

Wissen sorgt für Entlastung

Die Rolle von Kindern mit psychisch kranken Eltern kommt erst langsam ins Bewusstsein der Öffentlichkeit

■ Die Situation der Kinder psychisch kranker Eltern gelangte erst in jüngster Zeit in das Bewusstsein der (Fach-)Öffentlichkeit. Kinder werden zwar in ihren normalen Alltagsrollen als Schüler, Sportler oder Mitspieler wahrgenommen, manchmal auch als aggressives oder zurückhaltendes Kind. In ihrer Rolle als Kind psychisch kranker Eltern werden sie jedoch nur äußerst selten gesehen. Zumindest so lange nicht, wie sie keine psychischen oder Verhaltensauffälligkeiten zeigen. *Dr. Klaus Riedel* hat sich mit dem Thema befasst.

Umsso erstaunlicher ist das Ganze, da laut einer Statistik der Bundespsychotherapeutenkammer circa 1,5 Millionen Kinder mindestens einen psychisch erkrankten Elternteil haben. Diese Kinder leiden nicht selten unter verschiedenen psychosozialen Belastungsfaktoren wie Ängsten, Depressionen oder Schuldgefühlen. Viele von ihnen zeigen gesundheitliche Belastungen, haben Alpträume oder ziehen sich sozial zurück,

da sie mit den Schwierigkeiten und Anforderungen nicht umgehen können und es ihnen oft unangenehm ist, Freunde mit nach Hause zu bringen.

Unterstützung erleben diese Kinder, wenn beispielsweise stabilisierende und Halt gebende Personen in der Familie oder im weiteren Umfeld zur Verfügung stehen. Auch der Austausch mit anderen betroffenen Kindern hat sich als förderlich herausgestellt. Hier gibt es vereinzelt regionale Angebote, in denen Kinder in kleinen Gruppen und unter Anleitung teilnehmen und andere Kinder kennen lernen und sich austauschen können.

Darüber hinaus hat sich ge-



Helfer: *Dr. Klaus Riedel, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut sowie Diplom-Pädagoge.*

zeigt, dass es besonders förderlich für Kinder psychisch kranker Eltern ist, sie ehrlich, offen und altersangemessen über die psychische Erkrankung des jeweiligen Elternteils zu informieren.

Je umfassender das Wissen und die Information über die psychische Erkrankung ist, desto größer ist auch die emotionale Entlastung für die Kinder. Entlastend kann unter anderem sein, zu wissen, dass nicht sie Schuld daran sind, dass es ihrer Mutter oder ihrem Vater gerade schlecht geht, sondern dass es sich um eine behandlungsbedürftige seelische Krankheit handelt, bei der ihren Eltern oftmals durch Fachärzte oder Psychotherapeuten geholfen werden kann.

Kinder können für sich kos-

tenfrei unter anderem in Beratungsstellen oder niedergelassene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten wenden, um sich über weitergehende Unterstützungsangebote zu informieren oder direkte Hilfe an die hand zu bekommen.

Eltern, Lehrer oder Erzieher können mittlerweile auf eine Reihe fundierter Fachbücher zugreifen, die eine intensivere Auseinandersetzung mit der Thematik ermöglicht. Auch Broschüren mit Informationen, wie man mit Kindern und Eltern über das Thema spricht oder was als hilfreich empfunden wird, stehen mittlerweile zur Verfügung – auch für Kinder und Jugendliche direkt.

- ◆ www.kipsy.net
- ◆ www.bapk.de
- ◆ www.netz-und-boden.de.

INFOS

■ Kinder, Jugendliche und Eltern finden eine Therapeutenliste und Informationen über den Verlauf einer Psychotherapie auf der Homepage der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten www.kjp-owl.de und den Grünen Seiten, dem Verzeichnis der psychologischen Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten der Kreise Bielefeld, Gütersloh und Herford, im Buchhandel für 7 Euro Schutzgebühr zu erhalten.