

PSYCHISCHE ERKRANKUNG IM ALLTAG: TABUISIERUNG UND STIGMATISIERUNG

Familien, in denen ein Elternteil psychisch erkrankt ist, haben es oft schwer. Neben dem Kampf mit der eigenen Erkrankung, ringen auch mit Schuldzuweisungen und Vorurteilen aus dem sozialen Umfeld: »psychisch erkrankte Personen müssen nur wollen, dann geht es ihnen besser« oder »psychisch erkrankte Eltern gefährden das Wohl ihrer Kinder«.

Die 9-jährige Fiona schaut morgens, nachdem ihr Wecker geklingelt hat, als erstes zu ihrer Mutter ins Schlafzimmer: »Mama, bist du wach?«. Anhand ihrer Reaktion kann sie direkt einordnen, ob heute ein trauriger oder ein fröhlicher Tag ist. »Ja, mein Schatz!«, kommt als Antwort zurück. Fiona freut sich, geht in die Küche und beginnt mit den Vorbereitungen für das Frühstück. Heute wird Mama früh aufstehen und mit ihr zusammen frühstücken. Es gibt aber auch Tage, an denen es anders ist. Dann liegt Mama noch im Bett, wenn Fiona wieder aus der Schule nach Hause kommt. Fiona weiß auch warum: »Meine Mama hat Depression, deshalb ist sie manchmal traurig und kann nicht aufstehen.«

AUSWIRKUNGEN AUF DIE KINDER

So wie Fiona wachsen Schätzungen zufolge drei Millionen Kinder in Deutschland mit einem psychisch erkrankten Elternteil auf und sind hierdurch mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Sie selbst weisen ein erhöhtes Risiko auf, im Laufe ihres Lebens eine psychische Störung zu entwickeln.

Dieses Risiko hängt einerseits mit genetischen Faktoren zusammen. Aber auch Anforderungen ihrer Umwelt, mit denen die Kinder belastet sind, spielen eine sehr wichtige Rolle. Beispielsweise können Kinder in die Lage geraten, elterliche Pflichten übernehmen zu müssen, für die früher der erkrankte Elternteil zuständig war (Parentifizierung). Ob Essen vorbereiten oder Hausaufgaben machen – die Kinder sind vermehrt auf sich allein gestellt, wenn es im engeren Familienkreis niemanden gibt, der diese Aufgaben übernehmen kann. Die Symptome selbst können eine zusätzliche Belastung für die Kinder darstellen, besonders, wenn sie sie nicht einordnen können. Für Fiona war es anfangs auch schwer: »Mama will nicht mehr mit mir spielen? Habe ich was Falsches gemacht?«

Ein zusätzlich erschwerendes Element ist auch die Tabuisierung der Erkrankung innerhalb und außerhalb der Familie. Die psychische Erkrankung eines Elternteils wird zu einem »Familiengeheimnis«, über das mit Außenstehenden nicht gesprochen wird. Bei den Kindern entsteht häufig schon früh eine Überzeugung, dass die elterliche Erkrankung etwas sehr Intimes sei, für das man sich schämt. Im schlimmsten Fall heißt das für die Kinder, dass sie weder innerhalb noch außerhalb der Familie mit jemandem über ihre Sorgen und Ängste sprechen können.



Patricia WAHL
Universität Bielefeld
0521 106-67763
patricia.wahl@uni-bielefeld.de



Alexandra FRETIAN
Universität Bielefeld
0521 106-67772
fretian@uni-bielefeld.de



Prof. Dr. Ullrich BAUER
Universität Bielefeld
0521 106-6066
ullrich.bauer@uni-bielefeld.de

Bei Fiona ist das nicht der Fall. Sie spricht mit ihrer Mutter offen über die Erkrankung und sie hat auch außerhalb der Familie Anlaufstellen, mit denen sie reden kann: »Also meine Oma natürlich und auch meine Freundin und die Mutter von ihr, die sind für mich da. Da kann ich hingehen.« Die Gespräche haben Fiona geholfen, die psychische Erkrankung ihrer Mutter zu verstehen und als einen normalen Teil ihres Lebens zu akzeptieren: »Der Papa von Tina hat Diabetes, da ist das Blut krank. Das ist nicht viel anders als bei meiner Mama, bei ihr ist die Seele krank.« Fiona weiß auch, dass sie nicht für die Erkrankung ihrer Mutter verantwortlich ist und dass ihre Mutter sie noch genauso sehr lieb hat – sie kann es nur manchmal nicht so gut zeigen.



Bei den Hausaufgaben sind Kinder von psychisch kranken Elternteilen häufig auf sich allein gestellt.

WISSEN FÖRDERN UND STIGMATISIERUNG VERMEIDEN

Fiona kommt mit der Situation gut zurecht. Unter anderem liegt es daran, dass sie weiß, was mit ihrer Mama los ist. Und sie kann mit ihren Verwandten und Freundinnen offen darüber reden.

Um genauer zu sein, weiß Fiona sogar ziemlich viel. Sie weiß, dass viele andere Menschen von Depression betroffen sind, sie kennt die Symptome der Erkrankung und weiß vor allem auch, dass es wieder besser werden kann. Im Fachjargon bezeichnet man das als psychische Gesundheitskompetenz. Dieses Konzept wurde in Australien von Anthony Jorm eingeführt und bezieht sich auf das Wissen und die Einstellungen bezüglich psychischer Erkrankungen. Die psychische Gesundheitskompetenz beeinflusst auch, ob und wo Betroffene sich bei psychischen Problemen Hilfe holen. Sie beeinflusst das Wahrnehmen und Erkennen einer eventuellen Behandlungsbedürftigkeit – bei sich selbst und auch bei Personen aus dem sozialen Umfeld. Eine verbesserte psychische Gesundheitskompetenz auf Seite der betroffenen Familien würde also helfen, auftretende Probleme besser einordnen zu können und Motivation oder Bereitschaft erhöhen, frühzeitig Hilfen für die Kinder in Anspruch zu nehmen.

Ein anderer wichtiger Faktor, der die Inanspruchnahme formeller oder informeller Hilfen begünstigen kann, ist die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Stigmatisierende Einstellungen gegenüber psychisch erkrankten Menschen sind auch heutzutage weit verbreitet. Die Erwartung, als »verrückt« abgestempelt zu werden, führt zur Tabuisierung. Aber nicht nur die Erwartung, sondern auch Stigmatisierung, die am eigenen Leibe erfahren wurde, spielt eine Rolle. Erlebnisse, die Eltern mit Stigmatisierung gemacht haben (beispielsweise Freunde, die sich abwenden) prägen auch die Befürchtungen der Kinder. So ist häufig das Offenmachen der Erkrankung nach Außen und der Prozess der Hilfesuche mit negativen Erwartungen verknüpft.

Auf gesamtgesellschaftlicher Ebene ist es daher wichtig, Wissen über psychische Erkrankungen zu fördern und Mythen um psychische Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten zu eliminieren. Es ist denkbar, dass durch eine bessere psychische Gesundheitskompetenz in der Gesamtbevölkerung sich die Stigmatisierungstendenz reduziert.

ÜBER PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN FRÜH AUFKLÄREN

Eine Möglichkeit, die psychische Gesundheitskompetenz in der Allgemeinbevölkerung zu verbessern, stellen Interventionen im Kindes- und Jugendalter dar. Beispielsweise kann im Setting Schule über psychische Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt werden. Auch durch Kontakt zu Betroffenen können Vorurteile und Stereotype abgebaut werden.

Mittlerweile gibt es auch in Deutschland vermehrt Bemühungen, solche Interventionen an Schulen heranzutragen. Andere Länder wie Australien oder auch Kanada gehen als Beispiel voran, indem sie Aufklärung zu psychischen Erkrankungen und auch zur psychischen Gesundheit breit in der Bevölkerung streuen. Hierdurch werden zwar nicht speziell Kinder mit psychisch erkrankten Eltern angesprochen, aber indirekt auch erreicht. Vorteilhaft ist zudem, dass diejenigen, die weder selbst betroffen sind, noch jemanden kennen, der unter einer psychischen Erkrankung leidet, für diese Problemlage sensibilisiert und dazu ermutigt werden, einen verständnisvollen und unterstützenden Umgang mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern zu haben.

Die Forschungslage zum Thema »psychische Gesundheitskompetenz« und der Einfluss auf das Stigma psychischer Erkrankungen steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Um die Evidenzbasis zu stärken, zielt das Projekt »IMPRES: Improving Mental Health Literacy to Reduce Stigma« an der Universität Bielefeld auf die Anpassung, Implementierung und Evaluation einer kanadischen Intervention in Kooperation mit der Stadt Bielefeld ab. Das Projekt ist Teil eines deutschlandweiten Forschungsverbundes, der sich mit der Gesundheitskompetenz im Kindes- und Jugendalter auseinandersetzt (HLCA: Health Literacy in Childhood and Adolescence) und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert.

Langfristig soll die Intervention nachhaltig sein und einen festen Platz in der Bielefelder Schullandschaft bekommen, um so die Situation von Menschen mit psychischer Erkrankung und ihren Familien verbessern. Durch Aufklärung und Entstigmatisierung soll eine Hürde in der Inanspruchnahme formeller und informeller Unterstützungsmöglichkeiten genommen werden.

Auch Fiona ist von der Idee begeistert: »Das ist doch gut, wenn alle Kinder wissen, dass das nix Schlimmes ist und auch wieder weggeht.«

QUELLEN

- LENZ, A. (2014). *Kinder psychisch kranker Eltern*. Göttingen: Hogrefe.
- WAHL, P., OTTO, C. & LENZ, A. (2017). »...dann würde ich traurig werden, weil alle über meinen Papa reden« – Die Rolle des Stigmas in Familien mit psychisch erkranktem Elternteil. *Das Gesundheitswesen*, 79: 987-992.
- JORM, A.F., KORTEN, A.E., JACOMB, P.A., CHRISTENSEN, H., RODGERS, B. & POLLITT, P. (1997). 'Mental health literacy': a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166, 182-186.