

Ziel unserer Bemühungen ist es, dass sich Kinder trotz manchmal auftretender Belastungen im Leben der Eltern gut und glücklich entwickeln.

Es kann jedoch auch passieren, bei fast jedem 5. Österreicher oder Österreicherin ist dies einmal im Leben der Fall,

- dass Sie sich als Eltern psychischen Belastungen ausgesetzt fühlen, die einer seelischen Erkrankung gleichkommen.
- dass Sie gleichzeitig neben ihrer erlebten psychischen Verletzlichkeit (oder verringerter psychischer Belastbarkeit) noch Kinder zu Hause zu betreuen haben: 40% aller psychisch verletzlichen Menschen haben Betreuungspflichten gegenüber Kindern

Im Zusammenhang mit einer erlebten Depression versuchen Sie sich dann als Eltern „zusammenzureißen“ und gehen davon aus, dass Ihre Kinder nichts von ihrer eigenen psychischen Verletzlichkeit merken.

Kinder haben jedoch im Regelfall ganz feine Antennen, was mit ihren Eltern los ist bzw. merken sehr schnell, wenn sich das Verhalten ihrer Eltern verändert: Wenn die Mama in der Früh nicht mehr aus dem Bett kommt (vielleicht im Rahmen einer Depression), wenn der Papa plötzlich nur noch unterwegs ist und dauernd neue Sachen kauft (vielleicht im Rahmen einer manischen Episode), wenn die Eltern neuerdings tagsüber immer die Jalousie herunterlassen, sich vielleicht abgehört fühlen (vielleicht im Rahmen einer Schizophrenie).

Kinder merken diese Veränderungen, können sich diese jedoch nicht erklären: „Warum darf ich nicht mehr mit dem Nachbarnkindern spielen?“ „Warum muss ich Rücksicht nehmen und leise sein.“? Viele Kinder beziehen dies auf sich selbst und fühlen sich häufig dafür verantwortlich bzw auch schuldig.

### *Was können Sie als Eltern tun?*

**a) Verständnis schaffen - gemeinsam mit dem Kind** - was mit Ihnen gerade los ist: Erklären Sie – für Ihre Kinder verständlich, dass sie sich krank fühlen, dass sie z.B. an einer Krankheit der Gefühle leiden (ähnlich wie Fieber), dass Sie nicht aufstehen können, dass es dafür aber eine Medizin gibt und Sie sich behandeln lassen (bei einem Arzt/einer Ärztin, im Krankenhaus). Diese Krankheit hat jedoch nichts mit Ihrem Kind zu tun hat: es soll ruhig zur Nachbarin spielen gehen, Spaß haben.... Seinem Kind die eigene psychische Verletzlichkeit zu erklären, ist niemals leicht. Häufig befürchten Eltern, dass sie dadurch die Liebe, den Respekt Ihres Kindes verlieren könnten, dass Kind unnötig belasten können, dass das „Geheimnis“ nach außen käme Genau das Gegenteil ist der Fall: **Verständnisvolle Information entlastet Ihr Kind.**

**b) Bedacht nehmen, dass die Bedürfnisse Ihrer Kinder** (nach Geborgenheit, Pflege, Spaß, Spiel, Kontakten...) **wahrgenommen und befriedigt werden.** In Phasen, in denen es Ihnen als Elternteil nicht immer gut geht, mag es für Sie manchmal schwierig sein, auf die Bedürfnisse Ihrer Kinder einzugehen. Meist gibt es jedoch Netzwerke, die zeitweilig einspringen können: Ihr/Ihre Partner/In, die Großeltern, Verwandte, FreundInnen sowie Bekannte oder fachliche Unterstützungssysteme wie FamilienhelferInnen, Tagesmütter..) Scheuen Sie sich nicht, Hilfe für Ihr Kind zu organisieren: Sich Hilfe zu organisieren ist eine Stärke!

c) **Suchen Sie selbst fachliche Hilfe** (fachärztlich, psychotherapeutisch, psychologisch). Nur 50% der ÖsterreicherInnen mit Depression suchen fachliche Hilfe. Wenn es Ihnen jedoch gut geht (wenn Sie gut behandelt werden), verschwinden die Sorgen und Probleme Ihrer Kinder meist schnell wieder

Im Rahmen von KIDS STRENGTHS stehen wir Ihnen gerne per e-mail mit Rat zur Verfügung

[office@sinn-evaluation.at](mailto:office@sinn-evaluation.at)

[www.sinn-evaluation.at](http://www.sinn-evaluation.at)