

Hinschauen reicht nicht!!

Schule wird zur Ressource für Kinder psychisch kranker Eltern, wenn Lehrerinnen und Lehrer aufmerksam hinschauen, die Probleme Kollegen, Kindern und Eltern gegenüber benennen und professionelle Unterstützung hinzuziehen.

Brief von Julia an ihre Lehrerin

Liebe Frau Mai,

endlich haben Sie mich im letzten Monat gefragt, wie es mir geht. Und endlich nicht vor allen anderen, sondern mal unter uns, wo ich auch mal geschützt reden konnte. Und endlich sind Sie etwas harträchtig geblieben und haben mich nicht nach dem üblichen „Gut geht's mir, bin etwas müde.“ einfach gehen lassen.

In den letzten Monaten war es nicht ganz einfach für mich. Ich weiß, ich habe zu wenig für die Schule gemacht, meine Hausaufgaben wurden zuerst immer weniger und schlampiger, später habe ich sie gar nicht mehr gemacht. Am Anfang bin ich oft zu spät gekommen, dann wurden die Stunden, in denen ich zuhause war und nicht in der Schule, immer mehr.

Die Lehrer haben mich wegen all dem böse angeschaut, ermahnt, verständnislos mit dem Kopf geschüttelt, schlechte Noten angedroht oder auch gegeben. Meine Freundinnen waren beleidigt, weil ich nachmittags nicht so oft konnte. Sie haben sich gewundert, warum ich nur noch mit ollen Klamotten rumlaufe. So was fällt auf. Aber wie es mir wirklich ging, das ist niemandem wirklich aufgefallen. Wie auch - ich bin ja Meisterin im Vertuschen und Belügen geworden!

Vor acht Monaten ist mein Vater ausgezogen. Es gab zwischen meinen Eltern nur noch Streit. Meistens ging 's um meine Mutter, dass sie nur noch müde war, was sie alles nicht gemacht hat und dass bei uns alles aussieht wie Sau. Dabei habe ich damals schon geputzt, mich um meine kleine Schwester Mia gekümmert und getan, was ich konnte. Hat aber nicht gereicht, scheinbar. Ja und als mein Vater ausgezogen ist, hat meine Mutter nur noch auf dem Sofa gelegen.

Ich habe allen erzählt, Mama hätte 'ne Grippe und könnte das Haus nicht verlassen. Meinen Vater habe ich ab und zu gesehen, er hat uns zum Eis eingeladen. Dem habe ich auch nicht erzählt, wie's uns und Mama geht. Wenn ich dem erzählt hätte, wie es uns wirklich geht, hätte der noch mehr auf Mama rumgehackt.

Ich habe gedacht, wenn der Stress zwischen Mama und Papa zu Ende ist, muss Mama sich nur richtig ausruhen und ausschlafen und dann ist sie wieder die Alte. Aber irgendwie dauerte mir das Ausschlafen zu lange.

Tja und deshalb bin ich froh, dass Sie mal genau nachgefragt haben. Ich war doch früher immer eine gute Schülerin, haben Sie gesagt. Was denn wirklich los sei. Ob ich Hilfe brauche. Ich habe zwar nein gesagt und tapfer gelächelt, aber Sie haben gesehen, dass mir die Tränen kommen, meine Hand genommen und mir mal Zeit zum Weinen, aber auch zum Reden gegeben.

Als ich dann alles erzählt hatte, haben Sie sogar gefragt, was ich brauche und sind nicht wie ein Jumbojet losgedüst und haben einfach alle wild gemacht. Sie haben gesagt, dass ich nichts falsch gemacht hätte, dass Sie meine Kraft bewundern und sich jetzt gar nicht mehr wundern, dass ich nichts mehr für die Schule machen kann. Ja und dann haben Sie meinen Vater angerufen und die Beratungsstelle eingeschaltet, und ich hatte zwei Tage schulfrei, und wir konnten alles regeln. Papa hat gesehen wie es uns geht, ist aber nicht ausgeflippt. Meine Eltern haben lange mit Mamas Ärztin geredet, und sie ist dann in die Klinik gekommen. Jetzt wohnen wir bei meinem Vater, ist zwar eng, aber es geht. Er ist für Mia da und kocht, das ist lustig. Ich kann mich endlich wieder mit meinen Freundinnen treffen. Konnte ihnen einiges erzählen.

Danke und viele Grüße

Julia

Die Situation der Kinder

So wie Julia geht es zirka drei Millionen Kindern in Deutschland, zirka fünf Kinder pro Klasse sind betroffen

von einer psychischen Erkrankung mindestens eines Elternteils. Eltern mit einer Suchtproblematik sind hier noch nicht eingerechnet, oft überschneiden sich die Krankheiten aber auch.

In den Familien wird die Problematik oft verschwiegen oder mit den Kindern redet keiner, um sie zu schonen. Dabei bekommen sie alles mit, sind verunsichert, weil sie die Reaktionen der Eltern nicht einordnen können, und fühlen sich schuldig. Unausgesprochen gilt oft die Regel, die Probleme der Familie nicht nach außen zu tragen, so dass die Last des Schweigenmüssens die Kinder doppelt drückt und sie sich auch von außen keine Hilfe holen können. Ihre eigenen ambivalenten Gefühle – wie Unsicherheit, Einsamkeit, Scham oder auch Aggression - müssen sie dabei verdrängen. Die Kinder und Jugendlichen befinden sich, wie oben bei Julia beschrieben, in einem emotionalen Dauerstress.

Viele Kinder übernehmen die Verantwortung, die Ihre Eltern eigentlich innehaben sollten. Sie haben keine klare Vorstellung davon, was „normal“ ist, lernen nicht gut mit Konflikten umzugehen, haben selber Ängste oder Depressionen. Vor allem haben diese Kinder und Jugendlichen sehr häufig massive Schulprobleme bis hin zu Schulverweigerung.

Über die Hälfte der Kinder psychisch kranker Eltern erkranken selbst; die Umwelt beeinflusst, ob es Richtung Gesundheit oder Krankheit geht.

Schule als Ressource

Kindern psychisch kranker Eltern fehlt in der Familie oft ein Rahmen, der ihnen Halt geben könnte. Schule ist dagegen ganz anders: Hier gibt es feste Regeln und Rituale. Hier ist die Welt verlässlich - und wenn es auch nur so ist, dass die Lehrerin auf jeden Fall am nächsten Tag bemerkt, dass die Hausaufgaben nicht gemacht sind. Schule findet an fünf Tagen in der Woche statt, was Lehrerinnen und Lehrern ermöglicht, einen guten und kontinuierlichen Kontakt zu den Kindern aufzubauen und die Kinder näher kennen zu lernen. In der Schule findet Normalität statt, wird die Welt in „richtig“ und „falsch“ eingeteilt. Das kann für Kinder psychisch kranker Eltern sehr hilfreich sein und ihnen Orientierung geben, wenn es gelingt, behutsam und wertschätzend auf sie einzugehen. Das kann aber auch als quälender Kontrast wahrgenommen werden, wenn diese Kinder ständig an ihre Grenzen stoßen und unsensibel von Lehrkräften und Mitschülern als „anders“, „komisch“ und irgendwie nicht dazugehörig wahrgenommen und behandelt werden.

Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt ist ...

Wenn Eltern offen mit der psychischen Erkrankung umgehen, können Lehrerinnen und Lehrer Kinder effektiv unterstützen, indem:

- Sie mit Ihren Bemühungen ganz eng an den Bedürfnissen und Problemen des Kindes / Jugendlichen bleiben. Versuchen Sie mit dem Kind / Jugendlichen darüber zu sprechen, was Sie bei ihm beobachten und warum Sie sich Sorgen machen.
- Sie sich durch abwehrende Reaktionen des Kindes nicht entmutigen lassen und ihr Gesprächsangebot wiederholen.
- Klassenlehrerinnen sich den Eltern als Ansprechpartner anbieten und zum Beispiel darum bitten, informiert zu werden, wenn beim erkrankten Elternteil ein Klinikaufenthalt ansteht, und das Erstellen eines Notfallplans anregen.
- Klassenlehrerinnen gemeinsam mit den Eltern und dem Kind überlegen, welche Unterstützungsmaßnahmen nötig sind, um für das Kind eine Kontinuität zu gewährleisten, die das Elternhaus allein momentan nicht bieten kann.
- Sie den Eltern keine Vorwürfe machen und versuchen, konstruktiv in die Zukunft zu schauen und Verabredungen zu treffen.
- Sie, wenn nötig, behutsam eine Kooperation mit einer Familienberatungsstelle oder dem Jugendamt zur Unterstützung der Familie anregen.
- Sie sich – falls nötig - Unterstützung durch eine anonyme Fallberatung bei einer Familienberatungsstelle

oder beim Jugendamt suchen

- Sie mit den Eltern darüber sprechen, wie wichtig es für Kinder ist, über die Erkrankung aufgeklärt zu werden, und über konkrete Möglichkeiten der Psychoedukation sprechen.
- Sie sensibel reagieren, wenn in der Klasse blöde Bemerkungen gemacht werden oder das betroffene Kind ausgegrenzt wird.

Ein Netz für betroffene Kinder – was tun Einrichtungen der Jugendhilfe?

Etwa die Hälfte der Eltern mit einer psychischen Erkrankung hat große Vorbehalte und Angst, eine Einrichtung der Jugendhilfe einzuschalten. Viele Eltern fürchten, dass ihnen die Erziehungsfähigkeit abgesprochen wird und ihnen damit ihre Kinder weggenommen werden.

Lehrerinnen und Lehrer, die gut über die Arbeitsweise und die Funktion der Jugendhilfeeinrichtungen informiert sind, können hier Brücken bauen helfen, um Vorbehalte abzubauen.

Erziehungs- und Familienberatungsstellen bieten schnell und niederschwellig kostenfreie Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche an. Auch hier geht es in der Beratung in erster Linie um Unterstützung und Entlastung von Familien. In vielen Familienberatungsstellen gibt es mittlerweile spezielle Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche mit psychisch kranken Eltern.

Das **Jugendamt** kann für stützende und entlastende Maßnahmen für die Familie sorgen (z. B. Beratung, Sozialpädagogische Familienhilfe, Erziehungsbeistand, Einzelfallbetreuung für Kinder, Tagesgruppe). Einige Jugendämter organisieren auch Patenschaften für Kinder psychisch kranker Eltern.

AUTORINNEN

Karin Küppers, Dipl. Sozialpädagogin und Systemische Familientherapeutin, und **Dr. Britta Schmitz, Dipl. Psychologin und Systemische Beraterin**, sind Mitarbeiterinnen im JuKiB-Projekt („Jugendliche und Kinder im Blick“) der Familienberatungsstelle Mittelstraße in Kerpen-Horrem, NRW.

Literatur: www.netz-und-boden.de, www.verrueckt-na-und.de