

Wie
geht's
dir?



Psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie

Anregungen für Eltern und Bezugspersonen.



Warum darüber reden wichtig ist

Psychische Gesundheit: Dieses Thema betrifft Familien in vielfältiger Weise. Einerseits werden in der Kindheit wichtige Grundlagen für eine gesunde psychische Entwicklung gelegt. Andererseits ist die ganze Familie betroffen, wenn ein Mitglied psychisch erkrankt.

Was heisst psychisch gesund oder krank?

Die Grenze zwischen psychischer Gesundheit und Krankheit ist fließend. Wir alle bewegen uns irgendwo zwischen den Polen «gesund» und «krank». Manchmal geht es uns besser, manchmal weniger gut. Eine psychische Erkrankung kann vorliegen, wenn wir über längere Zeit leiden und Gefühle oder Verhaltensweisen uns selber und unsere Nächsten zunehmend belasten und einschränken.

Psychische Erkrankungen: häufig, vielfältig, behandelbar.

Psychische Erkrankungen können in allen Familien vorkommen. Jeder zweite Mensch erkrankt im Verlaufe seines Lebens mindestens einmal psychisch. Genau wie bei den körperlichen Krankheiten gibt es eine Vielzahl verschiedener psychischer Erkrankungen, die sich beim einzelnen Menschen unterschiedlich zeigen und auswirken. Ein Grossteil der psychischen Erkrankungen ist behandelbar – je früher, desto besser.

Nicht von schlechten Eltern!

Wenn Kinder psychische Probleme haben, sind auch die Eltern im Alltag stark gefordert. Häufig zweifeln sie an sich selbst, sind traurig, hilflos oder wütend und fragen sich, ob sie etwas falsch gemacht haben. Mütter und Väter, die selber von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, haben vielleicht Schuldgefühle und Angst, den Anforderungen als Eltern nicht gewachsen zu sein. Die Ursachen einer psychischen Erkrankung sind komplex, vieles ist auch heute noch nicht geklärt. Eines ist aber sicher: Viele Faktoren spielen mit, wenn ein Mensch psychisch krank wird. Die Frage der Schuld ist hier nicht hilfreich.

Darüber sprechen hilft.

Manche Eltern möchten ihr Kind schonen und vermeiden es, mit ihm über die psychischen Probleme zu sprechen. Dem Kind ist damit kein Dienst erwiesen. Kinder spüren, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät, sei es bei sich selbst, bei Mutter, Vater oder bei einem Geschwister. Kinder können das nicht alleine verarbeiten. Sie brauchen Erwachsene, die mit ihnen über die Erkrankung sprechen und sie darin unterstützen, einen Umgang damit zu finden.

Auf www.wie-gehts-dir.ch gibt es Tipps für ein Gespräch.

Diagnosen wozu?

Diagnosen sind wichtig, um eine geeignete Behandlung zu finden und diese über die Krankenkasse abrechnen zu können. Manchmal sind sie auch nötig, damit im schulischen Bereich Fördermassnahmen ergriffen werden können.

Vielfach wird eine Diagnose wie z.B. Depression, Psychose, Aufmerksamkeitsstörung oder Lernstörung als Entlastung erlebt: Endlich gibt es Erklärungen für die eigenen Schwierigkeiten oder für das auffällige Verhalten eines Kindes. Endlich ist es möglich, sich zu informieren und sich mit Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen. Manchmal erleben Betroffene aber auch, dass sie aufgrund einer Diagnose voreilig «abgestempelt» und ausgegrenzt werden. Deshalb sollten Diagnosen immer mit der notwendigen Sorgfalt kommuniziert werden.



Was Familien stärkt

Psychische Erkrankungen in der Familie – Denken im System.

Psychische Probleme kommen in den «besten» Familien vor. Ob ein Kind, die Mutter oder der Vater erkrankt – betroffen ist immer die ganze Familie. Die Erkrankung eines Familienmitglieds ist eine grosse Herausforderung für alle, oftmals auch eine Überforderung. Es ist darum zentral, dass in der Behandlung auch die Situation der ganzen Familie berücksichtigt wird und alle Unterstützung erhalten: Mütter, Väter, weitere Bezugspersonen und – nicht zuletzt – die Kinder.

Einen Umgang finden.

Häufig, aber nicht immer können psychische Auffälligkeiten vollständig überwunden werden. In jedem Fall ist es wichtig, dass die Betroffenen und ihre Familien lernen, mit den Herausforderungen, die eine Erkrankung mit sich bringt, zurechtzukommen. Die einzelnen Familienmitglieder können auf diesem Weg durch Fachpersonen, Verwandte, Freundinnen, Nachbarn und weitere Menschen, welchen sie vertrauen, Unterstützung erfahren. Ziel ist es, herauszufinden, wie der Alltag gestaltet werden kann, damit es dem ganzen Familiensystem – Mutter, Vater, Kinder – wieder besser geht.

4 Gute soziale Beziehungen schützen.

Stabile, verlässliche und unterstützende Beziehungen inner- und ausserhalb der Familie sind ein wichtiger Schutzfaktor für Kinder und Erwachsene. Es ist zentral, dass soziale Kontakte und vertrauensvolle Beziehungen zu Menschen ausserhalb der Familie aufgebaut und gepflegt werden. Familien, die gut vernetzt sind und es gewohnt sind, gegenüber Dritten über Schwierigkeiten und Herausforderungen zu sprechen, können auch im Fall einer Krise von ihrem Umfeld eher aufgefangen und unterstützt werden.

Ein Gespräch als erster Schritt.

Über Probleme, Ängste und Unsicherheiten zu sprechen, ist der erste Schritt zur Verbesserung einer belastenden Situation. Psychische Probleme gehen selten von alleine vorbei. Deshalb sind Grosseltern, Göttis, Tanten, Nachbarn, Freundinnen, Sporttrainer, Jugendarbeitende, Arbeitskolleginnen oder Lehrpersonen gefordert: Sie alle können einen wichtigen Beitrag leisten, wenn ein Mensch psychisch erkrankt und das Familiensystem deshalb aus dem Gleichgewicht gerät.

Tipps für das Umfeld:

Ansprechen: Wenn Sie das Gefühl haben, etwas sei aus dem Lot, so sollten Sie dies ansprechen. Betroffene Kinder und Erwachsene haben manchmal Hemmungen, von sich aus darüber zu sprechen und Hilfe zu holen. Manchmal hilft ein Anstoss von aussen, um Bewegung in eine belastende Situation zu bringen.

Fragen statt Ratschläge: Die Problemlösung ist immer Sache der betroffenen Familien selbst. Auch gut gemeinte Ratschläge sind oft wenig hilfreich. Jede Familie ist anders organisiert und was für die eine Familie hilfreich ist, wäre für die andere vielleicht eine Belastung. Was Müttern, Vätern und Kindern hilft, sind interessierte Fragen. Gehen Sie mit der Einstellung ins Gespräch, dass Sie verstehen wollen, was Ihr Gegenüber erlebt und empfindet.

In Kontakt bleiben: Viele Menschen ziehen sich zurück, wenn es ihnen schlecht geht. Respektieren Sie, wenn jemand Sie mal nicht sehen mag. Bleiben Sie aber hartnäckig und halten Sie den Kontakt aufrecht.

Weitere Gesprächstipps finden Sie unter www.wie-gehts-dir.ch

5



Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Kinder haben Rechte.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern, um sich gesund zu entwickeln. Sie müssen sich aber auf ihre Eltern oder Bezugspersonen verlassen können. Sie haben das Recht darauf, mit all ihren Stärken und Schwächen geliebt, angenommen und unterstützt zu werden.

Normal ist die Vielfalt.

Manche Kinder sind fast den ganzen Winter über erkältet, andere gar nie. Kinder und Jugendliche sind körperlich unterschiedlich robust. Das Gleiche gilt für die Psyche. Manche Kinder reagieren sehr sensibel auf kleine Veränderungen. Anderen können auch schwierige Situationen wenig anhaben. Unterschiede in der Belastbarkeit sind normal und es gilt sie zu akzeptieren. Man kann die psychische Widerstandskraft von Kindern jedoch auch fördern.

Das tut Kindern gut.

Die ersten Lebensjahre sind für die gesunde psychische Entwicklung eines Kindes von herausragender Bedeutung. Hier wird die Grundlage für das Vertrauen in sich selbst und in seine Mitmenschen gelegt. Menschen mit einem guten Selbstvertrauen leben unbelasteter und zufriedener. Und sie sind weniger häufig von psychischen Erkrankungen betroffen.

Wie Sie die gesunde Entwicklung von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen fördern können:

- **Geborgenheit und Verlässlichkeit:** Ein Kind braucht von mindestens einer Bezugsperson bedingungslose Liebe, Aufmerksamkeit und Zuverlässigkeit. Fürsorge und Schutz sind entscheidend für eine gesunde Entwicklung.
- **Anerkennung und Interesse:** Jedes Kind ist einzigartig. Richten Sie Ihren Fokus auf das, was ein Kind gut kann, nicht auf seine Schwächen. Vergleichen Sie es nicht mit andern, sondern lassen Sie einem Kind Zeit für seine Entwicklung und interessieren Sie sich für das, was es selber spannend findet. So können Kinder Selbstvertrauen entwickeln.
- **Zutrauen und Vertrauen:** Trauen Sie einem Kind – unter angemessener Berücksichtigung seines Alters – etwas zu. Freuen Sie sich an allem, was es bereits selbst kann, und bestärken Sie es, wenn es etwas selbst versuchen möchte. So kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wachsen.

- **Ein geregelter Alltag:** Regeln und Rituale geben Kindern Orientierung. Sie helfen ihnen, die Welt besser zu begreifen und Reaktionen der Umgebung vorhersehbar zu machen. So gewinnen Kinder Vertrauen in ihre Mitmenschen und in die Welt.
- **Gefühle ernst nehmen:** Gefühle wahrnehmen und einordnen zu können, ist eine wichtige Fähigkeit. Gefühle dienen als Kompass: Sie helfen, sich abzugrenzen, bevor alles zu viel wird; sich zu verteidigen, wenn die eigenen Grenzen überschritten werden; sich Dingen zuzuwenden, die Freude machen. Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst, auch wenn Sie diese nicht immer nachvollziehen können. Auch negative Gefühle dürfen sein, ohne dass Erwachsene sie sofort kleinreden und versuchen, das Kind aufzuheitern. Sprechen Sie mit dem Kind über Gefühle und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen, wie mit negativen Gefühlen umgegangen werden kann.
- **Spielen und Entdecken:** Das Spielbedürfnis des gesunden Kindes ist so elementar wie Hunger und Durst. Sorgen Sie für ausreichend freie Zeit zum Spielen, auch bei Schulkindern! Alltagsmaterialien und Spielzeug, das vielseitig verwendet werden kann, sind wertvoller als viele teure Spielsachen. Geben Sie einem Kind Raum für seine Neugier, auch in der Natur. Lassen Sie ihm Zeit, zu experimentieren und eigene Lösungen zu finden. So fördern Sie seine Kreativität und Lernfreude. Wichtig: Reizüberflutung und Lärm, hektische Atmosphäre und Überhäufung mit Spielmaterial lähmen das kindliche Spiel. Spielzeuge mit Funktionen auf Knopfdruck sind nicht phantasieanregend und wenig entwicklungsfördernd. Bildschirmmedien (TV, Computer, Smartphones, Spielkonsolen etc.) sollten erst nach dem 3. Geburtstag und nur unter Anleitung und Begleitung durch Erwachsene eingesetzt werden.

Lesetipps und Kurse:

- Broschüre «Stark durch Beziehung» von www.elternbildung.ch > Eltern > Materialien
- Elternbriefe von Pro Juventute, 1. bis 6. Lebensjahr, Unterstützung für Eltern im Erziehungsalltag: www.projuventute.ch > Programme > Elternbriefe
- Kursangebote für Eltern: www.elternbildung.ch > Eltern > Angebote

Und die psychische Gesundheit der Eltern?

Auf www.wie-gehts-dir.ch finden Sie in der Rubrik *Impulse für die Psyche* Anregungen zum Erhalt und Pflegen der psychischen Gesundheit.

Psychische Auffälligkeiten bei Kindern

Wenn Kinder über längere Zeit leiden.

Alle Kinder sind manchmal ängstlich, unkonzentriert, wütend, lustlos oder traurig. Solche Gefühle und Zustände gehören zu einem Kinderleben. Eine psychische Erkrankung muss deswegen aber nicht vorliegen. Manchmal leidet ein Kind jedoch über mehrere Wochen oder gar Monate und ist beeinträchtigt. Dann ist es mehr als nachvollziehbar, dass Eltern sich Sorgen machen und die Situation als belastend empfinden. Häufig leiden auch Geschwister unter der Situation. Das Gespräch mit einer Fachperson kann klären, ob das Kind oder die ganze Familie Unterstützung braucht. Geeignete Fachpersonen sind beispielsweise die Kinderärztin, der schulische Heilpädagoge oder jemand aus dem schul-, kinder- oder jugendpsychologischen oder -psychiatrischen Bereich.

Wie die Abklärung und die Behandlung bei Kindern aussehen können.

In Zusammenarbeit mit Eltern und Kind wird sorgfältig abgeklärt, ob eine Beeinträchtigung vorliegt, die behandelt werden sollte. Die Angebote reichen von schulischen Fördermassnahmen bei Lern- oder Verhaltensproblemen über Logopädie oder Psychomotorik bis hin zu psychotherapeutischen Behandlungsmethoden. Manchmal dauert die Behandlung nur kurze Zeit, in andern Fällen sind Kinder über längere Zeit auf Unterstützung angewiesen. Je nach Problemen wird die ganze Familie miteinbezogen, manchmal nur das einzelne Kind oder eine Gruppe von Kindern mit ähnlichen Schwierigkeiten. Eltern haben das Recht auf Erklärungen, warum welche Therapie sinnvoll ist und was sie sich davon erhoffen können.

Verlieren Sie den Blick für das Positive nicht!

Auch wenn Ihr Kind Ihnen Sorgen bereitet und die Situation belastend ist: Niemand spricht gerne jeden Tag über seine Schwächen. Versuchen Sie den Blick so oft wie möglich auf das Positive zu lenken. Unternehmen Sie etwas, was dem Kind Freude macht. Nehmen Sie die vielen Dinge wahr, die Ihr Kind gut und gerne macht. Das gibt Ihnen und Ihrem Kind Kraft und Mut.

Buchtipp:

Albermann, Kurt (Hrsg.): «Wenn Kinder aus der Reihe tanzen. Psychische Entwicklungsstörungen von Kindern und Jugendlichen erkennen und behandeln», Beobachter-Edition, 2016, ISBN 978-3-85569-838-7.

Bestellungen: www.promentesana.ch > Shop

Mutter oder Vater sein mit einer psychischen Erkrankung

Was psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder stärkt.

Auch wenn alle Eltern im Alltag von Zeit zu Zeit an ihre Grenzen stossen, ist der gesellschaftliche Druck, «perfekte» Eltern zu sein, enorm. Aus Angst, als Mutter oder Vater in Frage gestellt zu werden, suchen viele Eltern keine Hilfe, wenn sie selber psychisch erkranken. Wenn Eltern jedoch therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, wird nicht nur dem erkrankten Elternteil geholfen. Eine Therapie bietet auch die Möglichkeit, über die Situation der Kinder und der Familie zu sprechen. Wie können Eltern trotz Erkrankung ihre Erziehungsaufgabe möglichst gut erfüllen? Welche zusätzlichen Unterstützungsmöglichkeiten für die Familie gibt es? Ist das geklärt, kann auch für die Kinder eine Verbesserung der Situation entstehen.

Kinder leiden mit.

Kinder haben feine Sensoren und merken in der Regel rasch, dass etwas nicht stimmt. Sie können sich nicht immer erklären, was los ist, und wissen manchmal nicht, dass es auch anders sein könnte. Nicht selten leiden sie stark unter der Situation, auch wenn das nicht in jedem Fall offensichtlich ist. Manche Kinder werden «schwierig», andere versuchen, alles perfekt zu machen, um keine zusätzlichen Probleme zu verursachen.

Was die Kinder psychisch erkrankter Eltern beschäftigt.

Kinder beschäftigen Fragen wie: «Warum weint Mama? Warum ist Papa immer zu müde zum Spielen? Warum schläft Mama so viel? Wieso erzählt Papa so komische Sachen? Wie soll ich mich Mama gegenüber verhalten? Darf ich fröhlich sein oder muss ich auch traurig sein? Was mache ich, wenn zu Hause nichts mehr funktioniert? Ist Papa wegen mir krank geworden? Wird es noch schlimmer werden? Was heisst Therapie? Kann meine Mutter oder mein Vater wieder gesund werden? Werden ich oder andere Familienmitglieder auch krank? Darf ich anderen davon erzählen?»



Praktische Tipps für psychisch erkrankte Eltern:

- **Erklären Sie, was los ist:** Kinder spüren, wenn etwas nicht stimmt. Wenn sie nicht erfahren, was los ist, geben sie sich die Schuld für die veränderte Stimmung und leiden. Bilderbücher können bei der Thematisierung helfen.
- **Nehmen Sie Ihr Kind ernst:** Hören Sie ihm zu und gehen Sie auf seine Fragen ein.
- **Bleiben Sie in Beziehung:** Fragen Sie regelmässig nach, wie es dem Kind geht, welches seine Sorgen und Ängste sind, was ihm Kraft gibt. Erzählen Sie auch von sich, wo Sie stehen, wie es Ihnen geht. Das stärkt die Beziehung und das Vertrauen zwischen Ihnen und dem Kind.
- **Halten Sie vertraute Gewohnheiten aufrecht:** Rituale wie etwa das abendliche Vorlesen einer Geschichte oder regelmässige Aktivitäten wie der Besuch des Judokurses am Mittwochnachmittag geben Kindern Halt und Sicherheit.
- **Ermöglichen Sie den Austausch:** Ihr Kind braucht Menschen, mit denen es über seine Situation reden kann. Insbesondere ältere Kinder wünschen sich auch Austausch mit anderen Kindern in ähnlichen Situationen.
- **Informieren Sie das Umfeld:** Wenn die Bezugspersonen über die Situation in der Familie informiert sind, können sie angemessener reagieren, falls das Kind sich anders verhält als gewohnt, und es besser unterstützen.
- **Entlasten Sie sich und Ihr Kind:** In Zeiten, in denen Sie nicht mehr genügend Kraft haben, sich um Ihre Kinder zu kümmern, ist ein Helfernetz wichtig. Nicht nur für die Bewältigung des Alltags, sondern auch für die Freizeitgestaltung. Kinder brauchen Raum, um auch wieder einmal ganz unbeschwert Kind sein zu können. Wer könnte in Frage kommen für einen Ausflug, einen Kinobesuch, für das Pflegen eines Hobbys, für den Fahrdienst zum Sporttraining oder fürs Helfen bei den Hausaufgaben?
- **Vergessen Sie das Wichtigste nicht:** Ein Lächeln und eine Umarmung schenken Ihrem Kind Vertrauen und Hoffnung.

Lesetipps und empfohlene Webseiten zur Unterstützung von Kindern psychisch erkrankter Eltern:

- Pro Juventute bietet Broschüren für Eltern, Kinder und Jugendliche zum Thema an: shop.projuventute.ch > Private & Firmen > Psychisch kranke Eltern
- Das Institut Kinderseele Schweiz setzt sich für psychisch belastete Eltern und ihre Kinder ein und stellt Informationen für Verwandte, Bekannte, Lehr- und Fachpersonen zur Verfügung: www.kinderseele.ch
- In verschiedenen Regionen der Schweiz gibt es Projekte für die Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Eine Übersicht über die regionalen Vereinigungen von Angehörigen psychisch Kranker (VASK) findet sich unter: www.vask.ch

Wie geht's dir?

Nuggi. Garten. Leere.

Wir reden. Auch über psychische Gesundheit.

Gesprächstipps: www.wie-gehts-dir.ch

pro heilfränsa und Kantone | Kinderschutz Schweiz | Protection de l'enfance Suisse | Protezione dell'infanzia Svizzera

Beratungsangebote

Telefonberatung: vertrauliche Hilfe und Beratung – auf Wunsch anonym

- Tel. 0848 35 45 55, Elternnotruf: für Eltern und weitere Bezugspersonen (Festnetztarif)
- Tel. 058 261 61 61, Pro Juventute Elternberatung: für Eltern und weitere Bezugspersonen (kostenlos)
- Tel. 143, Die Dargebotene Hand: Sorgentelefon für Erwachsene (kostenlos)
- Tel. 147, Pro Juventute: Beratung für Kinder und Jugendliche (kostenlos)
- Tel. 0848 800 858, Beratungstelefon Pro Mente Sana: bei Fragen in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen (Normaltarif)
- Tel. 052 266 20 45, Beratung des Instituts Kinderseele Schweiz: bei Fragen rund ums Thema «Psychische Belastung eines Elternteils»

Online- und SMS-Beratung

- Pro Juventute Online-Elternberatung: www.elternberatung.projuventute.ch
 - E-Mail-Beratung des Elternnotrufs: www.elternnotruf.ch
 - Chat & Mail-Beratung der Dargebotenen Hand: www.143.ch
 - Chat und SMS 147 der Pro Juventute für Kinder und Jugendliche: www.147.ch
 - e-Beratung der Pro Mente Sana: www.promentesana.ch > Beratung
- 12 • Onlineberatung Institut Kinderseele Schweiz:
www.kinderseele.ch > Angebote > Beratungen

Kantonale Beratungsangebote

www.wie-gehts-dir.ch > Adressen und Angebote

Broschüren bestellen oder downloaden:

Unter www.wie-gehts-dir.ch > Mehr zur Kampagne > Broschüren bestellen können weitere Exemplare dieser Broschüre, eine allgemeine Broschüre zum Thema «Psychische Gesundheit und Krankheiten» und zwei verschiedene Broschüren zum Thema «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz» bestellt oder heruntergeladen werden.

Cette brochure existe aussi en français: www.comment-vas-tu.ch

Träger der Kampagne:

Kantone und pro *mente* sana

im Auftrag von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
