

# „Wie erklärt man Mutterliebe?“

Stimmen von Kindern  
psychisch belasteter Eltern

2. interdisziplinäre kantonale Tagung Kinder psychisch belasteter Eltern

# Zahlen

- **20'000-50'000** schulpflichtige Kinder in der Schweiz haben mindestens ein psychisch krankes Elternteil.

(Fachhochschule für Soziale Arbeit Zürich  
& Arbeitsgruppe Familienpsychiatrie Winterthur)

- **300'000** inklusive Dunkelziffer

# Nicht offiziell

17.00 Uhr

„Ja also ... aufgewachsen bin ich nicht mit einer Mutter, die psychisch belastet war. Die Diagnose erhielt sie erst bevor sie starb. Also ... ich kann nicht sagen, dass ich ... also ... dass ich eine Kindheit ... also (*lacht*) ... also: Meine Eltern waren nicht offiziell psychisch krank.“

18.30 Uhr

„Nein eben. Eigentlich waren wir schon nicht so psychisch gesund.“

(Martin, 38)

# Gründe für das Schweigen

## 1. Kinder wissen nicht, dass in ihrer Familie etwas nicht stimmt

„Ich wusste nicht, dass ich Hilfe holen kann. Das war so normal, dieses Verhalten.“

(Corinne, 46)

# Gründe für das Schweigen

## 2. Niemand spricht mit den Kindern

„Die Lehrer hatten uns vielleicht irgendwie abgeschrieben. Auch die Verwandten hielten sich zurück. Ich glaube, die Leute hatten Angst vor diesem Wahnsinn.“

(Corinne, 46)

# Gründe für das Schweigen

## 2. Niemand spricht mit den Kindern

„Ich rief um Mitternacht in die Klinik an. Sie sagten, ich soll um 8 Uhr anrufen. Ich rief um 8 Uhr an. Sie sagten, sie dürfen mir noch keine Auskunft geben.“

(Ramona, 32)

# Gründe für das Schweigen

## 2. Niemand spricht mit den Kindern

„Nach ihrem Suizid schickte mir ihr Arzt eine Rechnung. Auf einem Rezeptzettel stand ‚herzliches Beileid‘.“

(Isabelle, 46)

# Kinder über ...

## ... Depression

„Mä isch müed, ma nümme so. U wes chli meh schlimm isch, also rächt schlimm, de geit mä i ds Spital.“

(Lisa, 8)

„Das het mä, we mä chli zviu macht. Das isch bir Mama so.“

(Anina, 6)



# Gründe für das Schweigen

## 3. Die Kinder dürfen nicht reden

„Ich merkte und wusste, dass das ein Tabuthema ist. Das spürte man.“

(Isabelle, 46)

„Mein Vater wollte, dass wir niemandem etwas sagen.“

(Ramona, 32)

**„Ich dachte immer, ich sei anders als die anderen.“ (Ramona)**

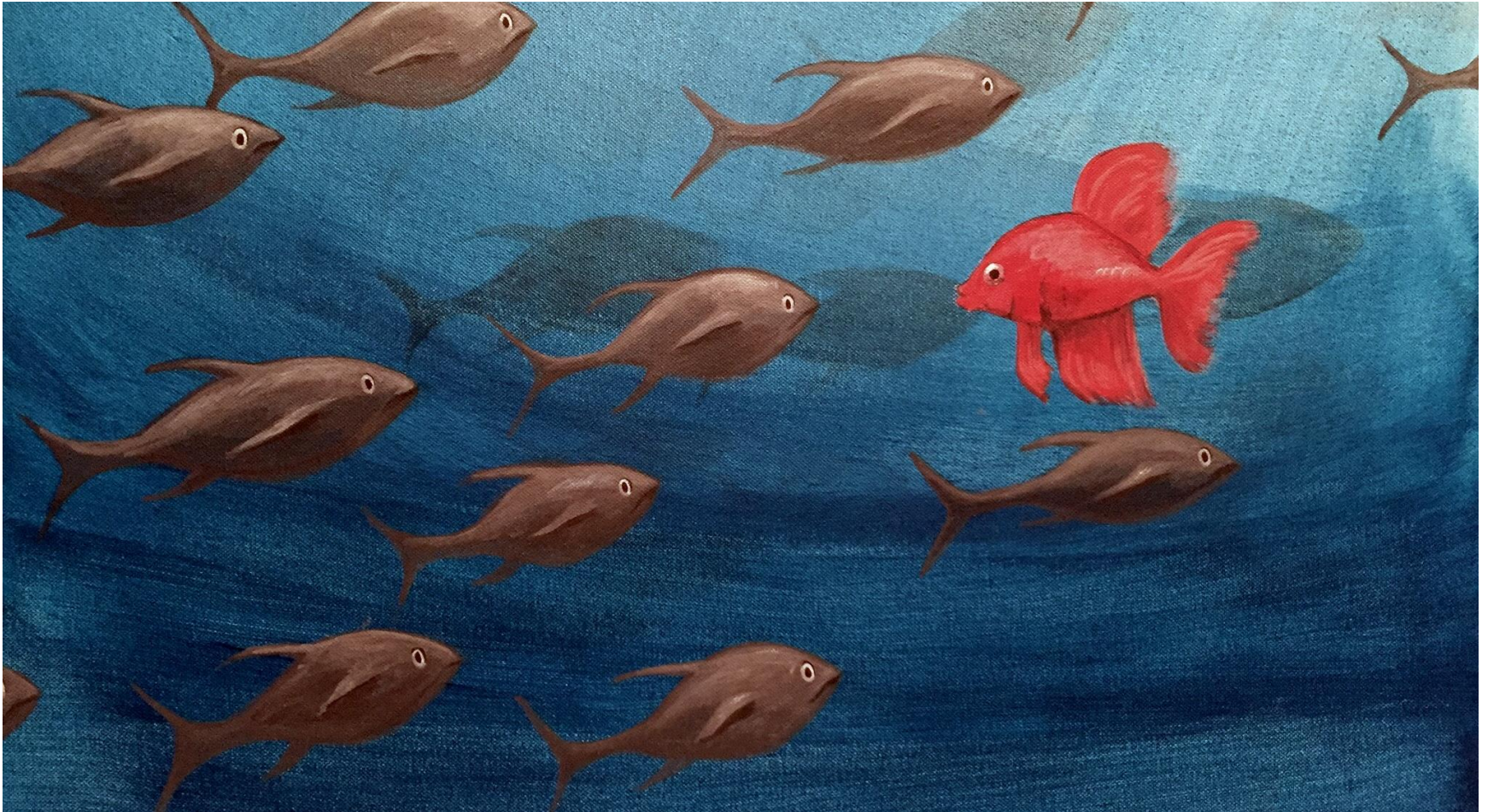


Bild @ Marius Scherler

# Ich bin anders

„Was andere 14-jährige Mädchen interessiert, war für mich weg von der Welt. Wie kann man sich für so etwas interessieren: Bands, Ausgang, Jungs? Ich musste schauen, dass es etwas Znacht gibt, dass Mami frische Wäsche hat in der Klinik.“

(Ramona, 32)

# Gefühle der Eltern

„Ich habe meine Kinder sehr gerne. Alle vier. Ich bin stolz (*weint*). Ich hätte gerne die Chance, mit ihnen über psychische Erkrankungen zu reden. Aber sie müssen wohl zuerst ihren eigenen Weg gehen.“

(Rolf, 51)

# Gefühle der Kinder

- **Scham:** „Ich schämte mich, wenn er Bundesräte kontaktierte.“
- **Schuld:** „Er will nicht mehr auf dieser Welt sein. Habe ich etwas falsch gemacht?“
- **Angst:** „Als ich mich mal ausgebrannt fühlte, hatte ich Angst, selbst zu erkranken.“

(Lara, 24)

# Wut?

„Ich habe ein Meerschwein an die Wand geschmissen. Ich finde es heute schlimm, aber ich glaube, es war aus einem inneren Druck.“

(Isabelle, 46)

„Ich legte einen Goldhamster ins WC und spülte. Da war ich fünf. Sonst war ich nicht aggressiv.“

(Corinne, 46)

# Mutterliebe

„Wie kann man Mutterliebe erklären? Sie ist einfach mein Mami. Das war sie immer.“

(Ramona, 32)



# Unterstützung

- Ausbildung: Familiengespräche
- Betroffene: Peer- / Experienced Involvement (Ex-In): Betroffene geben ihr Wissen weiter
- Patenfamilienmodell / Elterngruppen (Winterthur)
- Oder ein Tipp von Anina (6):





# Positive Seiten

- Corinne: „Mich treibt der Friede. Jetzt will ich mal an mich denken, meine eigenen Pläne verfolgen. Das war jahrelang kein Thema.“
- Lara: „Für mich sind viele Dinge klar, die für andere noch nicht klar sind.“
- Anina:



„Ich bin immer noch ein rotes Fischli. Aber heute habe ich die Augen auf und sehe Fischli in allen Farben.“ (Ramona)

- ((hier Video))

# Tipps und Links

## Ratgeber für betroffene Eltern, Erzieher und andere Interessierte

- Lenz, A. & Brockmann, B. (2013). *Kinder psychisch kranker Eltern stärken*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Mattejat, F. & Lisofsky, B. (2008). *Nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker*. Bonn: Balance buch + medien verlag.

## Bilderbücher für Kinder ab 4 Jahren

- Von Mosch, E. (2008). *Mamas Monster. Was ist mit Mama los?* Bonn: Balance-Verlag. (zum Thema Depression)
- Sczepanski, D. (2011): *Mama, warum weinst du?* Luzern: MSD Merck Sharp & Dohme AG. (zum Thema Depression)

## Links

- [www.wikip.ch](http://www.wikip.ch): Ein Teilangebot der Schweizerischen Stiftung zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (iks). Zum Angebot gehören: SOS-Familienhilfe, Patenfamilienangebot oder Beratungs- und Anlaufstellen.
- [www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch): Liste mit Psychiatrien, die Mutter-Kind-Plätze anbieten
- [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch): Angebote für Betroffene und Angehörige
- [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch): Kinderbetreuung zu Hause
- [www.ex-in-bern.ch](http://www.ex-in-bern.ch): Experienced Involvement – Weiterbildung für Betroffene