



© manley099 / istockphoto.com

Seelische Gesundheit

Elterninfo: Depression

Kindern depressiver Eltern helfen



Depression macht vor keiner Lebenssituation Halt

Jeder fünfte Mensch erkrankt einmal im Leben an einer Depression – Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen. Dabei macht die Krankheit vor keiner Lebenssituation Halt und trifft auch Eltern.

Etwa 10 bis 20 Prozent aller Mütter erleiden in den ersten Wochen bis zwei Jahren nach der Geburt ihres Kindes eine sogenannte postpartale Depression.

Etwa 3,8 Millionen Kinder wachsen nach aktuellen Schätzungen in Deutschland mit einem psychisch kranken Elternteil auf. Etwa 500.000 Kinder haben ein Elternteil, das unter einer Depression leidet.

Ein Teil der Kinder psychisch kranker Eltern entwickelt im späteren Leben ebenfalls psychische Belastungen. Nur bei etwa einem Drittel wird die Erkrankung frühzeitig erkannt.

Was können typische Anzeichen einer Depression sein?

- Müdigkeit, Erschöpfung, innere Leere, keine Energie für einfache Tätigkeiten
- Trauer, häufiges Weinen
- häufiges Grübeln, kreisende Gedanken
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- Versagensängste, Ängste generell, extreme Reizbarkeit, Panikattacken
- verringertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- allgemeines Desinteresse, nachlassendes sexuelles Interesse
- zwiespältige Gefühle gegenüber dem Kind, vor allem bei Depressionen kurz nach der Geburt
- Konzentrations- oder Schlafprobleme
- Appetitlosigkeit
- Suizidgedanken
- Schmerzen (z. B. unspezifische Kopf- oder Bauchschmerzen)

Was können die Auswirkungen elterlicher Depression auf Kinder sein?

Viele Kinder leiden emotional unter der Depression ihrer Mutter oder ihres Vaters. Sie merken, dass es Mama oder Papa nicht gut geht. Sie verstehen häufig nicht, warum die Eltern oft traurig sind und wenig Energie haben. Jüngere Kinder denken schnell, dass sie selbst schuld am Zustand des Elternteils sind. Manche Kinder versuchen, ihren Eltern zu helfen, sie aufzumuntern, ihnen Arbeit abzunehmen. Dabei kann es zu einer Rollenumkehr kommen, in der die Kinder sich wie Erwachsene verhalten und die Elternfunktion übernehmen. Das überfordert Kinder. Gerade ältere Kinder und Erstgeborene sind häufig bereit, zu viel Verantwortung im Haushalt oder gegenüber den jüngeren Geschwistern zu tragen. Dadurch besteht die Gefahr, dass sie sich selbst deutlich überlasten.

Die emotionale Belastung kann sich bei jüngeren Kindern in Bauch- oder Kopfschmerzen ausdrücken. Manche Kinder zeigen schulische Probleme oder ziehen sich aus ihrem Freundeskreis zurück.

Warum ist es wichtig, über die Depression zu sprechen?

Es ist häufig nicht leicht, über die eigene Depression zu sprechen. Oft fehlen einem die Worte und man hat das Gefühl, diesen Zustand nicht gut beschreiben zu können. Auch aus Angst davor, dass andere Leute schlecht über sie denken könnten oder dass das Wissen ihre Kinder zu sehr belastet, vermeiden manche Eltern, über ihre Depression zu sprechen. Einige haben vielleicht auch schon schlechte Erfahrungen gemacht. Die Erkrankung wird so zu einem Tabuthema: innerhalb der Familie, aber auch gegenüber Außenstehenden. Je nach Kulturkreis mag man zudem das Gefühl haben, dass Angelegenheiten der Familie grundsätzlich nicht nach außen dringen dürfen.

Diese Schwierigkeiten sind normal. Es hat sich aber gezeigt, dass das Miteinanderreden über die Depression wichtig und hilfreich ist – für die Betroffenen selbst und für die Familienmitglieder. Reden hilft Ihnen, sich nicht alleine mit der Erkrankung zu fühlen und mitteilen zu können, was Sie bewegt. Reden hilft Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, Sie besser zu verstehen, Ihnen Aufgaben abzunehmen oder Sie zu unterstützen. Es hilft den anderen aber auch, mit der eigenen Belastung besser umzugehen.

Reden hilft Kindern, den inneren Zustand und das Verhalten der Eltern besser einzuordnen. Denn auch, wenn Sie Ihr Kind durch Schweigen schützen wollen, ist es wichtig zu wissen, dass Kinder sehr feinfühlig sind und weit mehr mitbekommen, als man selbst glaubt. Wenn Kinder die Dinge nicht einordnen können und nicht erklärt bekommen, dann suchen sie die Schuld bei sich selbst: „Wenn Mama den ganzen Tag weint, muss ich frech gewesen sein.“ – „Wenn Papa das Bett nicht mehr verlässt und nicht mehr mit mir spielt, war ich sicher nicht lieb genug.“ Helfen Sie Ihrem Kind, Sie besser zu verstehen, damit es die Gründe für Ihr Verhalten nicht direkt auf sich bezieht.

Und auch, wenn es manchmal schwerfällt: Lassen Sie zu, dass Ihre Familie mit anderen vertrauten Menschen spricht. So, wie Ihnen das Gespräch innerhalb der Therapie oder mit einer Freundin oder einem Freund hilft, so hilft eine Aussprache auch dem Rest der Familie. Es geht nicht darum, über Sie zu sprechen, sondern die eigene Belastung zu verarbeiten. Manchmal kann es für Angehörige hilfreich sein, sich dafür professionelle Unterstützung zu suchen.

„Wenn Mama den ganzen Tag weint, muss ich frech gewesen sein.“ – „Wenn Papa das Bett nicht mehr verlässt und nicht mehr mit mir spielt, war ich sicher nicht lieb genug.“



© Martin Dimitrov / istockphoto.com

Welche Faktoren können helfen, Ihr Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen und es zu entlasten?

- ▶ Ihre eigene Therapie hilft auch, die Auswirkungen der Erkrankung auf Ihre Kinder zu reduzieren. Die Therapeutin oder der Therapeut wird Ihnen helfen, Gespräche mit Angehörigen zu führen, wenn Sie das möchten. Falls Sie noch keine Therapie begonnen haben, können Sie in Ihrer Hausarztpraxis nach Informationen fragen oder eine psychotherapeutische Sprechstunde bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten wahrnehmen. Auch Beratungsstellen können Unterstützung bieten. Einen Überblick über Hausärzte und Psychotherapeuten in Wohnortnähe gibt Ihnen der Arztfinder der Kassenärztlichen Vereinigung unter www.kv-rlp.de oder die Psychotherapeutensuche der Psychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz unter www.lpk-rlp.de.
- ▶ Je früher Kinder und Jugendliche Unterstützung finden, desto größer ist ihre Chance, später keine psychische Erkrankung zu entwickeln. Dies gilt vor allem für Kinder in den ersten drei Lebensjahren.

- ▶ Die emotionale Unterstützung durch das gesunde Elternteil kann ein wichtiger Schutzfaktor für die kindliche Gesundheit sein. Aber auch der Ausdruck positiver Gefühle beim betroffenen Elternteil kann viel zum Schutz des Kindes oder Jugendlichen beitragen.
- ▶ Zudem spielt das soziale Netzwerk eine wichtige Rolle. Ihr Kind sollte ausreichend Zeit und Kraft zur Verfügung haben, Freundschaften zu pflegen und mit Altersgenossen zu spielen und reden. Auch für Sie selbst und Ihre Partnerin oder Ihren Partner gilt: Halten Sie Freundschaften aufrecht und vernachlässigen Sie soziale Kontakte nicht.
- ▶ Forschungen konnten zeigen: Hobbys sind wichtig für Kinder. Regelmäßiger Sport hilft. Ermutigen Sie Ihr Kind zu sportlicher Aktivität oder anderen Hobbys.
- ▶ Ebenso hat sich herausgestellt, dass Unterstützungsangebote, die darauf abzielen, Kindern von psychisch kranken Eltern zu helfen, das Risiko einer eigenen Erkrankung deutlich sinken lassen. Sollte es ein solches Angebot in Ihrer Nähe geben, machen Sie nach Möglichkeit Gebrauch davon. Häufig werden solche Angebote für Kinder psychisch kranker Eltern von Beratungsstellen angeboten.
- ▶ Stärken Sie das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Kinder und Jugendliche, die das Gefühl haben, kompetent genug zu sein, um mit schwierigen Situationen umzugehen, haben ein geringeres Risiko für psychische Erkrankungen.



Hilfreich können die folgenden Bücher oder Filmbeiträge sein

Videotipps

Die Sendung mit der Maus (WDR): Die unsichtbare Krankheit:

https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5

„Ich hatte einen schwarzen Hund“ (WHO und Matthew Johnstone): <https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>

Buchtipps für Kinder

Es stehen zahlreiche (Kinder-)Bücher zur Verfügung, die helfen können, ein Gespräch zu beginnen oder die richtigen Worte zu finden. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern verweist beispielsweise auf ihrer Homepage auf eine ganze Liste in Frage kommender Literatur. Ein paar Beispiele:

1. Gliemann, C., Kistner, S., Rau A., Rau D., Rau M. & Faichney N. (2018): **„Papas Seele hat Schnupfen: So geht es mir.“** ISBN-10: 3942640104
2. Jacob, L. A. & Tanner, K. (2016): **„ZiegenHundeKrähenMama...oder: Was ist mit Mama los?“** ISBN-10: 3715207078
3. Erdmute von Mosch (2014): **„Mamas Monster: Was ist nur mit Mama los?“** ISBN-10: 3867390401

Worüber sollte ich mit meinem Kind offen reden und wie gestalte ich das Gespräch kindgerecht?



Ein Gespräch über die eigene Depression zu führen, ist für Eltern häufig nicht einfach und mit vielen Gefühlen verbunden. Es gibt nicht die eine ideale Formulierung, wie man Kindern diese Erkrankung erklären kann. Ihr Partner oder Ihre Partnerin kann Sie natürlich unterstützen oder auch eine gute Freundin oder ein Freund. Wir haben zudem in dieser Broschüre Unterstützungsangebote aufgelistet, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Kinder aufzuklären.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich Unterstützung brauche?

Falls Sie sich noch nicht in Psychotherapie befinden, kann die Suche nach einem Therapieplatz Ihr erster Schritt sein. Sie haben Hilfe und Unterstützung verdient. Eine Depression ist eine sehr belastende Erkrankung, die häufig professionelle psychotherapeutische oder medizinische Unterstützung erfordert. Eine Therapie kann ambulant (z. B. einmal pro Woche) oder stationär in einer spezialisierten Klinik (z. B. in einer psychosomatischen Rehaklinik oder in einer psychiatrischen Klinik) erfolgen. Es gibt auch teilstationäre Angebote, wie Tageskliniken. Welche Art der Therapie für Sie die richtige ist, entscheiden Sie am besten gemeinsam mit den Personen, bei denen Sie in psychotherapeutischer oder ärztlicher Behandlung sind. Falls Sie im Haushalt Entlastung brauchen, gibt es die Möglichkeit, durch die Krankenkasse unterstützt zu werden. Beratungsstellen und Jugendämter bieten verschiedene Formen guter pädagogischer Hilfen für Kinder an.

Das Bewusstsein für Unterstützungsbedarf von Eltern mit psychischen Erkrankungen wird immer größer. Die Bundesregierung hat es sich 2017 zur Aufgabe gemacht, ein flächendeckenderes Angebot in Deutschland zu etablieren. Halten Sie also die Augen nach Angeboten offen und fragen Sie auch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt bzw. Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten.

Einige Beispiele

1. **Selbsthilfegruppen** in Ihrer Nähe können sehr hilfreich sein. Informationen finden Sie z. B. unter <https://www.selbsthilfe-rlp.de> und www.nakos.de
2. Angebote für Angehörige finden Sie auch beim **Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK)**: www.bapk.de
3. Verschiedene **Beratungsstellen** in Rheinland-Pfalz finden Sie hier: <https://lsjv.rlp.de/de/unsere-aufgaben/kinder-jugend-und-familie/landesjugendamt/beratungsstellen/>
4. Für weitere Beratungsstellen sowie relevante Informationen und Hilfen, wie z. B. der Möglichkeit einer Haushaltshilfe, ist das **Landesjugendamt** ein wichtiger Ansprechpartner: <https://lsjv.rlp.de/de/unsere-aufgaben/kinder-jugend-und-familie/landesjugendamt/>
5. Bei der Suche nach einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten hilft Ihnen die **Therapeutensuche** auf der Homepage der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz: https://www.lpk-rlp.de/no_cache/psychotherapeutensuche.html
6. Weitere Angebote vor Ort sind auch den Bündnissen gegen Depression bekannt. Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner finden Sie unter www.rlp-gegen-depression.de

Mögliche Tipps und Ideen für Ihren Alltag:

- ▶ Vernachlässigen Sie nicht Ihre Therapie. Auch wenn sie mal längere Abwesenheiten von zuhause mit sich bringen sollte. Machen Sie sich stattdessen klar: Was Ihnen hilft, hilft auch Ihrer Familie.
- ▶ Holen Sie sich Unterstützung aus Ihrem sozialen Umfeld. Kindererziehung ist für alle Eltern eine Mammutaufgabe mit der man nicht alleine dastehen sollte.
- ▶ Nutzen Sie die vorhandenen Hilfs- und Unterstützungsangebote. Trauen Sie sich auch, Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten nach Unterstützungsmöglichkeiten in der Region zu fragen.
- ▶ Denken Sie stets daran: Sie machen viel mehr richtig und gut, als Sie glauben! Und Sie sind nicht alleine. Ihr Kind hat noch mehr Bezugspersonen: Einen anderen Elternteil, vielleicht Opa und Oma oder weitere vertraute Menschen aus dem Familien- und Freundeskreis.
- ▶ Versuchen Sie zu sehen, was sie alles leisten. Loben Sie sich selbst und erkennen Sie auch kleine Siege gegen die Depression und für Ihre Kinder an.
- ▶ Loben Sie aber auch Ihr Kind. Geben Sie ihm Anerkennung für das, was es in bzw. trotz der schwierigen Familiensituation leistet.
- ▶ Kommunikation innerhalb der Familie ist das A & O. Vernachlässigen Sie sie nicht. Aber passen Sie auf, dass Ihr Kind sich nicht nur mit Ihrer Erkrankung beschäftigt, sondern einfach auch Kind sein darf!
- ▶ Haben Sie Verständnis für die Kommunikation mit Außenstehenden und unterstützen Sie Ihr Kind sogar dabei. Ihr Kind sollte wissen, dass Sie als Ansprechperson zur Verfügung stehen, aber es sollte auch mit anderen Bezugspersonen über die Situation zuhause sprechen können.

Quellen

Stiftung Deutsche Depressionshilfe: www.deutsche-depressionshilfe.de

CHIMPS-NET – Verbund für Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern: <https://www.chimpsnet.org/>

Clemens, V., Berthold, O., Fegert, J. M., & Kölch, M. (2018). Kinder psychisch erkrankter Eltern. *Der Nervenarzt*, 89(11), 1262-1270.

Collishaw, S., Hammerton, G., Mahedy, L., Sellers, R., Owen, M. J., Craddock, N., ... & Thapar, A. (2016). Mental health resilience in the adolescent offspring of parents with depression: a prospective longitudinal study. *The Lancet Psychiatry*, 3(1), 49-57.

Renner, I., Hoffmann, T., & Paul, M. (2020). Frühe Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern – Forschungsergebnisse des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 69(5), 416-425.

Impressum

Herausgegeben durch

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Fax 06131 2069-69
Homepage www.lzg-rlp.de
Mail info@lzg-rlp.de

LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Diether-von-Isenburg-Straße 9–11, 55116 Mainz
Telefon 06131 930 55 10
Fax 06131 930 55 20

Mail service@lpk-rlp.de
Homepage www.lpk-rlp.de
Facebook www.facebook.com/LPKRRLP
Twitter www.twitter.com/LPKRRLP

V.i.S.d.P.

Susanne Herbel-Hilgert, Stellvertretende Geschäftsführerin der LZG

Grafik

Ulrike Speyer · Grafik-Design

Druck

I.B. Heim, Auflage 10.000 Exemplare

Gefördert durch

Ministerium für Wissenschaft
und Gesundheit Rheinland-Pfalz im
Rahmen der Initiative Bündnisse
gegen Depression Rheinland-Pfalz
www.rlp-gegen-depression.de



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

Bitte beachten Sie, dass Broschüren, Entscheidungshilfen oder Internetangebote das Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten unterstützen sollen, es aber niemals ersetzen können.

