

## 10 praktische Tipps für Eltern mit psychischer Erkrankung: Was sollte ich beim Umgang mit meinen Kindern beachten

- 1. Erklären Sie, was los ist.** Ihr Kind merkt, dass etwas nicht stimmt. Deshalb erklären Sie ihm lieber, was genau los ist. Sie können selbst damit beginnen oder warten, bis ihr Kind fragt. Manche Kinder möchten sich nicht zu einem „richtigen Gespräch“ hinsetzen. Sie reden lieber beim Abwaschen oder beim Zubettgehen, dann fühlen sie sich wohler.
- 2. Seien Sie ehrlich.** Erklären Sie mit eigenen Worten, was Sie beschäftigt. Und fragen Sie zur Sicherheit nach, ob Ihr Kind Sie verstanden hat. Vielleicht stellt Ihr Kind Fragen, auf die Sie keine Antwort haben. „Ich weiß nicht“, kann die ehrlichste Antwort sein.
- 3. Hören Sie Ihrem Kind zu.** Wenn Sie Ihrem Kind erklären, was los ist, fragen Sie es doch auch ab und zu nach seinen Eindrücken und seiner Meinung. Und hören Sie genau hin. Kinder fühlen sich wohler, wenn man ihnen gut zuhört und versteht, was sie sagen wollen. Mit Kindern sprechen heißt vor allem: ihnen zuhören.
- 4. Beobachten Sie Ihr Kind.** Kinder zeigen oft durch ihr Verhalten, wie es ihnen geht. Wenn sie sich auffällig benehmen, kann das ein Zeichen dafür sein, dass sie durch etwas belastet sind: Wieder einnässen, die Schule schwänzen oder von zu Hause weglaufen - das sind deutliche Signale. Manchmal sind die Veränderungen aber nicht so offensichtlich. Das bedeutet, dass Sie genau auf Ihr Kind achten müssen, um auch unscheinbare Veränderungen in seinem Verhalten feststellen zu können.
- 5. Halten Sie an vertrauten Gewohnheiten fest.** Für Kinder bedeutet Regelmäßigkeit Ruhe und Sicherheit. Wenn in der Familie Probleme auftreten, kann dem Kind ein Gefühl von Sicherheit vermittelt werden, wenn gewisse Dinge wie gewohnt weitergehen: wenn es zum Beispiel wie immer seine Hausaufgaben machen muss, weiterhin im Sportverein mitturnen oder anderen Hobbys nachgehen kann.
- 6. Beziehen Sie andere Erwachsene mit ein.** Verlangen Sie nicht von sich, alles allein machen und bewältigen zu müssen. Beziehen Sie auch andere Menschen mit ein: etwa Familienmitglieder, Nachbarn, oder andere Eltern.
- 7. Informieren Sie die Schule.** Wenn in einer Familie ein Elternteil in eine Klinik aufgenommen werden muss, sollte die Schule darüber informiert werden. Vor allem dann, wenn Ihr Kind so belastet ist, dass es in der Schule nicht mehr so gut aufpassen kann. Wenn der Lehrer weiß, was los ist, kann er Ihr Kind besser unterstützen. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit seinem Lehrer gesprochen haben.
- 8. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut.** Viele Kinder haben das Bedürfnis, mit einem Außenstehenden zu sprechen. Mit dem Onkel oder einer Tante, mit der Nachbarin oder einem Lehrer. Sie möchten vielleicht die Eltern mit ihren Sorgen nicht noch zusätzlich belasten. Es geht ihnen also nicht darum, etwas auszuapludern. Es besteht kein Anlass, gleich misstrauisch oder gar eifersüchtig zu werden, wenn ihr Kind mit jemand anderem spricht.
- 9. Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn es nötig ist.** Für manche Kinder wird die Belastung trotz allem zu groß. Sie sprechen mit niemandem, oder die Gespräche scheinen ihnen nicht zu helfen. Dann müssen Sie, als Eltern, sich Unterstützung holen.
- 10. Vergessen Sie das Allerwichtigste nicht: ein Lächeln und eine Umarmung.** Welche Probleme auch immer bestehen - für Ihr Kind ist das Wichtigste, dass Sie es lieben. Jeder Vater und jede Mutter drücken das auf eigene Art aus: mit freundlichen Worten, einem Lächeln oder einer Umarmung. Wenn Sie Ihre Liebe dem Kind nur zeigen, jeden Tag aufs Neue - das hilft über vieles hinweg!