

## Kinder mit suchtkranken oder psychisch belasteten Eltern

# Nicht nur Mitbetroffene, sondern voll Betroffene

**Schizophrenie, Depression oder Suchterkrankung: Sind Eltern betroffen, leiden die Kinder genau so sehr. Ihr Alltag verändert sich, zumindest ein Elternteil entfällt als verlässliche Bezugsperson. Für diese Kinder gibt es Fachstellen, die helfen, damit das Familiensystem wieder ins Lot kommt.**

Von Claudia Weiss

Der zwölfjährige Junge, nennen wir ihn Jens, sitzt zum dritten Mal im Büro von Monika Schreyer. Er ist verzweifelt und weigert sich, an der bevorstehenden Schulabschlussfeier teilzunehmen: Sein Vater wird ohnehin nicht dabei sein. Einmal mehr nicht. Sein Vater leidet an einer Heroinsucht, und nach einem erfolgreichen Entzug ist er kürzlich wieder rückfällig geworden und daraufhin abgetaucht.

Monika Schreyer arbeitet als Psychologin bei der Fachstelle für Angehörige der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG), und sie kümmert sich um erwachsene Angehörige von psychisch kranker Menschen, aber auch um Kinder und Jugendliche als Angehörige wie Jens – Kinder von Eltern mit einer Suchterkrankung oder einer psychischen Krankheit.

Denn der Effekt auf die Kinder ist sehr ähnlich, ganz gleich, ob es sich um eine Depression, Schizophrenie, eine bipolare Störung oder eine Alkohol- oder Drogenabhängigkeit handelt: Die Eltern können ihren Kindern zumindest in akuten Phasen keine sichere Bindung gewähren. Sie können aufgrund ihrer Erkrankung oft nicht angemessen auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen, sind emotional nicht verfügbar und funktionieren auch im Alltag eingeschränkt, sodass das Familienleben vollkommen auf den Kopf gestellt wird.

---

**Depression oder Suchterkrankung: Die Eltern können den Kindern keine sichere Bindung bieten.**

---

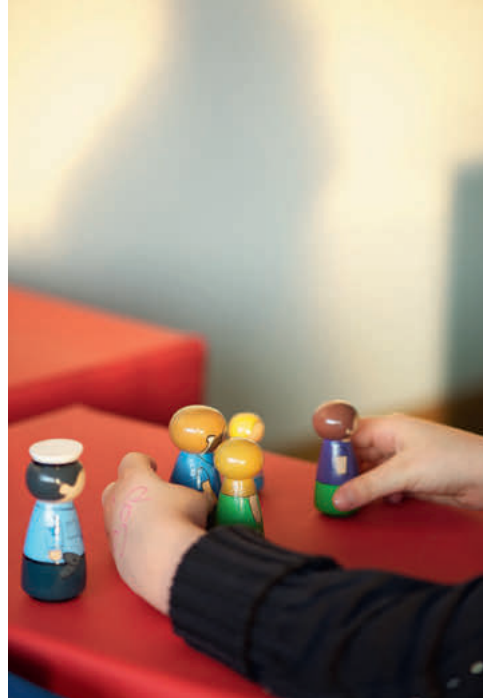
Kinder bringt das in eine schwierige Lage, denn plötzlich entfallen die Eltern als sichere Basis. Mehr noch: Solche Situationen erschüttern oft das ganze Selbstverständnis der Kinder und Jugendlichen. Jens beispielsweise hat begonnen, heftig an sich selbst zu zweifeln: «Bin ich es denn nicht wert, dass mein Papa clean bleibt, damit er an meine Abschlussfeier kommen kann?», fragte er geknickt. Monika Schreyer brauchte viel Feingefühl und Fachwissen, um ihm die Situation verständlich zu erklären und ihn in seinem Selbstwertgefühl wieder zu stärken. Zu einem ersten Beratungsgespräch lädt sie jeweils wenn möglich alle Familienangehörigen zusammen ein. Dabei erklärt sie den Eltern, wie wichtig es sei, offen über die psychische Erkrankung zu reden. «Schweigen ist das Allerschlimmste», sagt sie aus Erfahrung. «Dann fühlen sich die Kinder schuldig und denken, sie hätten etwas falsch gemacht, wenn das Mami mit Schizophrenie wieder ärgerlich wird oder der Papi mit einer Depression nie mit ihnen spielen mag.» Oder wenn der heroinkranke

Papa nicht nach Hause kommt.

Im Gespräch kann die Psychologin solche Missverständnisse klären, den Kindern beispielsweise mit Hilfe eines Bilderbuchs die Krankheit ihrer Eltern gut verständlich und altersgerecht erklären und ihnen auch sagen, dass sie daran nicht schuld sind. Das wirkt auf alle sehr erleichternd. Monika Schreyer hat schon miterlebt, wie sogar anderthalbjährige

Kinder im Lauf eines solchen Gesprächs scheinbar versunken am Boden spielten, aber ebenso offensichtlich aufatmeten wie alle anderen, als die Sorgen und Ängste auf dem Tisch waren. «Es ist eindrücklich, wie sich die Atmosphäre innerhalb einer Familie verändert, wenn offen darüber geredet wird.»

Das offene Reden ist aber schwierig, sobald ein Elternteil psychisch krank ist, und erst recht, wenn eine Suchterkrankung im Spiel ist: Dann schämen sich viele Eltern extrem und haben



Die Erwachsenenrolle einnehmen: Je nach Familiensituation tragen Kinder von psychisch kranken Eltern zu früh und zu lange Verantwortung. In der Kindersprechstunde der Psychiatrischen Dienste Aargau lernen sie, das einzuordnen. Fotos: Palma Fiacco/PDAG

das Gefühl, zu versagen. Hilfe suchen sie oft erst, wenn es nicht mehr anders geht. Sogar die Kinder spielen oft schon in jungen Jahren mit und decken ihre Eltern; sie verleugnen sie am Telefon oder erklären ihren Kameraden, Mama oder Papa seien «ein wenig krank», während sie in Wirklichkeit betrunken im Bett liegen.

Vielleicht, vermutet der Kinder- und Jugendpsychiater Michael Watson, kommen deshalb so wenige suchtkranke Eltern mit ihren Kindern zu ihm in die Säuglings- und Kleinkindersprechstunde: Weil sie sich schämen. Aber auch, weil sie Angst haben, man nehme ihnen die Kinder weg. Als leitender Oberarzt Spezialangebote bietet Watson zusammen mit einer Psychologin und einer Ärztin im Rahmen der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) niederschwellige Sprechstunden an, sogar schon für ganz kleine Kinder unter fünf Jahren. Ihm ist bewusst, dass es schwierig ist, suchtkranke Eltern dazu zu bewegen, in dieser Sprechstunde Hilfe zu holen. Dabei sei das Ziel absolut nicht, suchtkranken Eltern ihre Kinder wegzunehmen, sondern ihnen zu helfen, ihre Kinder adäquat zu betreuen.

#### Mit Kurzfilmen positives Verhalten üben

Zu diesem Zweck filmt Watson in den Sitzungen bestimmte Spiel- und Interaktionssequenzen und schaut diese nachher gemeinsam mit den Eltern an, wenn sie das wünschen. «Sehen Sie, was hier geschieht? – Und schauen Sie, wie Ihr Kind darauf reagiert!» So kommentiert er die Szenen, lobt eine angemessene oder liebevolle Aktion. Oder regt an, wie die Eltern in einer Szene anders reagieren könnten, um ihrem Kind mehr Sicherheit zu geben und die Beziehung zu stärken. Watson ist auch Vorsitzender der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (siehe Kasten), und ihm ist es besonders wichtig, dass Kinder seelisch gesund aufwachsen können. Denn wenn das nicht geht, können die Folgen happig sein: Nicht nur lernen manche Kinder früh am Vorbild der Eltern, wie sie mit Stress umgehen – beispielsweise indem sie

sich mit Hilfe von Substanzen in einen Rausch flüchten. Ebenso ungünstig wirkt sich die «erlernte Hilflosigkeit» auf ihr späteres Leben aus: Kinder sind dann quasi mit-abhängig und fühlen sich meist der Sucht ebenso ausgeliefert wie ihre suchtkranken Eltern. Wie sie ihr Schicksal in die Hand nehmen können, bleibt ihnen dann ein Rätsel.

#### «Parentifizierung» geht auf Kosten der Kindheit

Andere Kinder hingegen tun genau das, sie nehmen das Schicksal in die Hand – quasi im Übermass: Kinder und Jugendliche übernehmen dann im Haus die Rolle des Erwachsenen, des Verantwortlichen, und stützen das ganze Familiensystem. Auf ihre Kosten: Für unbeschwertes Kindsein bleibt da keine Zeit mehr. «Parentifizierung» heisst das Phänomen, bei dem Kinder quasi in die Elternrolle schlüpfen. Und es sei nicht einmal nur schlecht, räumt Watson ein: «Zwei Monate lang die Wäsche der Familie waschen, kann sogar die Kompetenzen und die Resilienz stärken, Kinder also selbstständig und widerstandsfähig machen.» Zwei Jahre hingegen seien definitiv zu viel, das schränke die Kinder in ihrer Freiheit ein und fixiere sie in einer Rolle, die sie nicht freiwillig gewählt hätten.

Trotzdem hat Michael Watson oft mit angesehen, dass Kinder diese Verantwortung viel zu früh und viel zu lange mit sich herumschleppen, ohne dass die Umgebung realisiert, wie schwer ihnen das fällt. «So kommt es, dass Kinder zwar am Computer die Bankgeschäfte der Eltern erledigen können, aber es nicht schaffen, ihre Schulaufgaben zu machen.»

---

#### Wie lange Kinder es in ihrer Rolle als «Erwachsene» aushalten, hängt von ihrer Resilienz ab.

---

Wie lange Kinder das aushalten, hängt mit ihrer Vulnerabilität oder Resilienz zusammen: mit ihrer eigenen Verletzlichkeit, ebenfalls zu erkranken, oder mit einer Grundstärke, die ihnen hilft, unbeschadet aus einer Familienkrise herauszugehen. Was ihnen dabei hilft, sind sogenannte Schutzfaktoren: starke, verlässliche Bezugspersonen aus dem Umfeld, die Oma oder ein Onkel, eine Nachbarin oder der Lehrer. Sie können dem Kind einen Teil Sicherheit geben und das auffangen, was es bei den

>>

Eltern vermisst. Wichtig ist, dass die Kinder mit der Familie oder mit Freunden reden können, und dass die Lehrpersonen informiert sind, damit sie nicht auf das Kind einhacken, wenn es die Hausaufgaben zum wiederholten Mal nicht gemacht hat. Ebenso wichtig ist Zeit, damit ein Kind seine Hobbys weiter pflegen und Freunde treffen, also auch für sich sorgen kann. Betroffene Kinder zu stärken, emotional zu nähren und ihnen beim Orientieren zu helfen, ist nicht zuletzt wichtig, damit sie nicht selber in eine Sucht oder eine chronisch werdende psychische Belastung abgleiten. «Sucht ist eine Art, Probleme nicht zu bewältigen», bringt es Watson auf den Punkt. Und diese Art haben die Kinder von ihren Eltern gelernt. Umso weniger helfe es ihnen, wenn man sie bemitleidet und sie damit schwächt. «Vielmehr sollte man ihnen ihre Kraft aufzeigen und sie stützen.»

#### Das ganze Familiensystem muss gesunden

Damit die Familie weiterkommt, muss allerdings das ganze System gesunden. Denn das Problem betrifft nicht nur den Alkoholiker, der betrunken im Bett liegt, oder die Mutter, die sich mit Partydrogen vollstopft und am nächsten Tag nicht mehr aus dem Bett kommt. «Ein Kind, das das erlebt, ist nicht nur mitbetroffen, sondern voll selber betroffen», bringt es Xenia Schlegel vom Kinderschutz Schweiz auf den Punkt: In beiden Fällen ist ein Elternteil für die Kinder emotional nicht verfügbar und kann ohne Medikamente oft nicht adäquat auf sie und ihre Bedürfnisse reagieren. Das aber ist zentral: Eltern müssen ihre Kinder nicht nur gut ernähren und sauber kleiden, sondern auch wahrnehmen, was sie emotional, sozial und geistig brauchen. «Angemessene Sensitivität und abgestimmte Sensibilität», nennt das Watson im Psychiaterjargon. Beides ist wichtig. Wichtig ist auch gemeinsame Zeit. Diese geht in Krisenzeiten

**Wichtig ist vor allem gemeinsame Zeit: Sie tut nicht nur den Kindern gut, sondern auch kranken Eltern.**

schnell verloren. Stattdessen läuft eine negative Spirale à la «Mami hat keine Zeit, das Kind wird lauter und Mami wird sauer». Um diese zu bremsen und stattdessen alle einander wieder näherzubringen, regt Monika Schreyer von der Fachstelle für Angehörige die kranken Elternteile dazu an, wöchentlich mindestens eine halbe Stunde gemeinsame Zeit einzuplanen: eine Spass- und Spielzeit mit den Jüngeren, in der eine Mutter mit schweren Depressionen auch nur als Zuschauerin dabei sein kann. Vielleicht mag sie eines Tages sogar mitspielen. Mit älteren Kindern kann sie sich auch auf dem Sofa aneinandergekuschelt gemeinsam einen Film anschauen oder ein Brettspiel spielen. Hauptsache gemeinsame Zeit. «Das tut nicht nur den Kindern enorm gut, sondern auch den Eltern», sagt Monika Schreyer. «Das vermittelt ihnen das Gefühl, doch für ihre Kinder da sein zu können.»

Jugendliche wie Jens mit seinem heroinabhängigen Vater bleiben aber oft lange mit ihren Sorgen allein, ohne dass die Umgebung etwas davon mitbekommt. Sorgen, ob der kranke Elternteil noch kränker wird, sogar stirbt, aber auch Sorgen, ob sie selber erkranken oder abhängig werden können. Einige tun das laut und werden vor lauter Sorge aggressiv, andere fressen ihren Kummer still in sich hinein und können sich in der Schule nicht mehr konzentrieren. In beiden Fällen sucht Psychologin Monika Schreyer einen Weg, den jungen Menschen das Problem so zu erklären, dass sie damit etwas anfangen können.

#### Ein Puzzle erklärt das «kranke Hirn»

Gerne verwendet sie bei Kindern ab acht Jahren ein selbstgemachtes Puzzle, das die Psyche aufzeigt: Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Sinneswahrnehmungen und Verhalten sind als Bereiche im Hirn aufgezeichnet. Während sie die Puzzleteile aus dem jeweils betroffenen Bereich herausnimmt, sie allenfalls auch verdreht wieder hinlegt, kann sie ihren jungen Klienten erklären: «Schau, jetzt passt das Puzzle nicht mehr. Aber man kann es sozusagen flicken.» Auch wenn nicht alle genau verstehen, warum im Hirn ihres Elternteils was abläuft, so beruhigt sie dennoch der Gedanke, dass es eine Art unsichtbare Krankheit ist, die nichts mit ihrer Beziehung zu den Eltern zu tun hat und um die sich Fachleute kümmern können.

Jens hatte in der Sprechstunde plötzlich eine Idee, wie er sich das Problem seines Vaters vorstellen kann. «Ist das so eine Art Monster?», fragte er zögernd. Monika Schreyer nickte eifrig, genau so konnte sie ihm die Probleme seines Vaters bildhaft erklären: Dass das Monster den Papa-Teil verdeckt. Und dass der Papa unter dem Monster seinen Sohn zwar über alles liebt, das Monster aber momentan nicht steuern kann, weil es zu stark ist und zu gross. Jens hat daraufhin gezeichnet, wie das Monster aussieht, das seinen Papa in den Klauen hält. Und er wird auf Anraten der Psychologin anfangen, Fotos zu sammeln, auch vom Schulabschlussfest, und alles in Briefen aufzuschreiben, was er seinem Papa erzählen möchte. Nach der Sitzung geht es dem Jungen schon ein Stück besser: Vielleicht kann er seinem Vater die Briefe und Bilder eines Tages übergeben. Sonst helfen sie ihm zumindest, mit der Situation umzugehen und innerlich mit seinem Vater in Kontakt zu bleiben. ●

## Informationen und Hilfe

#### Fachstelle für Angehörige PDAG:

[www.pdag.ch](http://www.pdag.ch); [angehoerige@pdag.ch](mailto:angehoerige@pdag.ch),  
Telefon 056 462 24 61

#### Sucht Schweiz:

[www.suchtschweiz.ch/suchtselastete-familien](http://www.suchtschweiz.ch/suchtselastete-familien)

#### Kinderschutz Schweiz:

[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

**Für Fachpersonen:** Fachtagung der Gesellschaft für die Förderung seelischer Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH). Informationen: [gaimh.org/aktivitaeten/jahrestagung-kreuzlingen-am-bodensee-2018.html](http://gaimh.org/aktivitaeten/jahrestagung-kreuzlingen-am-bodensee-2018.html)

**Kinderbuch:** Sucht Schweiz: «Boby der Hund» (zum Thema Alkoholismus), [boby.addictionsuisse.ch/de](http://boby.addictionsuisse.ch/de)

**Zu psychischer Krankheit:** Zum Beispiel «Fufu und der grüne Mantel» oder «Mamas Monster». Bei: [www.forum-psychische-gesundheit.ch/und-die-kinder/kinderbuecher](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch/und-die-kinder/kinderbuecher).