



Psychisch kranke Eltern

Eltern zu sein ist vielleicht der wichtigste Job, den Sie je machen werden. Es kann erfreuen, lohnend sein und herausfordernd. Alle Eltern brauchen manchmal Unterstützung um den besten Weg mit ihrem Kind zu finden. Wenn Sie oder Ihr Partner eine psychische Erkrankung, ein Drogen- oder Alkoholproblem haben, gibt es in der Erziehung ihrer Kinder einige spezielle Themen zu bedenken. Jeder will das Beste für seine Kinder - diese Broschüre ist dafür entworfen worden, um Sie dabei zu unterstützen, sich um Ihre Kinder zu kümmern, vor allem wenn das Leben etwas komplizierter ist.

Wie beeinflusst mich meine Erkrankung als Mutter/Vater?

Mit einer psychischen Erkrankung leben zu müssen und die Verantwortung für Kinder zu haben kann sehr stressig sein. Vielleicht fühlen sie sich traurig, gereizt, niedergedrückt, ängstlich oder „high“. Vielleicht erleben Sie viele verschiedene Stimmungen. Manchmal ist es vielleicht schwierig sich um die Kinder zu kümmern, wenn Sie sich selbst nicht gut fühlen. Dann ist es wichtig zu wissen, dass es für Sie und Ihre Kinder Unterstützung gibt.

Manche Eltern sind sich nicht bewusst, welche Auswirkungen eine Erkrankung auf das Elternsein haben kann. Typische Auswirkungen sind:

- Schwierigkeiten in der Konzentration
- Schwierigkeiten in der Organisation von Hausarbeit und Einkauf
- Probleme, in der Früh aus dem Bett zu kommen und die Kinder in die Schule zu schicken
- Möglicherweise sind sie schneller ärgerlich oder aufgebracht mit Ihren Kindern
- Schwierigkeiten beim aufmerksamen Zuhören oder Sprechen mit den Kindern
- Lärm kann schwerer zu ertragen sein, z.B. das Schreien des Babys oder beim Spielen der Kinder
- Grenzen zu setzen kann sehr schwierig sein, z.B. wenn die Kinder ins Bett sollen
- Möglicherweise schämen Sie sich, über die Probleme, die Sie mit Ihren Kindern haben, zu sprechen
- Vielleicht können Sie sich nicht gut um Ihre Kinder kümmern und haben Angst, dass die Kinder Ihnen weggenommen werden könnten

Wie beeinflusst meine Erkrankung mein Kind?

Kinder sind oft verwirrt oder verängstigt durch die Symptome einer psychischen Erkrankung oder wenn sie sehen, dass ihre Eltern Alkohol oder Drogen konsumieren. Sie können auf unterschiedliche Weise reagieren. Sie können:

- ängstlich, wütend, traurig, verlegen, beschämt oder einsam sein
- sich selbst die Schuld an der Erkrankung geben
- befürchten, dass sie selbst eine psychische Erkrankung oder Drogenprobleme entwickeln



- so tun, als ob alles normal wäre
- zu beschämt sein, um in die Schule zu gehen
- woanders wohnen wollen
- ihre Aufmerksamkeit erregen wollen, indem sie ungezogen und frech sind
- verschlossen sein und Ihnen nichts mehr erzählen wollen
- versuchen jüngere Geschwister zu beschützen und auf sie aufpassen
- es schwierig finden, Freundschaften zu schließen
- es schwierig finden, ihre Hausübung zu machen

Was passiert mit meinem Kind, wenn ich ins Krankenhaus muss?

Wenn sie sich im Krankenhaus behandeln lassen müssen, ist es wichtig, dass ihr Kind in dieser Zeit, gut beaufsichtigt ist. Es gibt kaum Spitäler, die Kinderbetreuung zur Verfügung stellen. Aber es gibt andere Möglichkeiten Sie zu unterstützen. Vielleicht haben sie Verwandte oder Freunde, die sich in der Zeit ihrer Abwesenheit um die Kinder kümmern können. Wenn möglich, ist es gut dies abzusprechen, bevor sie ins Krankenhaus müssen.

Manchmal steht aus der Großfamilie niemand zur Verfügung, der diese Betreuungsaufgaben übernehmen kann. Eventuell kann es dann eine gute Möglichkeit sein, dass ihre Kinder in einer Einrichtung/Heim/WG wohnen. Solche Einrichtungen stellen ein geschütztes, stabiles Umfeld für Kinder und Jugendliche dar, die nicht bei ihren Eltern wohnen können. Die BetreuerInnen kümmern sich um Ihre Kinder und stellen sicher, dass gut für sie gesorgt ist, während Sie Hilfe für sich selbst suchen. Die Zeit, die Kinder in einer Einrichtung verbringen, kann abhängig davon, was Ihr Kind und Sie brauchen, von einigen Tagen über Wochen oder Monate bis zu Jahren gehen.

2

Wie kann ich meinem Kind helfen?

Obwohl Elternschaft durch eine psychische Erkrankung erschwert sein kann, gibt es viel, das sie tun können, um ihrem Kind zu helfen. Die Wissenschaft zeigt, dass Kinder eine Kombination aus Wärme (Lob, Aufmerksamkeit, Umarmungen) und klaren Grenzen brauchen. Eltern können ihre Kinder am besten unterstützen, indem sie vielseitig sind.

Wichtig ist:

- Wärme, Zuneigung und Liebe ausdrücken zu können
- Sich in das Kind einfühlen zu können (zu verstehen, was in und um das Kind vorgeht)
- Klare Grenzen und Regeln einhalten und einfordern zu können

Kurz gesagt, positive Erziehung beinhaltet:

- Dem Kind zu versichern, dass es in einem sicheren, interessanten Umfeld lebt
- Eine positive Lernatmosphäre zu schaffen und für das Kind greifbar zu sein
- Bestimmte Grenzen zu setzen
- Realistische Erwartungen an das Kind zu haben
- Auf sich selbst als Eltern zu achten



Alle Eltern finden es von Zeit zu Zeit anstrengend einfühlsam, zugänglich oder flexibel zu sein, oder positive Erziehung zur Verfügung zu stellen. Wie auch immer, wenn Sie bemerken, dass ihre psychische Erkrankung, ihr Alkohol- oder Drogenkonsum regelmäßig ihre Fähigkeiten in irgendeinem dieser Gebiete beeinträchtigt, ist es wichtig Hilfe zu suchen.

Hier finden Sie einige Tipps, was Sie für ihr Kind tun können, auch wenn Sie sich nicht gut fühlen:

- Wenn Sie Alkohol oder Drogen zu sich nehmen, versichern Sie sich, dass ihr Kind von einem Erwachsenen, der nichts konsumiert hat, betreut wird bis Sie wieder nüchtern sind.
- Verwahren Sie Drogen wie auch Medikamente an einem sicheren Platz, wo Kinder sie nicht erreichen können.
- Sprechen Sie mit einer erwachsenen Person ab (Großeltern, Familienfreunde, Lehrer), dass sich ihre Kinder an sie wenden können, wenn es Ihnen schlecht geht.
- Bereiten Sie eine Liste mit Namen und Notfallnummern vor, die das Kind anrufen kann, falls es Hilfe braucht, wenn es Ihnen schlecht geht.
- Melden Sie Ihr Kind in einer Tagesbetreuung, Sportgruppe, Hort, Sommerlager an.
- Kinder brauchen Routine. Versuchen Sie Regelmäßigkeiten einzurichten, die auch dann funktionieren, wenn Sie sich nicht so gut fühlen. Z.B.: Wenn Sie wissen, dass es Ihnen schwer fällt am Morgen aufzustehen, bereiten Sie das Frühstück und die Pausenbrote am Abend vorher vor.
- Manche Kinder und Jugendliche, deren Eltern psychisch krank sind, wollen eine BeraterIn haben oder regelmäßigen Kontakt zu einer Unterstützungsgruppe.
- Reden Sie mit Ihrem Kind, wenn es Ihnen gut geht und ermutigen Sie es, Ihnen zu sagen wie es sich fühlt. Es ist sehr wichtig für das Kind, dass es versteht, dass Sie es lieben, auch wenn Sie manchmal nicht in der Lage sind für es zu sorgen.

Unterstützungsnetzwerk

Es ist wichtig, dass Sie Unterstützung von Familie, Freunden, Selbsthilfegruppen und Professionellen bekommen. Vielleicht versteht Ihre Familie Ihre Situation zunächst nicht. Es kann auch schwierig sein, mit der Familie und Freunden darüber zu sprechen, was Sie durchmachen. Es gibt Informationen (Broschüren, Internet...), die Ihren Verwandten und Freunden helfen können, Sie zu verstehen. Fragen Sie ihre ÄrztIn danach.



Wo kann ich Hilfe bekommen?

➤ Jugendwohlfahrt

Jugendwohlfahrt Innsbruck Land:
Tel.: 0512/ 5344 – 6212

Jugendwohlfahrt Innsbruck Stadt:
Tel.: 0512/ 5360 – 9228

Jugendwohlfahrt Imst
Tel.: 05412/ 6996 – 5247

Jugendwohlfahrt Kitzbühel
Tel.: 05356/ 62131 – 6342

Jugendwohlfahrt Kufstein
Tel.: 05372/ 606 - 6102

Jugendwohlfahrt Reutte
Tel.: 05672/ 6996 – 5672

Jugendwohlfahrt Schwaz
Tel.: 05242/ 6931 - 5831

➤ Erziehungsberatungsstellen

0512/ 508-2972

erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at

➤ Psychologische Säuglings- und Kleinkindberatung

Mag. Maria Höllwarth

Tel: 0512 / 504 / 28364

Email: maria.hoellwart@tirol-kliniken.at

Sekretariat: 0512 / 504/ 23502

Kinderzentrum Parterre links

Anichstr. 35, 6020 Innsbruck

➤ Ambulanz für Psychiatrie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters

Abklärung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche mit psychischen Belastungen, psychosomatischen und psychiatrischen Problemen

Tel.: 050504 / 23502

Speckbacherstr. 23, 6020 Innsbruck

➤ Projekt Kinderleicht

Unterstützung für Kinder von suchtkranken Eltern

www.projekt-kinderleicht.eu

➤ Selbsthilfegruppe für Geschwister, Partner und erwachsene Kinder psychisch Erkrankter :

Moderation: Mag. Maria Fischer

Tel: 0664/ 569 30 10

Email: maria.fischer47@aon.at

<https://www.hpe.at/bundeslaender/tirol/selbsthilfe-gruppen.html>