

„Auf die sehr stillen Kleinen sollte man achten“

Seit September gibt es in Hamburg eine zentrale Stelle, die Infos und Fortbildungen rund um das Thema „Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung“ anbietet

SABINE TESCHÉ

Juliane Tausch ist Koordinatorin und Leiterin des im September neu gestarteten Hamburger Modellprojekts „A: Aufklaren“ des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, einer zentralen Stelle, die Informationen und Fortbildungen rund um das Thema „Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung“ anbietet. Die 42-Jährige klinische Sozialarbeiterin und Kinderschutzfachkraft möchte mit ihrem Team vor allem die rund 10.000 Fachkräfte in der Stadt erreichen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, also Erzieherinnen, Ärzte, Lehrer und Hebammen.

Hamburger Abendblatt: Sie wollen, dass die Kinder psychisch kranker Eltern gesehen werden, ist das bisher ein Tabuthema?

Juliane Tausch: Die Kinder fallen durch das gesellschaftliche Raster, denn sie und ihre Familien haben eine ganz große Gabe, dafür zu sorgen, dass uns das nicht auffällt. Sie sind oft fleißig, lieb, hochgradig angepasst und versuchen, so viel Normalität wie möglich zu suggerieren und auch für sich herzustellen. Als Fachkraft muss man die feinen Zeichen lesen können, um zu erkennen, was los ist.

Was gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen der Eltern?

Weit verbreitet sind Depressionen, dann Angststörungen, also die Angst, in die Öffentlichkeit zu gehen oder Busse und Bahnen zu nutzen, damit einher gehen auch Zwangserkrankungen. Einige Eltern haben eine Borderline-Erkrankung, andere sind schizophoren.

Was bedeutet es für ein Kind, wenn es psychisch kranke Eltern hat. Welche Folgen hat das Ihrer Erfahrung nach für seine Entwicklung?

Die Folgen für die Kinder sind dramatisch, denn diese Eltern sind oft sehr bei sich, können sich nicht in die Bedürfnisse der Kinder einfühlen, geben keine Tagesstruktur vor, nehmen zu wenig oder keinen Anteil an deren Aufgaben und Gefühlslagen. Bei ganz kleinen Kindern kann das möglicherweise zu einer Bindungsstörung führen. Viele Kinder lernen früh, Verantwortung zu übernehmen, sie schauen, ob es Mama oder Papa gut geht und lernen, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse dabei zu unterdrücken. Oft suchen sie die Schuld für den schlechten Gemütszustand ihrer Eltern bei sich, zum Beispiel durch ein umgekipptes Glas, eine schlechte Schulnote oder ihre Unpünktlichkeit. Sie vernachlässigen ihr eigenes Ich und haben dann auch als Erwachsene keinen guten Zugang zu sich selbst. Sie haben nur gelernt, sich stark anzupassen und dabei ganz viel verpasst: Die Kindheit, die Rebellion, den Glauben an die eigenen Talente. Sie gehen mit großen Zweifeln in



Juliane Tausch ist die Landeskoordinatorin von Aufklaren beim Paritätischen Hamburg.

FOTO: SIMON THON

die Welt. Die Gefahr, selber psychisch krank zu werden, ist bis zu viermal höher als bei anderen.

Woran kann ich als Erzieherin, Lehrerin oder Trainer erkennen, dass mein Schützling Eltern mit psychischen Problemen hat? Alarmzeichen sind, wenn Kinder lieber in der Einrichtung bleiben, als nach Hause zu gehen und zu angepasst sind. Auf die, die sehr still sind, sollte man besonders achten und sich Zeit für sie nehmen.

Diese Kinder verpassen ihre Kindheit, die Rebellion und den Glauben an die eigenen Talente

Juliane Tausch von Aufklaren

Wichtig ist, ihnen genau zuzuhören. Je kleiner sie sind, desto konkreter geben Kinder wieder, was sie zu Hause aufschnappen und erleben. Auch wenn Kinder nur diffuse Erklärungen zum fehlenden Busgeld oder keine Frühstückstafel dabei haben, ist das womöglich ein Zeichen für fehlende Strukturen.

Was sind Alarmzeichen beim Umgang der Eltern mit ihren Kindern?

Wenn Mütter oder Väter den Kontakt zu den Fachkräften vermeiden, wenn sie nicht an Elternabenden und Mitarbeitergesprächen in der Schule oder im Kindergarten teilnehmen, wenn sie keine Feste der Einrichtung besuchen, also nie in Erscheinung treten, ist das auffällig. Manchmal haben Eltern auch ein sehr kontrollierendes Verhalten, wollen genau wissen, wann die Kinder was gegessen haben oder führen deren Hausaufgabenhefte. Es gibt auch Eltern, die stehen

im Raum und sagen: Sie könnten nicht mehr. In dem Moment ist es wichtig, einen ruhigen Ort für ein Gespräch zu finden, nachzufragen und offen zu sein, auch für womöglich schlimme Dinge, die man hören wird, sich zu wappnen. Das erfordert viel Mut. Doch danach weiß ich mehr und weiß womöglich, wo ich mich

beraten lassen kann. Als Fachkraft sollte ich das nicht alleine lösen.

Wenn ich einen konkreten Verdacht habe, wie sollte ich darauf reagieren?

Man kann die Kinder schon darauf ansprechen, zum Beispiel sagen: „Ich sehe, du bist heute sehr traurig, ich habe das schon öfter bei dir gesehen. Bedrückt dich etwas?“ Genauso kann man die Eltern darauf ansprechen, mit einem positiven Einstieg. Man kann zum Beispiel sagen: „Ich sehe, Sie haben viel zu wuppen oder Sie sind alleinerziehend und das ist sicher anstrengend.“ Wichtig ist, nicht mit einem großen Verdacht herauszuplatzen, sondern mit einem großen Interesse daran, wie es den Betroffenen geht. Und wenn sich der Verdacht bestätigt, gibt es in allen pädagogischen Einrichtungen, Kliniken, Beratungsstellen und auch Praxen kollegiale Beratung und Teamsitzungen, da sollte das erste einmal besprochen werden. Man sollte schauen, ob andere das auch so wahrnehmen im Umgang mit den Betroffenen. Manchmal ist man auch im falschen Fahrwasser. Sonst kann man natürlich uns anrufen, wir können beraten.

Sie bieten auch Schulungen für Fachkräfte, was sind die Inhalte?

Wir bieten Einführungen in das Thema an, üben Elterngespräche ein und was man im Krisenfall machen kann. Das ist das kleine pädagogische Handwerkszeug. Dann differenzieren wir Schwerpunkte nach Berufsgruppen, eine freie Hebamme hat andere Themen als eine Erzieherin oder ein Hausarzt. Es geht um Traumapädagogik, Kindeswohlgefährdung und die Schnitstelle zur Sucht.

Welche Form von Hilfe benötigen die Familien konkret – was hat sich bewährt?

Wichtig ist, dass man die Kinder mit ihren Aussagen ernst nimmt. Die Kinder müssen altersgerecht aufgeklärt werden über die Krankheit der Eltern, das kann gemeinsam mit Mutter und Vater sein oder in Einzelgesprächen. Die Kinder müssen verstehen, dass es eine Erkrankung ist und die Eltern sich nicht von sich aus so merkwürdig oder auch ablehnend verhalten. Danach geht es auch um Methoden zur Krisenbewältigung, um Hilfen von außen. Vielleicht ist manchmal auch ein Klinikaufenthalt für die Eltern sinnvoll. Was sich sehr bewährt hat, sind Kindergruppen, die verschiedene Träger anbieten, da geht es um Selbstwertstärkung. Die Kinder erleben dort, dass sie nicht allein sind. Jeder, der einem betroffenen Kind zuhört und sagt: „Du bist ein feiner Kerl, du hast Talente und ich glaube an dich“, der tut etwas richtig Gutes, denn diese Unterstützung erhalten diese Kinder zu Hause nicht.

Weitere Infos unter: www.aufklaren-hamburg.de



Das Team von Aufklaren: Hanna Berster, Saskia Straehler-Pohl, Irina Klotz, Anna Beck, Kerstin Heins und Juliane Tausch (v.l.)

FOTO: SIMON THON

Eine starke Gemeinschaft gegen Einsamkeit und Langeweile

Martha Lange und ihre Freundinnen vom „Spieleclub“ halten in der Kursana Residenz Hamburg während der Corona-Pandemie zusammen

„An der Tür ihres Appartements in der Kursana Residenz Hamburg steckt eine Karte mit einem lieben Gruß von einer Mitbewohnerin. Martha Lange strahlt, als sie die Zeilen liest und präsentiert in ihrer kleinen Küche ein gutes Dutzend Gläser mit selbst zubereiteter Marmelade. „Die habe ich gestern frisch gekocht und möchte damit später meine Damen vom Spieleclub überraschen“, verrät die rüstige 96-Jährige, die vor sechs Jahren in die Niendorfer Senioreneinrichtung gezogen ist.

„Nach dem Tod meines Mannes ist mir in meinem Haus in Ellerbek die Decke auf den Kopf gefallen. Ich wollte nicht vereinsamen“, sagt sie. „Deshalb habe ich mich schon vor meinem Einzug beim Spieleclub im Haus vorgestellt. Mittlerweile sind wir zwölf Frauen zu einer starken Gemeinschaft zusammengewachsen: Wir feiern gemeinsam unsere Geburtstage und sind immer füreinander da. Bei uns muss niemand einsam sein.“

Über Jahre haben die Frauen immer freitags und sonntags Karten- oder Brettspiele gespielt. Martha Lange, die noch immer motorisiert ist, hat ihre Mitbewohnerinnen mit ihrem Auto bei Besorgungen unterstützt, für sie gebacken und beim „Zwetschgenfest“ mit selbst gemachten Leckereien verwöhnt. Einige der Damen trafen sich zudem regelmäßig im Haus beim Handarbeitstreff und beim Gedächtnistraining und den gemeinsamen Ausfahrten ins Theater.

„Als wegen Corona alle Gruppenaktivitäten ausfallen mussten, haben wir fast täglich miteinander telefoniert“, sagt Martha Lange. „Und wenn eine von uns mal ein Gegenüber brauchte, um ihr Herz auszuschütten oder wir zu zweit etwas unternommen haben, wurden der Sicherheitsabstand und die Hygieneregeln immer eingehalten.“

So hat sie beispielsweise zusammen mit einer Mitspielerin aus dem „Spieleclub“ mehr als 200 Mund-Nasenschutzmasken für Bewohner und Mitarbeiter in der Residenz genäht. „Ich habe in meinem Elternhaus gelernt, immer für andere da zu sein. Das macht mir Freude und bringt mich bis heute immer wieder in mein Gleichgewicht“, sagt die Seniorin.



Martha Lange (96) engagiert sich für andere in ihrer Residenz.

F. KURSANA

Die ausgebildete Köchin hat im Laufe ihres Lebens unter anderem als Hausdame in Privathaushalten gearbeitet und pflegt über Jahrzehnte zahlreiche Freundschaften – auch zu den Kindern ehemaliger Arbeitgeber oder verstorbener Freundinnen. „Dazu muss man auch im Alter bereit sein, immer neu dazuzulernen“, sagt sie und lacht.

„Zum 95. Geburtstag habe ich ein iPad geschenkt bekommen, damit mir die jungen Leute Fotos aus dem Urlaub schicken können. Da musste ich erst einmal den Computerkurs bei uns im Haus besuchen, um den Umgang mit der Technik zu lernen.“

Für die leidenschaftliche Schwimmerin, die vor den Corona-Einschränkungen das hauseigene Schwimmbad dreimal wöchentlich nutzte, liegt das Geheimnis guten Alterns neben einem aktiven Lebensstil vor allem in der Kunst, mit Vergangenen gut abschließen

zu können. Dem Verkauf von Haus und Motoryacht und demnächst auch von ihrem Auto weine sie nicht hinterher, sagt Martha Lange. Der Abschied von ihrem Mann und unlängst der Tod ihres Sohnes seien hingegen tiefe Einschnitte gewesen, bei denen ihr der verlässliche Beistand von ihren Freunden und Mitbewohnerinnen eine große Hilfe war. Deshalb tue ihr gut, dass mittlerweile das Leben in der Gemeinschaft wieder anlaufe und unter Wahrung der Corona-Sicherheitsregeln in der Residenz Angebote in Kleingruppen stattfinden können.

Die Damen vom „Spieleclub“ freuen sich schon darauf, wenn auch sie bald wieder bei ihren Treffen miteinander lachen können. „Man darf bei den Herausforderungen des Alters den Humor nicht verlieren“, betont Martha Lange lächelnd. „Wir erinnern uns immer wieder gegenseitig daran, positiv nach vorn zu blicken.“

map

KOLUMNE

Liebe Leserinnen, liebe Leser

„Depressionen und Angststörungen sind schreckliche Erkrankungen. Ich empfinde tiefes Mitgefühl für die Betroffenen. Doch genauso gilt mein Augenmerk den Angehörigen – vor allem den Kindern, die mit dem oder der Erkrankten zusammenleben und oft ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken müssen. Gut ist, wenn zumindest ein Elternteil die Lücke des anderen mit Liebe füllen kann, doch Kinder Alleinerziehender müssen oft alleine mit der Depression der Mutter oder des Vaters klarkommen. Ihre Kindheit, ihre Wünsche und Träume bleiben dabei auf der Strecke.

Deswegen ist es so wichtig, dass es nun eine zentrale Stelle wie Aufklaren (siehe Artikel) gibt, die Fachkräfte wie Erzieherinnen oder Lehrer für die Probleme von Kindern mit psychisch erkrankten Eltern sensibilisieren möchte. Doch auch Freunde und Bekannte von depressiven Vätern und Müttern können hier einen Beitrag leisten, um die Nöte der Kinder wahrzunehmen. Sie können die Eltern sogar entlasten, indem sie etwas mit den Kleinen unternehmen, ihnen Aufmerksamkeit schenken, sie ermutigen, etwas zu tun, was ihnen Spaß macht und ihnen damit ein Stück Kindheit schenken.



Ihre Sabine Tesche



Kinder helfen Kindern

Hamburger Abendblatt hilft e.V.

Internet www.abendblatt-hilft.de

Konto Kinder helfen Kindern:
IBAN: DE25 2005 0550 1280 1446 66

Konto Von Mensch zu Mensch:
IBAN: DE03 2005 0550 1280 2020 01

Unsere Telefonnummer, E-Mail:
040/55 44 711 59/56, mensch@abendblatt.de



Von Mensch zu Mensch

Hamburger Abendblatt hilft e.V.

BEHINDERTENSPORT

Jetzt bewerben für den Werner-Otto-Preis

„Projekte, die zur Inklusion und Förderung behinderter Menschen im Sport beitragen, können sich noch bis zum 31.10. beim Werner-Otto-Preis im Hamburger Behindertensport bewerben. Die Alexander Otto Sportstiftung stellt ein Preisgeld von 30.000 Euro. Die Bewerbungsunterlagen sind abrufbar unter www.alexander-otto-sportstiftung.de, Bewerbungen bitte senden an: Alexander Otto Sportstiftung, Saseler Damm 39, 22395 Hamburg. Die Preisverleihung findet Anfang 2021 im Rathaus statt.

DEUTSCHE HILFSGEMEINSCHAFT

Freie Plätze für Kinder auf einem Reiterhof in den Herbstferien

„Die Deutsche Hilfgemeinschaft e.V. organisiert Reisen für Kinder und Jugendliche aus sozial und finanziell benachteiligten Familien. In den Herbstferien sind noch einige Plätze für einen einwöchigen Reiterurlaub auf dem Wittthof für Hamburger Kinder im Alter von 9 bis 11 Jahren frei. Der Reisepreis beträgt nur 29,50 Euro, allerdings nur Kinder von Geringverdienern wie z.B. Hartz-IV-Empfängern. Informationen unter www.deutsche-hilfsgemeinschaft.de oder Telefon 250 66 20.

ONLINE

Weitere Veranstaltungen, Vorträge, Gruppen, und Kurse finden Sie in unserem Online-Kalender unter www.abendblatt.de/lebenshilfe