

Thomas Köhler-Saretzki, Ilka Markwort, Dagmar Wiegel

## **Starke Kinder brauchen starke Eltern**

Wegweiser für Betroffene, Eltern, Therapeuten und Pädagogen

**RATGEBER**  
**für Angehörige, Betroffene und Fachleute**

herausgegeben von

DEUTSCHER VERBAND DER  
**ERGOTHERAPEUTEN** E.V. | 

Thomas Köhler-Saretzki, Ilka Markwort, Dagmar Wiegel

# Starke Kinder brauchen starke Eltern

Wegweiser für Betroffene, Eltern,  
Therapeuten und Pädagogen



Schulz-  
Kirchner  
Verlag

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet: [www.schulz-kirchner.de](http://www.schulz-kirchner.de)**

1. Auflage 2018

ISBN Print: 978-3-8248-1220-2

eISBN: 978-3-8248-9999-9

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2018

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel

Fachlektorat: Reinhild Ferber

Lektorat: Susanne Koch

Titelfoto: Chepko Danil – Fotolia.com

Illustrationen: Anika Merten

Umschlagentwurf: Petra Jeck

Druck und Bindung:

TZ-Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Das Buch wurde gefördert vom Diözesan Caritasverband Köln  
([www.beratung-caritas.net.de](http://www.beratung-caritas.net.de)).

Die Informationen in diesem Buch sind von den Autoren und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: [info@schulz-kirchner.de](mailto:info@schulz-kirchner.de)

# | Inhalt

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort des Herausgebers</b> . . . . .                                                        | 7  |
| <b>Vorwort</b> . . . . .                                                                         | 9  |
| <br><b>Lina, 10 Jahre</b> . . . . .                                                              | 11 |
| <br><b>Überblick: häufige psychische Erkrankungen</b> . . . . .                                  | 13 |
| Ausgewählte Störungsbilder . . . . .                                                             | 14 |
| Ursachen . . . . .                                                                               | 18 |
| Behandlung . . . . .                                                                             | 18 |
| Auswirkungen psychischer Erkrankungen von Eltern auf ihren Alltag . . . . .                      | 19 |
| <br><b>Folgen psychisch belasteter Familiensysteme</b> . . . . .                                 | 21 |
| „Wird mein Kind auch krank“?                                                                     |    |
| Vererbung und transgenerationale Weitergabe psychischer Erkrankungen . . . . .                   | 21 |
| „Bist Du für mich da, wenn ich Dich brauche?“                                                    |    |
| Auswirkung der psychischen Erkrankung auf die Bindung . . . . .                                  | 23 |
| „Das ist die aus der Beklopptenfamilie!“                                                         |    |
| Stigmatisierung von psychisch belasteten Familien . . . . .                                      | 29 |
| „Sprich nicht, fühle nicht, trau keinem!“                                                        |    |
| Tabuisierung und Redeverbot . . . . .                                                            | 31 |
| „War ich böse?“                                                                                  |    |
| Schuldgefühle bei Kindern psychisch kranker Eltern . . . . .                                     | 34 |
| Wenn Kinder zu Eltern werden (müssen) –<br>das Problem der Parentifizierung . . . . .            | 35 |
| „Niemand ist für mich da!“                                                                       |    |
| Isolation und fehlendes soziales Netz . . . . .                                                  | 37 |
| <br><b>Kinder psychisch kranker Eltern in Pflegefamilien<br/>und Erziehungsstellen</b> . . . . . | 40 |

|                                                                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Kinder psychisch kranker Eltern in der Heimerziehung . . . . .</b>                                                                | <b>.47</b> |
| <b>Resilienz: familiäre, persönliche, soziale Schutzfaktoren . . . . .</b>                                                           | <b>.52</b> |
| <b>Was kann man tun? . . . . .</b>                                                                                                   | <b>.54</b> |
| Was können Eltern konkret tun? . . . . .                                                                                             | .55        |
| Was können Angehörige tun? . . . . .                                                                                                 | .62        |
| Was können die Kinder und Jugendlichen selbst tun? . . . . .                                                                         | .63        |
| Was können Erzieher tun? . . . . .                                                                                                   | .65        |
| Was können Lehrer tun? . . . . .                                                                                                     | .66        |
| <b>Vernetzung, Transparenz, Kooperation –<br/>Zusammenarbeit von Jugendhilfe, Gesundheitshilfe,<br/>Eingliederungshilfe. . . . .</b> | <b>.69</b> |
| <b>Lina, 11 Jahre . . . . .</b>                                                                                                      | <b>.72</b> |
| <b>Schlusswort und Resümee . . . . .</b>                                                                                             | <b>.73</b> |
| Konkrete Hilfsmöglichkeiten . . . . .                                                                                                | .74        |
| <b>Internetadressen und Literatur . . . . .</b>                                                                                      | <b>.75</b> |

## | Vorwort des Herausgebers

Die „Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute“ vermitteln kurz und prägnant grundlegende Kenntnisse (auf wissenschaftlicher Basis) und geben Hilfestellung zu ausgewählten Themen aus den Bereichen Ergotherapie, Sprachtherapie und Medizin.

Die Autorinnen und Autoren dieser Reihe sind ausgewiesene Fachleute, die sich durch besondere Kenntnisse im thematisierten Bereich ausweisen. Sie sind jeweils für den Inhalt selbst verantwortlich und stehen Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Im Ratgeber „Starke Kinder brauchen starke Eltern“ bündeln die Autoren Thomas Köhler-Saretzki, Ilka Markwort, Dagmar Wiegel ihre vielfältigen Erfahrungen mit Kindern in psychisch belasteten Familienkonstellationen. So schaffen sie den Spagat zwischen wissenschaftlichem Anspruch und Verständlichkeit, um auch Laien einen guten Einstieg in das komplexe Thema zu ermöglichen.

Das Buch gliedert sich in zwei Bereiche, zum einen beschreibt es die Problematik und die Hintergründe von Eltern mit psychischen Erkrankungen und die Auswirkungen auf deren Kinder. Zum anderen gibt es Hilfestellungen für Eltern, Angehörige, die Kinder selbst, Pflegeeltern und auch Fachpersonen, um mit den aus den psychischen Erkrankungen entstehenden Herausforderungen besser umgehen zu können.

Begleitet durch das Fallbeispiel „Lina“ werden die Leser durch die einzelnen Kapitel geführt. Nach einem Überblick über häufige psychische Erkrankungen und ihre Auswirkungen auf den Alltag erkrankter Eltern folgt eine umfassende Beschreibung des belasteten Familiensystems.

Es werden Schutzfaktoren aufgeführt, die Kindern eine normale Entwicklung ermöglichen und alle Beteiligten erhalten konkrete Anregungen.

Ein weiteres Kapitel widmet sich der wichtigen Vernetzung der professionellen Akteure, die häufig gleichzeitig mit den Familien arbeiten.

Der Ratgeber gibt einen guten Überblick über die Hintergründe psychisch belasteter Familien und bietet konkrete Vorschläge an, wie die Kinder und Jugendlichen dennoch ihr Entwicklungspotenzial optimal nutzen können.

Er empfiehlt sich somit für Eltern und Angehörige, aber auch für Fachleute, die einen Einstieg in das Thema finden möchten.

Wir hoffen, mit diesem Ratgeber dazu beizutragen, dass die Kinder und Jugendlichen aus psychisch belasteten Familien einen möglichst kindgerechten und sorgenfreien Alltag erleben dürfen.

*Arnd Longrée*

Herausgeber für den DVE

**Genderanmerkung:**

Im Ratgeber wird immer von Mutter/Vater oder Eltern die Rede sein. Ansonsten wird in der Regel im Singular die weibliche Form, im Plural die männliche Form verwendet.

## | Vorwort

Wie erleben Kinder das Zusammenleben mit psychisch erkrankten Eltern? Was bedeutet es für Kinder, wenn Mutter oder Vater unter einer psychischen Erkrankung leidet? Welche Auswirkungen kann die elterliche Erkrankung auf die Entwicklung der Kinder haben? Was stärkt die Kinder psychisch erkrankter Eltern?

Die Alltagsprobleme, Belastungen und Beeinträchtigungen der betroffenen Kinder rückten lange Zeit nur ausnahmsweise ins Blickfeld von Wissenschaft und psychosozialer Praxis. Zu Recht sprach man lange Zeit von den Kindern psychisch erkrankter Eltern als den „vergessenen Angehörigen“. Erfreulicherweise ist mittlerweile in Forschung und Praxis Bewegung gekommen. Das Thema „Psychische Erkrankung der Eltern und ihre Folgen für die kindliche Entwicklung“ findet zunehmend Beachtung in der Fachöffentlichkeit, in der Forschung und in der Gesundheitspolitik.

Parallel zu der Entwicklung von präventiv orientierten Initiativen und Projekten wurden in den letzten Jahren verstärkt praxisorientierte Forschungsaktivitäten durchgeführt, die wichtige Erkenntnisse über die Situation der Kinder und ihrer Familien erbrachten und wertvolle Ansatzpunkte für resilienzfördernde Interventionen lieferten.

Es liegen mittlerweile umfangreiche wissenschaftliche Erkenntnisse über Belastungs- und Risikofaktoren vor. Die Resilienzforschung konnte eine Reihe spezifischer Schutzfaktoren für Kinder psychisch erkrankter Eltern identifizieren. Deutschlandweit hat sich auf der Grundlage der wissenschaftlichen Erkenntnisse eine Vielzahl spezifischer, noch stärker auf die Bedürfnisse der Kinder und ihrer Eltern ausgerichteter Angebote etabliert.

In dem vorliegenden Ratgeber „Starke Kinder brauchen starke Eltern“ werden relevante Erkenntnisse aus der Forschung und praktische Anregungen für die Gestaltung von Hilfen dargestellt. Es ist ein wissenschaftlich qualifizierter Text, in dem der aktuelle Erkenntnisstand verständlich verarbeitet und in vorbildlicher Weise umgesetzt ist. Anregend illustriert werden belastende und schützende Erfahrungen für die Kinder und die Familiensysteme erläutert. Der informative Wegweiser „Was kann man tun?“ wird nicht nur für Angehörige und die betroffenen Kinder hilfreich sein, sondern ganz sicher auch für Fachleute, die in pädagogischen Feldern mit den Kindern und Familien arbeiten. Die Lektüre ist ein echter Gewinn!

Ich beglückwünsche die Autorinnen und den Autor zu diesem Ratgeber und Wegweiser und wünsche dem Buch eine hohe Akzeptanz und Verbreitung.

*Prof. Dr. Albert Lenz, Dipl.-Psychologe*

Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie (igsp)  
der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen (KatHo NRW)

## Lina, 10 Jahre



Lina ist ein 10 Jahre altes Mädchen und besucht die 4. Klasse der Grundschule. An manchen Tagen geht es Lina sehr gut. Der Grund dafür ist, dass ihre Mutter gut gelaunt ist. Allerdings ist das leider eher die Ausnahme. Oft liegt die Mutter tagelang nur auf der Couch und spricht kaum mit ihr. Entweder weint sie oder meckert und schreit Lina an, obwohl Lina aus ihrer Sicht eigentlich gar nichts getan hat. Ihre Mutter ist häufig unruhig und angespannt und meidet dann andere Menschen.

Lina wird in diesen Situationen immer besonders traurig, ist ganz verwirrt und bekommt Angst. Sie zieht sich zurück, grübelt und stellt sich immer wieder die gleichen Fragen: „Was ist los?“, „Bin ich schuld daran, dass es meiner Mama nicht gut geht? Was kann ich denn dagegen tun?“

Ihr Vater muss viel arbeiten. Er ist häufig auf Dienstreisen und deshalb oft tagelang nicht zu Hause. Deshalb hat er auch relativ wenig Zeit für die Familie und kriegt gar nicht so richtig mit, dass es seiner Frau und seiner Tochter nicht gut geht.

Lina versucht zu Hause zu helfen und ihre Mutter zu unterstützen, wo es nur geht. Sie macht den Haushalt und kümmert sich um ihren kleinen Bruder Benjamin. Trotzdem hat dies in der Regel so gut wie keine Auswirkung auf die Stimmungslage ihrer Mutter. Lina ist dann besonders ratlos. Sie weiß nicht mehr, was sie tun soll, wie sie mit ihrer Mutter umgehen und die ganze Situation bewältigen soll. Sie fühlt sich, als würde sie die ganze Zeit alle ihre Nöte, Ängste und Sorgen in einem schweren Rucksack bei sich tragen.

In der Schule hat Lina Schwierigkeiten, sich ausreichend zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben. Mit ihren Mitschülern hat sie wenig Kontakt. Sie vermeidet es, Freundschaften einzugehen, weil sie nicht darauf angesprochen werden möchte, wie es bei ihr zu Hause ist. So bleibt sie mit dem großen, schweren Problemrucksack auf ihrem Rücken allein. Sie zieht sich immer mehr zurück, ist wütend und verzweifelt. Gleichzeitig schämt sie sich aber auch dafür, weil sie ihre Mama doch lieb hat.

Lina wird uns durch diesen Ratgeber begleiten. So erfahren die Leser manches über psychische Erkrankungen, die Folgen für das Familiensystem und wie man diese im Alltag erkennt.

Die Leser werden außerdem einiges über Kinder psychisch kranker Eltern in Pflegefamilien und im Heim, über Resilienz und Schutzfaktoren erfahren und schließlich, was Eltern und auch die Kinder selbst konkret tun können. Zum Schluss folgen noch Informationen über die Vernetzung von Jugendhilfe, Gesundheitshilfe und Eingliederungshilfe und konkrete Tipps für Anlaufstellen, Hilfsmöglichkeiten und Literatur.

# | Überblick: häufige psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Schätzungsweise 33 % der Bevölkerung leiden nach dem Bundesgesundheitsurvey an mindestens einer klinisch bedeutsamen psychischen Störung innerhalb eines Jahres (Jacobi et al., 2014). Nach dieser Untersuchung befindet sich die Mehrzahl der Erkrankten jedoch nicht in medizinischer Behandlung. So sind bspw. nur knapp ein Viertel der Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit und weniger als die Hälfte der Menschen mit einer Zwangs- oder Angsterkrankung in therapeutischer Behandlung. Für diese Unter- bzw. Nichtversorgung psychisch Kranker gibt es sicherlich diverse Gründe, wie fehlende Angebote insbesondere im ländlichen Raum, lange Wartezeiten für psychotherapeutische Behandlungsplätze, aber auch die weiterhin bestehende Stigmatisierung psychischer Krankheiten in der Bevölkerung. Die oftmals mit Scham besetzten psychischen Probleme werden verheimlicht, geleugnet und tabuisiert, was zu Missverständnissen und zu Überforderungssituationen mit Beeinträchtigungen im Alltagsleben und natürlich in der Familie führen kann.

Ist ein Mensch psychisch belastet, sind nicht nur er selbst, sondern auch seine unmittelbare Umgebung und ganz besonders minderjährige Kinder in besonderer Weise betroffen.

Es erleben schätzungsweise drei Millionen Kinder in Deutschland jährlich einen Elternteil mit einer psychischen Störung, davon erfahren etwa 175.000 Kinder, dass ein Elternteil wegen einer psychischen Erkrankung stationär psychiatrisch behandelt werden muss. Etwa 15 bis 20 % der Patienten, die sich in stationärer psychiatrischer Behandlung befinden, sind Mütter oder Väter minderjähriger Kinder. Häufig sind die Kinder auch selbst psychisch belastet und haben ein erhöhtes Risiko, später ebenso eine psychische Störung zu entwickeln. Hierbei dürften sowohl genetische als auch potenziell beeinflussbare Umgebungsfaktoren, wie Schwierigkeiten der Eltern mit der Erziehung und Beziehung und fehlende familiäre Unterstützung, Armut und Trennung bedeutsam sein.

Grundsätzlich kann man sicher keine Aussage treffen, dass bestimmte psychische Erkrankungen nicht mit der Erziehung eines Kindes vereinbar seien. Entscheidend ist die Schwere und Dauer der Erkrankung einerseits, andererseits aber auch sehr stark der Umgang des betroffenen Elternteils mit seiner Krankheit und seine Bereitschaft, ggfs. Hilfe in Erziehungsfragen einzufordern und anzunehmen und sich in psychiatrische und/oder psychotherapeutische Behandlung zu begeben.

Im Folgenden werden einige häufige psychische Erkrankungen genauer erläutert.

## Ausgewählte Störungsbilder

### ► Affektive (depressive, manische, bipolare) Erkrankungen

Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen zählen die affektiven Störungen, worunter Depressionen und auch manische und bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen) fallen.

Zählt man auch leichtere Verlaufsformen dazu, sind etwa 15–20 % der erwachsenen Bevölkerung an einer depressiven Störung erkrankt. Charakteristische Symptome einer Depression sind eine traurige, niedergeschlagene Stimmung, Antriebs- und Interessenverlust und eine erhöhte Ermüdbarkeit und Kraftlosigkeit. Oft treten zusätzliche Beschwerden auf wie Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten, vermindertes Selbstwertgefühl, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust sowie Schlafstörungen, vor allem ein frühmorgendliches Erwachen. Suizidgedanken kommen häufig vor, schätzungsweise 10–15 % der Patienten mit wiederkehrenden Depressionen sterben durch Selbsttötung.

Frauen erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer. In den meisten Fällen liegt das Ersterkrankungsalter in der Mitte des dritten Lebensjahrzehnts. Der Verlauf der depressiven Erkrankung ist in den meisten Fällen episodisch mit Phasen von mehrtägiger bis mehrwöchiger Dauer, es gibt aber auch Verläufe mit nur einer Erkrankungsphase und solche mit chronischem Verlauf.

Etwa ein Fünftel der depressiv Erkrankten entwickelt zusätzlich zu depressiven Phasen gleichzeitig auch manische, hypomanische oder gemischte Symptome. Man spricht dann von einer bipolaren Störung. Manische Symptome können sich z. B. in Antriebssteigerung, Euphorie, Rededrang, gesteigertem Selbstwertgefühl, vermindertem Schlafbedürfnis, aber auch Gereiztheit und riskantem Verhalten – wie bspw. übermäßigen Geldausgaben und Verschuldung, Promiskuität, vermehrtem Alkohol- und Drogenkonsum äußern.

Männer erkranken genauso häufig wie Frauen an einer bipolaren Störung. Das Erkrankungsalter liegt zumeist in der Adoleszenz oder im frühen Erwachsenenalter und das Risiko, durch Selbstmord zu sterben, ist mit 15–30 % noch höher als bei den rein depressiven Erkrankungen.

### ► Angsterkrankungen

Mit einer Lebenszeitprävalenz, d. h. der Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens zu erkranken von 15 %, zählen die Angststörungen ebenfalls zu den sehr häufig auftretenden psychischen Erkrankungen. Hierunter fasst man alle Erkrankungen, die durch extreme Angstreaktionen ohne konkrete, fassbare Bedrohung gekennzeichnet sind. Man unterscheidet Panikstörungen (unvorhersehbare plötzlich auftretende extreme Angstattacken mit körperlichen Symptomen wie Herzra-

sen, Atemnot, Schweißausbrüchen, von mehreren Minuten bis zu zwei Stunden Dauer), generalisierte Angststörungen (anhaltende, starke Besorgnis und Angst ohne konkreten Auslöser) und spezifische Phobien (Angst vor konkreten Situationen oder Objekten, bspw. Tieren). Die Agoraphobie (Angst vor großen Plätzen, vor Menschenansammlungen, vor dem Alleinreisen) und die Soziophobie (übermäßige Angst, sich vor anderen zu blamieren, vor sozialen Situationen) stellen häufige Formen der Phobien dar.

Frauen erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer an Angsterkrankungen, chronische Verläufe sind sehr zahlreich. Angststörungen sind oft durch weitere psychische Erkrankungen (Komorbiditäten) verkompliziert, insbesondere durch depressive Erkrankungen oder Suchterkrankungen, wodurch der Verlauf und die Behandlung zusätzlich erschwert sind.

### ► **Persönlichkeitsstörungen**

Knapp 10% der Bevölkerung sind von einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Form einer Persönlichkeitsstörung betroffen. Hiervon spricht man, wenn besonders rigide, wenig korrigierbare, anhaltende Verhaltensmuster und starre Reaktionen auf soziale Situationen und in persönlichen Beziehungen vorliegen, die im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung deutlich abweichend sind. Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung sind in ihrer Anpassung an unterschiedliche Bedingungen unflexibel. Sie neigen dazu, immer mit den gleichen Strategien zu reagieren, auch wenn diese nicht zielführend und erfolgreich sind. Diese Verhaltensweisen beginnen bereits in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter und sind meist mit einem hohen Maß an persönlichem Leid der Betroffenen und/oder der Umwelt verbunden. Insgesamt sind Frauen genauso häufig betroffen wie Männer, wobei es bei den spezifischen Persönlichkeitsstörungen deutliche Geschlechtsunterschiede gibt (s. unten, bei deutlichen Geschlechtsunterschieden mit ♀ oder ♂ markiert, wenn dieses Geschlecht häufiger betroffen ist).

Man unterscheidet die Persönlichkeitsstörungen nach der im Vordergrund stehenden klinischen Symptomatik nach dem Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) bzw. der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10):

- Paranoid: misstrauisch, argwöhnisch, Motive anderer werden als böswillig interpretiert
- Schizoid: distanziert, isoliert, eingeschränkter emotionaler Ausdruck
- Schizotypisch: soziales Unbehagen, eigentümliches Verhalten, Verzerrung des Denkens
- Dissozial: Rechte anderer missachtend und verletzend ♂