

# **Eltern mit Depressionen- Was brauchen die Kinder?**

Maike Ruskowski Sozialarbeiterin B.A,  
Systemische Therapeutin/ Familientherapeutin

Stefanie Wolf Dipl. - Päd.,  
Systemische Beraterin

# Einstimmung

Arbeiten Sie aktuell mit Kindern, die einen an Depressionen erkrankten Elternteil haben?

Haben Sie Kontakt zu einem an Depressionen erkrankten Elternteil?

Fühlen Sie sich sicher im Umgang mit Familien mit einer elterlichen depressiven Erkrankung?

# Kinder depressiver Eltern- eine Hochrisikogruppe

- Jeder fünfte Mensch erkrankt einmal im Leben an einer Depression – Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen.
- Etwa 3,8 Millionen Kinder wachsen nach aktuellen Schätzungen in Deutschland mit einem psychisch kranken Elternteil auf. Etwa 500.000 Kinder haben ein Elternteil, das unter einer Depression leidet.
- Ein Teil der Kinder psychisch kranker Eltern entwickelt im späteren Leben ebenfalls psychische Belastungen.
  - 1/3 Regelung
- Kinder depressiver Eltern haben ein 4-fach erhöhtes Risiko selbst zu erkranken.
  - Genetische Determination/Stressor
  - Sozialisation

# Depression

## (ICD 10 -F3 Affektive Störungen)

### Hauptsymptome

- depressive, gedrückte Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Verminderung des Antriebs mit erhöhter Ermüdbarkeit (oft selbst nach kleinen Anstrengungen) und Aktivitätseinschränkung

### Zusatzsymptome

- verminderte Konzentration
- Vermindertes Selbstwertgefühl/Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Schlafstörungen
- Appetitverlust (oder- steigerung)
- Selbsttötungsgedanken

# Lilli der Film

Stellen Sie sich vor, Sie sind die  
9-jährige Lilli:

Was fällt Ihnen auf? Was fühlen Sie?

# Mögliche Auswirkungen elterlicher Erkrankung auf das Kind (1)

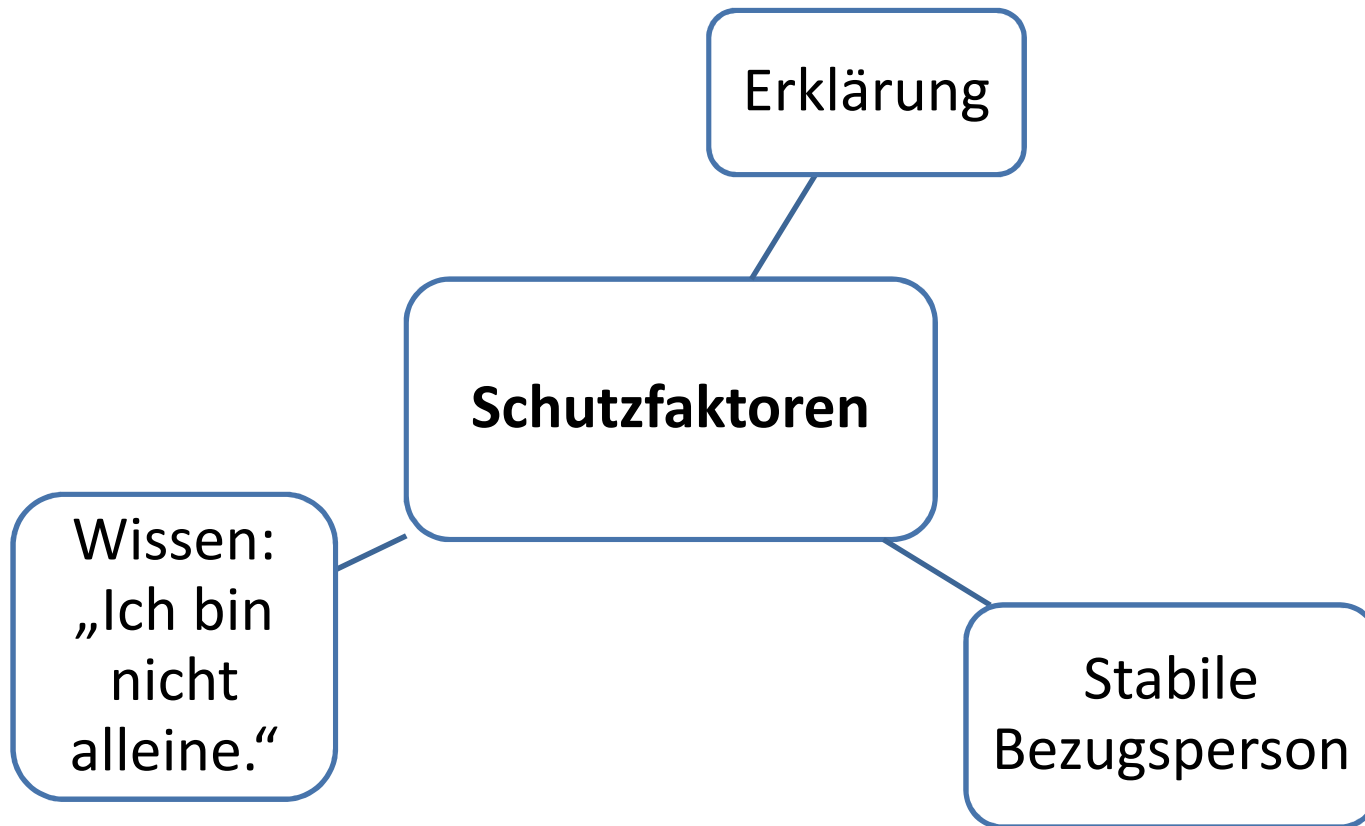
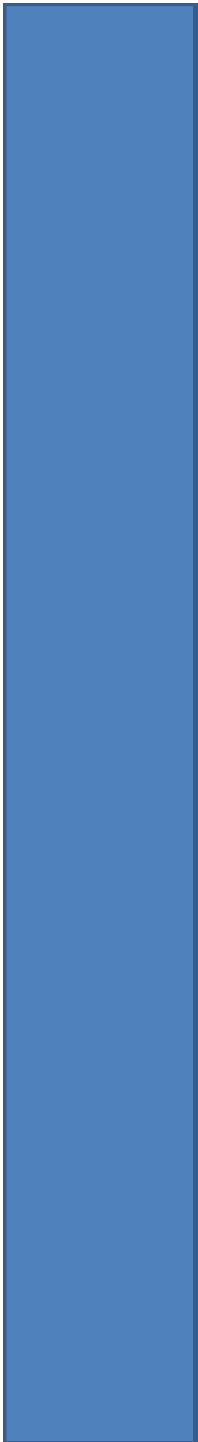
(nach Wiegand-Grefe et al. 2011, ergänzt)

- Keine gesunde emotionale Entwicklung
- Desorientierung
- Schuldübernahme
- Übertrieben negative Denkstrukturen
- Überforderung durch Umkehrung der Eltern-Kind-Rolle (Parentifizierung)

# Mögliche Auswirkungen elterlicher Erkrankung auf das Kind (2)

(nach Wiegand-Grefe et al. 2011, ergänzt)

- Misshandlungen
- Traumatische Erlebnisse
- Angst
- Loyalitätskonflikte
- Schwierigkeiten Identitätsentwicklung
- Isolierung
- Tabuisierung





# Generelle Schutzfaktoren

(A. Lenz, 2010)

- **Personale Ressourcen (kindzentriert)**  
Positives Selbstkonzept, Problemlösefähigkeiten, Intelligenz, Kommunikationsfähigkeit, Stressbewältigungsfähigkeit
- **Familiäre Ressourcen**  
Stabile Bindungserfahrung, Erleben von Bedürfnisbefriedigung, emotional verfügbarer Erwachsener, zugewandtes/normiertes Erziehungsverhalten, gute Paarbeziehung
- **Soziale Ressourcen**  
Soziales Beziehungsnetz, stabile Beziehung zu Erwachsenen, Gruppenzugehörigkeit (Gleichaltrige, Vereine), Ganztagsbetreuung

# Schutzfaktoren

- Soziales Netzwerk, Familie als Unterstützungssystem
- Eltern nehmen professionelle Hilfe in Anspruch, betreiben Selbstfürsorge, suchen Entlastung
- Offene Kommunikation über die Depressionen
- Stabilität und Struktur
- Gute Eltern-Kind-Bindung
- Altersgerechte Psychoedukation

# Unterstützungsmöglichkeiten

## Sich zuständig fühlen!

(in den eigenen Grenzen)

### **Schutzraum bieten/ Schutzraum sein**

- Einbindung in „normale“ Alltagsroutine
- Wichtigster Schutzfaktor: stabilisierende Bezugspersonen
- Erleben von Struktur, Routine, Verlässlichkeit
- Kontakte zu Gleichaltrigen fördern

### **Ins Gespräch kommen (Eltern/Kind)**

- Gewinnung der Eltern, psychische Erkrankung/Verhaltensweisen besprechen zu dürfen
- Sensible Beobachtung des Kindes/ Kommunikation mit Kindern

### **Vernetzung/Kooperation**

- Informationen geben über weitere Hilfen, Erstkontakte begleiten

### **Kinderschutz**

## Videotipps:

- Die Sendung mit der Maus (WDR): Die unsichtbare Krankheit:  
<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbarekrankheit/index.php5>
- „Ich hatte einen schwarzen Hund“ (WHO und Matthew Johnstone):  
<https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>
- Lilli der Film: <http://www.lilli-film.de/>
- Kurt Krömer zu Gast bei Sträter: <https://www.ardmediathek.de/video/chez-kroemer/chez-kroemer-oder-torsten-strater-s04-e01/rbb-fernsehen/Y3JpZDovL3JiYi1vbmxpbmUuZGUvY2hlei1rcm9lbWVvLzlwMjEtMDMtMjNUMjI6MzA6MDBfYTA0NTA2ZWYtNzNjNC00OWYxLTkyZjEtMGtM3NjFkNThiNWU3L2NoZXota3JvZW1lci10b3JzdGVuLXN0cmFldGVyLXJiYi1mZXJuc2VoZW4>

## Buchtipps für Kinder:

- **Erdmute v. Mosch:** Mamas Monster. Was ist nur mit Mama los? Bonn; Balance buch+ medien Verlag, 2008
- **Isla Wynter:** Luka der traurige Blauwal. Helensburgh.2021
- **Homeier, Schirin:** Sonnige Traurigtage. Ein Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern. Frankfurt am Main; Mabuse-Verlag GmbH, 2008
- **Koller Livia:** Wir sagen immer Debreziner dazu. Wie Kinder die psychische Erkrankung ihrer Eltern Erklären. Augsburg; Wißner-Verlag, 2016
- **Wunderer, Susanne:** Warum ist Mama traurig? Ein Vorlesebuch für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Frankfurt am Main; Mabuse-Verlag GmbH, 2010
- **Johnstone, Johnstone:** Mein schwarzer Hund. Wie ich mich meine Depression an die Leine legte. München; Antje Kunstmann Verlag GmbH, 2005
- **Heine, Hannah-Marie; Schulmeyer, Heribert:** Papas schwarze Löcher. Köln; Kids in BALANCE, 2022
- **Gliemann, Claudia; Faichney, Nadia:** Papas Seele hat Schnupfen. Karlsruhe; Monterosa, 2014



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**