

## ***Wissenswertes für Familien***

### **Nr. 79: Wie man mit Kindern über seelische Krankheiten sprechen sollte**

Kinder sind von Natur aus neugierig und stellen somit Fragen über seelische Krankheiten. Das Verständnis von seelischen Krankheiten kann für Erwachsene, wie auch für Kinder, sehr herausfordernd sein. Mythen, Verlegenheit und falsche Information über seelische Krankheiten verursachen Angst, erzeugen Vorurteile und führen zu Stigmatisierung. Während der vergangenen 50 Jahre wurden große Fortschritte in der Diagnose und Behandlung von seelischen Krankheiten gemacht. Eltern können Kindern dabei helfen, dass sie diese als echte, behandelbare Krankheiten sehen und verstehen.

Damit Eltern mit einem Kind über seelische Krankheiten sprechen können, müssen sie mit dem Thema sowohl inhaltlich als auch emotional sehr vertraut umgehen können. Eltern müssen ein grundsätzliches Wissen aufweisen um Fragen, wie etwa folgende, beantworten zu können:

- Was sind seelische Krankheiten?
- Wer ist von ihnen betroffen?
- Wodurch werden sie verursacht?
- Wie werden Diagnosen erstellt? und
- Welche Behandlungen sind möglich?

Einige Eltern müssen sich auch ein wenig Arbeit antun damit sie diesbezüglich besser informiert sind.

Wenn man einem Kind erklären will, wie jemanden eine seelische Krankheit beeinträchtigt, so kann es hilfreich sein, dass man hierzu einen Vergleich mit einer körperlichen Krankheit anstellt. Zum Beispiel, viele Menschen fangen sich eine Erkältung oder einen grippalen Infekt ein. Aber nur wenige erkranken schwer, etwa an einer Lungenentzündung. Von einer Verkühlung Betroffene können meist ihre normalen alltäglichen Aktivitäten aufrecht erhalten. Wenn sie jedoch eine Lungenentzündung haben, müssen sie (starke) Medizin einnehmen und oft auch ins Krankenhaus. Ähnlich erleben die meisten Menschen recht häufig Gefühle von Traurigkeit, Angst, Sorge, Gereiztheit oder haben mit Schlafproblemen zu kämpfen. Wenn jedoch diese Gefühle allzu stark werden, über eine lange Zeit anhalten und sich negativ auf Schule, Arbeit oder Beziehungen auszuwirken beginnen, kann dies ein Zeichen einer seelischen Krankheit sein, welche einer Behandlung bedarf.

Eltern sollen sich der Bedürfnisse, Sorgen, des Wissenstandes und der jeweiligen Erfahrung ihres Kindes hinsichtlich geistig-seelischer Krankheiten bewusst sein. Wenn sie über seelische Probleme sprechen sollen Eltern:

- in aufrichtiger und ehrlicher Art und Weise reden



- auf einem dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes angepassten Niveau kommunizieren
- die Diskussion nur dann führen, wenn sich das Kind sicher und wohl fühlt
- die Reaktion des Kindes während des Gesprächs im Auge haben, und
- das Gespräch herunterfahren oder ganz verschieben wenn sich beim Kind zunehmende Verwirrung breitmacht und es einen verstörten Eindruck macht.

Wenn man diese Punkte berücksichtigt, wird man dazu beitragen, dass das Kind sich wohler fühlt und vom Gespräch mehr mitbekommt.

### **Kinder in Vorschulalter**

Kleine Kinder brauchen aufgrund ihres noch beschränkten Verständnisses noch weniger Informationen bzw. Details. Vorschulkinder sind vornehmlich auf Dinge fokussiert, die sie sehen können, z.B. haben sie Fragen hinsichtlich einer eigenartigen körperlichen Erscheinung oder eines sonderbaren Verhaltens einer Person. Sie registrieren aber auch schon bewusst Leute, die weinen bzw. augenscheinlich traurig sind, oder solche die brüllen und zornig sind.

### **(Volks-)Schulkinder**

Ältere Kinder wollen wahrscheinlich mehr und speziellere Informationen. Sie stellen mehr Fragen, insbesondere über Freunde und Familienangehörige mit emotionalen bzw. Verhaltensstörungen. Ihre Bedenken und Fragen sind meist sehr offen und ehrlich. „Warum weint diese Person?“ „Warum trinkt Vati und wird dann so verrückt?“ „Warum spricht diese Person mit sich selbst?“ Sie sorgen sich um ihre (eigene) Sicherheit und die ihrer Familie und Freunde. Es ist diesbezüglich sehr wichtig, auf diese Fragen direkt und ehrlich einzugehen und die Kinder mit ihren Sorgen und Gefühlen nicht allein zu lassen.

### **Teenager**

Teenager können generell wesentlich mehr Informationen aufnehmen und viel spezifischere und schwierigere Fragen stellen, wobei sie aber oft zu Freunden und Gleichaltrigen offener sind als zu ihren Eltern. Daher können einige Teenager schon falsche Informationen über seelische Krankheiten aufgeschnappt haben. Teenager reagieren viel positiver auf eine offene Aussprache, bei der jeder zu Wort kommt. Sie sind nicht so offen und reagieren zurückhaltend, wenn sie eine Unterredung als einseitig empfinden oder wie einen Vortrag empfinden.

Im Gespräch über seelische Krankheiten kann sich für Eltern die Gelegenheit bieten, dass sie ihren Kindern Information, Hilfestellung und Orientierung zu geben. Je besser man über seelische Krankheiten Bescheid weiß, desto leichter erkennt man sie, desto früher kann man sie behandeln, desto größer wird das diesbezügliche Verständnis sowie Mitgefühl und desto weniger wahrscheinlich wird auch eine Stigmatisierung dieser Krankheiten eintreten.

### **Für weitere Information siehe auch**

Quelle AACAP



Nr. 39: Kinder von Eltern mit geistig-seelischen Krankheiten, und

Nr. 62: Wie man mit Kindern und Jugendlichen über Sex(ualität) sprechen sollte.