.

...warum ich die Medikamente nehme, obwohl sie nicht nur Gutes bewirken.

... warum ich oft weine und mit mir beschäftigt bin.

... warum ich so wenig Geduld mit dir habe, dir selten zuhöre.

Literatur und Hilfsmaterialien

- Können gut gemeinsam in einem Gespräch angeschaut werden
- Broschüren iks
- Broschüren Pro Juventute
 - Was ist anders, wenn dein Vater oder deine Mutter psychisch krank ist?
<https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/ratgeber-psychisch-kranken-eltern>
- Diverse Kinderbücher https://www.kinderseele.ch/wp-content/uploads/2023/08/0823_iks_bilder-und-kinderbuecher.pdf
- Edukative Kurzfilme
<https://www.kinderseele.ch/angebote/kurzfilme/>