



„Warum ist Mama so seltsam?“
Ein Ratgeber für Kinder
psychotischer Eltern

Text: Yehonala Gudlowski, FETZ
Comics: Salomea

Berlin, November 2006

Endlich! Die Schule ist aus und der Nachmittag wartet. Was gibt es da Schöneres, als mit der besten Freundin oder den Kumpels gemeinsam nach Hause zu gehen und den Rest des Tages zu genießen? Zu zweit sind auch die Hausaufgaben viel besser zu ertragen. Und anschließend warten Freibad, Liegewiese, DVD's und Computerspiele. Oder einfach Quatschen. Wer macht das schon gerne allein? Freunde sind wichtig und für die meisten sind sie selbstverständlich. Man hat sie halt. Und wer keine hat, ist selbst schuld! Oder?

Etwas zu verbergen ?!?

Es gibt jedoch Kinder, die große Angst davor haben, andere in ihr Leben zu lassen. Nie nehmen sie jemanden mit nach Hause und häufig erfinden sie immer neue Ausreden, warum es gerade heute nicht möglich sei, auch mal bei ihnen Hausaufgaben zu machen, fernzusehen oder zu übernachten. Für die anderen ist das häufig schwer zu verstehen. Und irgendwann hat man eben keine Lust mehr, nach den Gründen zu fragen. Auch Lisa scheint ihre Gründe zu haben. Aber welche? Hat sie irgendetwas zu verbergen?



Kann ich vielleicht heute einmal mit dir nach Hause kommen?

Heute geht es leider auch wieder nicht.



So, wie Freunde für die meisten von uns etwas Selbstverständliches sind, so ist es auch ein Zuhause, in dem wir uns aufgehoben und geborgen fühlen. Dass unsere Eltern für uns sorgen, sich um den Haushalt, den Einkauf, das Essen, die Wäsche und alles, was noch zum Alltag gehört, kümmern, ist für uns genauso selbstverständlich. Klar, ab einem gewissen Alter müssen wir uns auch um einiges kümmern, schließlich sollen wir ja erwachsen werden. Aber meistens liegt die Hauptverantwortung doch bei den Eltern. Und dass wir ein Zuhause haben, das wir ohne Schamgefühle anderen zeigen können, wo wir andere auch hin mitnehmen können, das ist genauso selbstverständlich.

(Nicht) alles okay zu Hause?

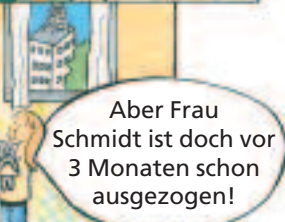
Für manche Kinder ist es das jedoch nicht. Manche von ihnen müssen schon ganz früh lernen, Verantwortung für Dinge zu übernehmen, mit denen sie eigentlich total überfordert sind. Sie putzen, räumen auf, kochen und kümmern sich häufig noch um jüngere Geschwister. Einige von ihnen leben auch in sehr chaotischen Verhältnissen (verwahrloste Wohnung, Strom und Telefon abgestellt, Geldprobleme etc.). Dass man sich nicht traut, das jemandem zu zeigen, ist klar.



Sicher, es gibt Eltern, die einfach große Schwierigkeiten haben, für sich und ihre Kinder Verantwortung zu übernehmen. Manchen fehlt einfach der Wille und manche sind selbst irgendwie nie richtig erwachsen geworden, sodass sie kaum für sich selbst und schon gar nicht für ihre Kinder sorgen können. Es gibt aber auch Menschen, die aufgrund einer bestimmten Erkrankung nicht mehr im Leben zurechtkommen. Oft sind diese Menschen sehr chaotisch und verhalten sich ziemlich merkwürdig. Viele von ihnen glauben, von anderen Menschen (z. B. den Nachbarn oder sogar Geheimdiensten) beobachtet, ausspioniert oder abgehört zu werden.

Sind die Eltern einfach nur faul? Oder krank?

Oft reden sie auch sehr wirr und unzusammenhängend oder gebrauchen Wörter, die es gar nicht gibt. Manche von ihnen hören irgendwelche Stimmen und unterhalten sich mit Personen, die gar nicht anwesend sind. Oder sie tun Dinge, die man gar nicht verstehen kann, kleiden sich komisch oder verhalten sich auf der Straße total eigenartig. So eigenartig, dass es einem ganz peinlich ist, mit ihnen gemeinsam von anderen Leuten gesehen zu werden.



Wenn sich Eltern so verhalten, heißt das noch lange nicht, dass sie nicht trotzdem total liebenswerte Eltern sind. Viele von ihnen sind auch sehr kreativ und einfallreich, irgendwie viel weniger langweilig, als der typische Familienvater, der jeden Morgen um die selbe Zeit mit Anzug und Krawatte aus dem Haus geht und erst spät abends und todmüde nach Hause kommt und wortlos die Zeitung liest. Es gibt aber auch Phasen, in denen Menschen, wie wir sie auf der vorherigen Seite beschrieben haben, ganz anders werden.

Was passiert da eigentlich?

Zum Beispiel können sie sich total zurückziehen und jegliches Interesse an der Umwelt verlieren, sodass sie eigentlich gar nicht mehr richtig für einen da sein können. Manchmal werden sie auch sehr misstrauisch und gereizt und unterstellen einem Dinge, die man nie begangen hat oder die man nicht einmal versteht. Solche Menschen kommen einem dann wie ausgewechselt vor und machen einem auch oft etwas Angst. Das Kind lebt dann mit dem Gefühl, sich nicht mehr auf die Mutter oder den Vater verlassen zu können und nie genau zu wissen, was im nächsten Augenblick passiert.

Später:



Für viele Kinder ist so eine Familiensituation sehr schwierig auszuhalten. Wer sich zu Hause nicht sicher und geborgen fühlt, ständig überfordert ist oder sich immer vor dem nächsten Augenblick fürchtet, der kann sich schlecht auf so etwas wie Hausaufgaben oder Lernen konzentrieren. Dass es dann in der Schule nicht so läuft, wie es sollte, ist klar. Viele Kinder psychisch kranker Eltern sind aber eher sehr fleißig und angepasst, um möglichst wenig aufzufallen und sich nicht „hinter die Fassade“ schauen zu lassen.

Wie soll man das aushalten?

Auch diese Kinder sind oft einsam, weil sie ihr Leben zu Hause aus Schamgefühlen und Angst vor anderen geheim halten (müssen). Es ist ja auch nicht gerade leicht, seinem Lehrer und Klassenkameraden zu erklären, dass man eine psychisch kranke Mutter oder einen psychisch kranken Vater zu Hause hat. Manche Lehrer und viele Mitschüler reagieren leider auch eher mit Unverständnis oder interessieren sich gar nicht für die Probleme, die man zu Hause hat. Wenn dann doch herauskommt, was los ist, dann wird man nicht selten ausgelacht, gehänselt und ausgegrenzt.



Für die betroffenen Kinder ist das ziemlich schlimm. Zur Überforderung zu Hause und im Unterricht kommt meist noch die Ausgrenzung durch die Menschen, von denen man gerade Hilfe bräuchte: Lehrer und Mitschüler. Und meistens grenzen sich Kinder psychisch kranker Eltern selbst noch zusätzlich aus, damit andere so wenig wie möglich mitbekommen, in welchen Verhältnissen sie leben. Die Einsamkeit dient als Schutz vor noch mehr Peinlichkeit. So entsteht schnell ein Teufelskreis aus Rückzug und Ausgrenzung.

Ausgrenzung von allen Seiten

Es gibt viele Kinder psychisch kranker Eltern, die überhaupt keinen Menschen mehr haben, mit dem sie über ihre Probleme reden können. Das ist ziemlich schlimm! Und es kann auch richtig wütend machen. Wütend auf den kranken Elternteil, wütend auf die Lehrer und wütend auf die Mitschüler. Und es macht traurig und ängstlich. In vielen Fällen kommen zur Überforderung und Einsamkeit aber noch weitere Probleme hinzu.

Am nächsten
Tag:

WIE??



Du hast schon wieder keine
Hausaufgaben gemacht?



Psycho...

Was ist
denn los?
du kannst
das doch
alles?

Hm... ob ich
doch mal mit
deiner Mutter
spreche?

Meine Mutter?
Äh ... das geht
nicht ... ähh ...
Grippe ... hat sie ...
äh ... und Papa
auch!

Na gut ... ich sehe sie ja nächs-
te Woche beim Elternabend.



Das Krankheitsbild, das wir in unserer Geschichte beschreiben, bezeichnet man z. B. als „Schizophrenie“ oder „schizophrene Psychose“. Menschen, die an Schizophrenie erkrankt sind, haben häufig das Gefühl, von anderen beobachtet, manipuliert oder vergiftet zu werden. Man bezeichnet das dann als „Verfolgungswahn“. Viele Menschen mit Schizophrenie hören auch Stimmen, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt (so genannte Halluzinationen). Leider kann man einen Menschen in einer akuten psychotischen Phase kaum davon überzeugen, dass er sich das alles nur einbildet.

Schizophrenie – was ist das?

Für den Erkrankten ist das, was er erlebt, absolut real, auch wenn es für Außenstehende völlig unsinnig und unlogisch klingt. Viele Menschen mit Schizophrenie verhalten sich oder reden ziemlich wirr oder chaotisch. Sie bekommen dann die einfachsten Dinge nicht mehr geregelt (z. B. Rechnungen bezahlen, Behördengänge, Einkaufen, Wäsche waschen). Ihre Kinder kann das alles so sehr verunsichern, dass sie fürchten, selbst verrückt zu werden, weil sie anfangen, an ihrer eigenen Wahrnehmung zu zweifeln.



Es gibt psychische Erkrankungen, die so schwer sind, dass der Betroffene ins Krankenhaus muss. Für psychische Krankheiten gibt es besondere Krankenhäuser, sogenannte Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie. Heutzutage müssen die meisten Menschen nur wenige Wochen in der Klinik bleiben und bekommen Medikamente, die ihnen helfen, wieder gesund zu werden und ein einigermaßen normales Leben zu führen. Dennoch ergeben sich bestimmte Probleme, wenn die Patienten einer psychiatrischen Klinik auch gleichzeitig Eltern von jungen Kindern sind (was häufig der Fall ist).

Wenn Eltern in der Klinik sind ...

Nicht immer ist dann noch jemand da, der sich um das Kind zu Hause kümmern kann. Das ist gerade bei allein-erziehenden, psychisch kranken Eltern schlimm, weil das Kind, wenn es alt genug ist, oft in der Zeit der Abwesenheit für sich selbst sorgen muss. Jüngere Kinder werden meistens in Pflegefamilien gegeben, was eine große Umstellung für alle Beteiligten bedeutet. Aber auch, wenn beide Eltern noch zusammenleben, kann die Abwesenheit des kranken Elternteils eine große Überforderung für den anderen bedeuten, sodass am Ende wieder ganz viel am Kind hängen bleibt.



Bin ich etwa schuld?

Es kann auch vorkommen, dass sich das Kind selbst die Schuld an der Erkrankung oder an dem Klinikaufenthalt des psychisch kranken Elternteils gibt. „Wäre ich fleißiger, artiger und freundlicher gewesen, dann wäre das alles nicht passiert.“, oder: „Hätte ich mich mehr um meine Mutter gekümmert, dann wäre sie nicht krank geworden.“, sind häufige Sätze, die man von Kindern psychisch Kranker hört. Das stimmt natürlich nicht. Kein Kind ist schuld, wenn Eltern krank werden, auch dann nicht, wenn es sich um eine psychische Erkrankung handelt.

Wer erklärt mir, was mit meiner Mutter / meinem Vater los ist?

Leider findet sich nicht immer eine Person, die einem das erklärt. Daher wissen viele Kinder gar nicht, was ihre Mutter oder ihr Vater für eine Erkrankung hat, woher sie kommt und wie sie behandelt wird.



Es kann schon sehr helfen, wenn der gesunde Elternteil einem erklärt, was genau los ist. Darüber hinaus kannst du dich im Krankenhaus informieren. Wenn deine Mutter oder dein Vater in eine Klinik kommt, solltest du die Ärzte/Psychologen darum bitten, sich Zeit für dich zu nehmen und dir die Erkrankung genau zu erklären. Die Ärzte und Psychologen haben meistens sehr viel zu tun. Du hast aber ein Recht darauf, zu erfahren, was mit deiner Mutter oder deinem Vater los ist, wie du damit umgehen kannst und wer dir weiterhilft.

Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Neben dem Klinikpersonal gibt es aber auch spezielle Einrichtungen für Kinder psychisch kranker Eltern in allen Altersgruppen. Zum Beispiel gibt es im FETZ (Früherkennungs- und Therapiezentrum) an der Charité Berlin-Mitte ein kostenloses Informations- und Beratungsangebot für Kinder (ab 14 Jahre) schizophrener/psychotischer Eltern, wo man Fragen zur Erkrankung stellen oder sich einfach nur darüber aussprechen kann.



Folgende Fragen können z. B. besprochen werden:

Was ist Schizophrenie überhaupt und welche Symptome gehören dazu?

Habe ich als Verwandter selbst auch ein erhöhtes Erkrankungsrisiko?

Wie kann ich die Erkrankung meiner Mutter/meines Vaters verstehen und damit umgehen?

Welche Bedürfnisse habe ich überhaupt selbst?
Was brauche ich? Was tut mir gut? Wer kümmert sich eigentlich um mich?

Sollte ich mich anderen Menschen anvertrauen? Wem?
Wie gehe ich mit Unverständnis und Ablehnung um?

Wer kümmert sich um meinen erkrankten Elternteil, wenn ich ausziehe, in eine andere Stadt ziehe oder der gesunde Elternteil nicht mehr da ist?

Und natürlich auch alles andere, was du über das Thema wissen willst!

Weitere Beratungsangebote:

Natürlich gibt es noch viele weitere Arten psychischer Erkrankungen. Auch Kinder von Eltern mit Depressionen, Suchterkrankungen, Zwangsstörungen usw. brauchen dringend Hilfe. In Berlin gibt es für die Kinder ganz unterschiedliche Angebote. Die Adressen der Einrichtungen findest du hier:



HALOS

Morusstraße 18a, 12053 Berlin

Tel: 030/ 39 20 10 35

Fax: 030/ 68 05 60 36

halos-jugendhilfestation@web.de



THESSA E.V.

Weidenweg 37, 10249 Berlin

Tel: 030/ 29 36 88-43, Fax: -46

kontakt@thessa-ev.de, www.thessa-ev.de



AMSOC E.V.

Kaiserdamm 21, 14057 Berlin

Tel: 030/ 33 77 26-82, Fax: -90

kontakt@patenschaftsprojekt.de

www.patenschaftsprojekt.de



SUNNY SIDE UP

Czeminskistraße 4, 10829 Berlin

Tel.: 030/78 00 66 31, mail@ssu-berlin.de

www.sunnysideup-berlin.de

Weitere Infos zu diesen Projekten findest du unter www.netz-und-boden.de

Impressum

„Warum ist Mama so seltsam?“

Ein Ratgeber für Kinder psychotischer Eltern
ist erschienen im November 2006

Herausgeber:

FETZ, Früherkennungs- und Therapiezentrum
für beginnende Psychosen Berlin/Brandenburg
Charité Universitätsklinikum
Charitéplatz 1
10117 Berlin

Die Broschüre ist zu beziehen über:
FETZ, Tel: 030/450 51 70 78

Idee, Text, Konzeption: Yehonala Gudlowski, FETZ
Artwork, Comics: ©2006 Salomea, www.salomeas-bilder.de
Litho: Camera Obscura, Berlin
Layout: Schleuse01 Werbeagentur, Berlin
Druck: K + L DruckenPlus, Berlin

Diese Broschüre wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung von:

