

WAHNSINNS- KINDER?

Informationen für Eltern zum Umgang
mit ihren psychisch auffälligen Kindern



VORWORT

... Ich bin im Moment völlig verzweifelt und nervlich am Ende. Sitze hier verheult und suche im Internet nach Hilfe... Ich bin 37 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Töchter 10 und 6 Jahre alt.

Mein Problem: Meine Tochter Leonie (10) bringt mich zur Weißglut!!! Sie steht schlecht auf, obwohl sie früh schlafen geht.

Sitzt eine Viertelstunde auf dem Klo, trödelt beim Zähneputzen, Haare kämmen und Anziehen nur herum... Nach der Schule sitzt sie völlig lustlos an den Hausaufgaben, total unkonzentriert halb unter dem Tisch und weiß nicht was sie machen soll...

Was soll ich bloß tun??? Habt ihr Ratschläge für mich??? Wo ist ihr Problem??? Wie kann ich ihr helfen, mir aber auch, denn ich bin im Dauerstress ...!

Internetanfrage einer Mutter

Diese Probleme oder auch ganz andere kommen vielen Eltern bekannt vor und sie fragen sich möglicherweise:

- Worauf muss ich achten, wenn mein Kind auffällig ist?
- Ist das Verhalten überhaupt auffällig oder ist es „ganz normal“? Wann und wo ist die Grenze erreicht?
- Wie kann ich zwischen ernsthaften psychischen Erkrankungen und pubertären Entwicklungserscheinungen unterscheiden?
- An wen wende ich mich? Wo finde ich Unterstützung?
- Was passiert, wenn ich erfahre, dass mein Kind psychisch krank sein könnte?
- Wie gehe ich mit den Fachleuten um, wenn die immer alles besser wissen wollen?
- Was kann ich tun, wenn mein Kind sich nicht behandeln lassen möchte – wann ist eine Zwangsbehandlung zulässig?
- Wie gehe ich mit den Geschwistern um?

Information kann helfen, Unsicherheiten zu beseitigen. Ein erster Beitrag dazu soll diese Broschüre sein. Vom BKK Bundesverband GbR gefördert, entwickelt der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. als Familien-Selbsthilfe Psychiatrie ein Angebot für die Eltern psychisch auffälliger Kinder und Jugendlicher. Als erster Baustein entstand diese Informationsbroschüre, weitere diagnose- und problemspezifische Informationsmaterialien folgen.

WAS HEISST ÜBERHAUPT PSYCHISCHE STÖRUNG?

URSACHEN PSYCHISCHER STÖRUNGEN

Für Menschen mit psychischen Störungen verändert sich, wie sie sich und die Welt wahrnehmen, wie sie fühlen und wie sie sich verhalten. Man ist etwa verzweifelt, zieht sich immer mehr zurück oder bezieht alles, was geschieht, direkt auf sich.

Die Veränderungen sind teils so einschneidend, dass sie das Zusammensein mit anderen und die Alltagsbewältigung erheblich einschränken können. Die meisten Symptome psychischer Störungen kennt jeder von sich, weil sie ganz normalen Empfindungen entsprechen, die aber besonders intensiv oder besonders häufig auftreten. Erst wenn ein bestimmtes Muster von Symptomen für längere Zeit auftritt, wird dies „psychische Störung“ genannt. Psychisch gestörte Menschen behalten meist ihre Persönlichkeit bei und Störungen zeigen sich bei jedem etwas anders. Psychische Störungen sind häufig. Man geht davon aus, dass jeder vierte bis jeder zweite Europäer mindestens einmal im Leben entsprechende Symptommuster erlebt. Die meisten Störungen sind durch Psychotherapie und teilweise Medikamente gut behandelbar. Richtig behandelt, heilen die meisten, ohne dass Einschränkungen zurück bleiben. Je früher ein betroffenes Kind behandelt wird, desto besser sind die Chancen für einen guten Verlauf mit wenigen Komplikationen.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen ersten Überblick über zentrale Themen. Um Ihrem Kind richtig gut zur Seite stehen zu können, werden Sie sich darüber hinaus noch weiter informieren müssen. Ansprechpartner dafür finden Sie am Ende der Broschüre ebenso wie Hinweise auf weiterführende Literatur.

Psychische Störungen haben viele Ursachen. Vererbung, Stress, Schicksalsschläge, Unfälle oder Veränderungen im Körperstoffwechsel sind Beispiele dafür. Erziehung oder Erziehungsfehler sind selten wirklich Ursache einer Störung. Die Art, wie Sie mit Ihrem Kind umgehen, kann aber wesentlich dazu beitragen, wie gut oder schwerwiegend eine Störung bei Ihrem Kind verläuft. Es ist daher zu empfehlen, sich umfassend zu informieren, um Ihrem Kind die beste Ihnen mögliche Unterstützung geben zu können.

Anforderungen an Eltern

Kinder und Jugendliche mit psychischen Störungen brauchen häufig ganz besondere Zuwendung und Unterstützung. Bis es endlich zu einer Diagnose kommt, haben Eltern meist bereits eine lange Geschichte schwieriger Erfahrungen hinter sich. Viele haben das Gefühl, alles falsch gemacht zu haben, sind am Ende ihrer Kräfte, fühlen sich schuldig oder haben Angst vor ihrem eigenen Kind. Am wichtigsten ist es, dafür zu sorgen, dass es Ihnen als Eltern gut geht – auch und gerade dann, wenn Ihr Kind leidet. Je besser Sie auf sich achten und je mehr Kraft Sie haben, desto besser können Sie auch Ihr Kind unterstützen. Niemandem ist damit gedient, wenn Sie auch noch krank werden, sich gänzlich zurückziehen oder anderweitig als Ansprechpartner ausfallen. Was Ihr Kind jetzt am meisten benötigt, ist Ihre Liebe. Zudem hilft es, wenn Sie ihm möglichst viel Sicherheit geben können. Informieren Sie sich darüber, was Sie für sich und Ihr Kind tun können und welche Hilfsmöglichkeiten es gibt. Vor allem aber beginnen Sie nicht zu glauben, die Störung sei ein Makel, der versteckt werden müsste. Die Sorge um ein gestörtes Kind ist alleine nur schwer zu tragen. Je mehr Hilfe Sie von Familie, Freunden und Fachleuten annehmen können, desto besser für Sie und Ihr Kind.

HILFEN UND ANSPRECHPARTNER

Erste Ansprechpartner können der Kinder- oder Hausarzt sein. Auch gibt es extra für gestörte Kinder und Jugendliche spezialisierte Beratungsstellen. Die wirklichen Experten sind Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Leider dauert es dort manchmal sehr lange, bis man einen Termin bekommt. Wenn es zu Hause nicht mehr geht, können Tageskliniken (Ihr Kind ist tagsüber dort, wird auch dort beschult, kommt aber abends nach Hause) oder ein stationärer Psychiatrieaufenthalt (Ihr Kind lebt für einige Tage bis Monate in der Psychiatrie und wird dort behandelt) wertvolle Hilfe. So gut wie alle solche Einrichtungen haben mit Überbelegung zu kämpfen und haben überhaupt kein Interesse daran, Ihr Kind dort zu behalten, falls es nicht wirklich notwendig ist. Von Ihrer Krankenkasse können Sie sich eine Liste mit allen Psychotherapeuten und Institutionen in Ihrer Region ohne Angabe von Gründen zuschicken lassen.



Umgang mit Profis

Betrachten Sie Kontakte mit professionellen Helfern als Expertengespräche. Sie wissen sehr gut über Ihre Familie, deren Situation, Ihr Kind und dessen Entwicklung Bescheid. Die Profis wissen viel über Störungsbilder und welche Wege der Veränderung oder Heilung es gibt. Am besten können Sie Ihr Kind unterstützen, wenn Sie Ihr Expertenwissen und das der Profis als solches akzeptieren und gemeinsam die beste Lösung erarbeiten. Scheuen Sie sich nicht davor, auch mehrfach nachzufragen, bis Sie etwas verstanden haben. Vor allem aber machen Sie sich bewusst, dass es darum geht, gemeinsam auf der Seite Ihres Kindes zu stehen. Nicht

jeder Rat eines Experten wird für Sie angenehm sein und auch die engagiertesten Eltern wie Profis machen mal einen Fehler. Sich dann darauf zu besinnen, dass wir alle Menschen mit bestimmten Fähigkeiten und Grenzen sind, mag manche Situation entschärfen, die sonst zu unnötigem Streit führen könnte. Falls sich ein Vorgang trotz alledem nicht klären lässt, ist es manchmal gut, sich eine zweite Meinung einzuholen. Der Austausch mit Freunden, Kontakt mit anderen Eltern oder die Rücksprache mit einer unabhängigen Institution oder Hilfsorganisation ist dann oft klärend.

Sucht bzw. Abhängigkeit Sucht bedeutet die Abhängigkeit ...



von bestimmten Substanzen. Nimmt man diese nicht regelmäßig ein, kommt es zu mehr oder weniger heftigen Beschwerden, den sogenannten Entzugserscheinungen. Bei den Substanzen kann es sich um legale Drogen wie Alkohol und Nikotin handeln oder um verbotene so wie Haschisch oder Extasy. Davon abzugrenzen ist der „schädliche Gebrauch“. Dies bedeutet, dass eine legale oder illegale Droge in einer Menge eingenommen wird, die Schäden verursachen kann. Volltrunkenheit gehört zu diesem Begriff genau so, wie sich mit Aufputzmittel weit über die körperlichen Grenzen fit halten zu wollen. Einige der Auslöser für Drogenmissbrauch sind genetische Vorbelastung, Drogen missbrauchende Eltern, unlösbar scheinende Probleme, niedriges Selbstwerterleben, wenig Durchsetzungsvermögen und das Gefühl, bei Problemen auf sich allein gestellt zu sein. Fast alle Jugendlichen probieren Alkohol oder Zigaretten und viele hatten auch schon einen Rausch. Über $\frac{2}{3}$ probieren zudem die eine oder andere illegale Droge aus, ohne großen Schaden zu nehmen. Solange sonst alles stimmt, brauchen Sie sich also wenig Sorgen zu machen, wenn Ihr Kind vereinzelt Drogen konsumiert. Sie sollten dann klare Grenzen setzen und den Konsum verbieten, aber für die Diskussion offen bleiben, warum, wozu, wie viel und welche Drogen genommen werden. In diesen Fällen unterstützen Sie am meisten, wenn Sie einerseits klar Stellung beziehen, sich andererseits aber so verhalten, dass Ihr Kind sich traut, zu Ihnen zu kommen, falls es schlechte Erfahrungen mit Drogen oder Drogenhändlern gemacht hat. Anders sieht es aus, wenn Drogen regelmäßig genommen werden, wenn sie dazu dienen, aktuelle Probleme zu lösen oder zu vergessen, oder wenn stark abhängig machende Drogen wie LSD oder Heroin konsumiert werden. Dann sollten Sie viel dafür investieren,

mit Ihrem Kind in gutem Kontakt zu bleiben, um es bewegen zu können, mit Ihnen oder alleine eine Drogenberatungsstelle aufzusuchen. Auch ist es wichtig, sich der aktuellen Probleme Ihres Kindes anzunehmen und es darin zu unterstützen, Lösungen dafür zu finden. Manchmal ist auch dazu die Hilfe von Fachleuten (Schulnerberatung, Psychotherapeuten, Arbeitsamt, Gewaltpräventionsprogramme...) notwendig. Jede Droge wirkt anders, klare Hinweise auf Konsum oder Abhängigkeit können hier daher nicht ausreichend gegeben werden. Unter www.praevention.at und www.drugcom.de finden Sie eine Fülle von Informationen zu allen gängigen Drogen. Einige häufige Hinweise sind: glasige Augen, verkleinerte oder vergrößerte Pupillen, plötzliche Wesensveränderungen ihres Kindes, schwankende Gefühlslagen, Zittern, Frieren, Heißhungerattacken und Heimlichkeiten. Auch wenn Gegenstände auftauchen, deren Verwendung Ihnen nicht klar ist, sollten Sie aufmerksam werden (z.B. abgessagte Plastikflaschen, Mengen von Alufolie, angeschwärzte Löffel, Wasserpfeifen, gefüllte Wassereimer, Taschen-Waagen ...). Abhängige Jugendliche benötigen viel Geld für Drogen. Wenn Wertgegenstände verschwinden oder ständig Geld fehlt, ist dies oft der Grund. Manche Drogen führen zu hochaggressiven Verhaltensweisen. Falls Sie sich oder andere Kinder bedroht fühlen, sollten Sie sich nicht scheuen, die Polizei zu rufen. Dies ist kein Verrat an Ihrem Kind, sondern eine notwendige Hilfe dabei, aus einem Sumpf zu kommen, aus dem es sich aus eigener Kraft nicht mehr befreien kann. Echte Hilfen sind Drogenberatungsstellen und Krankenhäuser, in denen ein Entzug durchgeführt werden kann sowie langfristig angelegte Programme zur Rückfallvermeidung, die teils über das Jugendamt, teils über die Krankenkassen angefragt werden können.

Psychosen und Schizophrenie

Schizophrenie ist eine Form von Psychose. Diese Störungen kommen bei Kindern fast nie, bei Jugendlichen sehr selten vor. Es handelt sich dabei um eine Stoffwechselstörung im Gehirn, die zu einem Teil erblich bedingt ist. Auslöser für den Beginn sind meist starke bzw. lange anhaltende Belastungen oder Drogenkonsum. Die Störung im Gehirn führt dazu, dass dieses die ankommenden Informationen nicht mehr richtig verarbeiten kann. Manches wird falsch verstanden und Fehlendes durch scheinbar Passendes ersetzt. So kommt es zu von außen schwer nachvollziehbaren Gefühlen, Gedanken und Verhalten. Eine Psychose beginnt selten plötzlich. Meist entwickeln sich die Symptome über Monate oder Jahre. Beispiele für Symptome sind starke innere Unruhe, Reizbarkeit, das Gefühl, alles sei nicht wirklich, neben sich stehen, Sehen, was andere nicht sehen, Hören von Stimmen, ohne dass jemand da ist, Gedanken, die rasen, mittendrin abbrechen oder immer langsamer werden, emotionale Kälte, Unnahbarkeit, große Veränderungen im Ess- oder Schlafverhalten, skurril wirkende Verhaltensweisen und Verfolgungswahn. Falls Ihnen Ihr Kind seltsam vorkommt, fragen Sie es nach solchen Symptomen. Viele würden von sich aus nie darüber erzählen, öffnen sich aber, wenn sie gefragt werden. Falls sich bei Ihnen der Verdacht erhärtet, sollten Sie Ihr Kind auf jeden Fall baldmöglichst einem Fachmann vorstellen. Geben Sie schon beim ersten Anruf dort an, dass Sie die Vermutung haben, dass es sich um eine Psychose handelt. Manchmal weigern sich betroffene Jugendliche zum „Seelenklempner“ oder in die „Klapse“ zu gehen. Dann ist es oft einfacher, einen Termin beim Hausarzt auszumachen, diesen vorher gut zu informieren und ihn zu bitten, die weiteren Schritte einzu-

leiten. Ohne eine ambulante oder stationäre kinder- und jugendpsychiatrische Behandlung werden die Symptome fast immer schlimmer. Je früher eine Psychose behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Ca. $\frac{2}{3}$ der Betroffenen können – richtig behandelt – gänzlich ohne oder mit nur leichten Einschränkungen leben. Die Behandlung schließt fast immer Medikamente, die sogenannten Neuroleptika, mit ein. Das Wichtigste, was Sie als Eltern tun können, ist darauf zu achten, dass Ihr Kind die Medikamente zuverlässig einnimmt, bis sie vom Arzt abgesetzt werden. Der Hauptgrund für Rückfälle ist die zu frühe eigenmächtige Absetzung der Medikamente. Ein betroffenes Kind benötigt zunächst viel Sicherheit und Ruhe. Ideal ist, wenn Sie liebevoll, aber unaufdringlich für Ihr Kind da sein können. Sprechen Sie mit dem behandelnden Kinder- und Jugendpsychiater ab, ob ein Schulbesuch aktuell sinnvoll ist, ob es gut ist, eine Psychotherapie schon jetzt zu beginnen oder erst später und unter welchen Umständen es nötig wird, dass Ihr Kind einige Wochen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie verbringt. Bedenken Sie, dass für Ihr Kind eine Zeitlang das, was es erlebt, durch Halluzinationen und Fehldeutungen bestimmt sein kann. Ihr Kind verhält sich dann entsprechend dem eigenen inneren Erleben, was von außen oft kaum nachvollzogen werden kann. Das erfordert von Ihnen viel Geduld und Verständnis. Der Umgang mit einem Menschen mit psychotischen Symptomen kann sehr Kräfte zehrend und manchmal beängstigend sein. Informieren Sie sich daher gut über Zusammenhänge, hilfreiche Verhaltensweisen und Hilfsangebote für Sie und Ihre Familie. Vor allem aber sorgen Sie so gut wie möglich dafür, dass es Ihnen gut geht und Sie kräftig, gesund und handlungsfähig bleiben.



Depression und Manie

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Zu einem beliebigen Zeitpunkt sind 4–8% der Jugendlichen depressiv. Depressionen zeigen sich vor allem durch Niedergeschlagenheit, Motivationslosigkeit, Kraftlosigkeit, negative Gedanken über sich, die Welt und die Zukunft. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen können aber auch innere Unruhe, aggressive Gereiztheit oder wechselnde körperliche Beschwerden Anzeichen für eine Depression sein. Etwa 60% der betroffenen Kinder und Jugendlichen denken über Selbsttötung nach. Informieren Sie sich also auch gut darüber, wie Sie diese Selbsttötungsabsichten erkennen und ihnen begegnen können. Eine seltenere Form ist die manische-depressive Störung. Hier wechseln sich

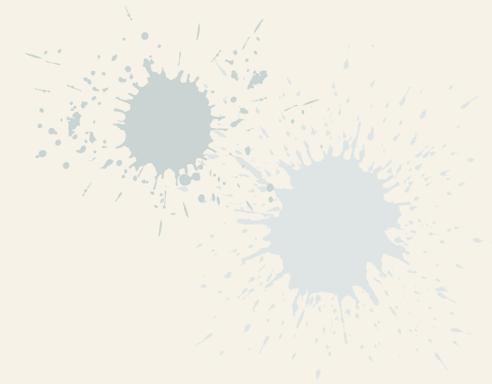
Phasen grenzenloser Selbstüberschätzung und innerer Getriebenheit mit den oben beschriebenen Symptomen ab. Neben körperlichen Ursachen können anhaltende oder schwere Belastungen und vor allem der Verlust von wichtigen Bezugspersonen zu Depressionen führen. Chronische Krankheiten, Einsamkeit, Mobbing oder die Erfahrung, wenig im Leben ändern zu können, sind weitere Faktoren. Betroffene benötigen viel Liebe und Zuwendung. Allerdings wäre es schädlich, ihnen alle Aufgaben abzunehmen. Sie sollten genau klären (lassen), was Ihr Kind noch oder schon wieder bewältigen kann und aufeinander aufbauend immer neue bewältigbare Aufgaben stellen. Achten Sie dabei auf Bewegung, frische Luft und Helligkeit, am besten Sonnenlicht. Es hat sich bewährt,



dass jeden Tag mindestens drei Aktivitäten durchgeführt werden, die Ihrem Kind früher Freude bereitet haben. Zu Beginn wird dies nur als Belastung erlebt werden, weckt aber langfristig die Lebensgeister. Seien Sie dabei geduldig. Ihr Kind kann nicht einfach „wenn es nur wollte“, sondern stößt selbst immer wieder schmerzhaft an die eigenen Grenzen von früher Selbstverständlichem. Es gilt, eine gute Balance von Anforderung und Entspannung zu finden. Zeigen Sie sich geschwätzig und offen, Ihrem Kind und seinen Nöten zuzuhören. Nehmen Sie diese ernst und führen parallel dazu dessen Aufmerksamkeit immer und immer wieder auf positive Aspekte, Veränderungen und Verbesserungen. Hören Sie gut hin und überprüfen Sie, welche Probleme Ihr Kind nennt, und bei der Lösung welcher Probleme Sie gut helfen können. Nehmen Sie körperliche Beschwerden ernst – diese sind tatsächlich vorhanden und nicht eingebildet – behalten aber im Hinterkopf, dass die meisten psychischer Ursache sind und keine gefährliche körperliche Krankheit dahinter steckt. Und achten Sie darauf, dass Sie sich Orte, Menschen und Aktivitäten suchen, bei denen Sie ausspannen und Kraft schöpfen können. Auch, um langfristig gut für Ihr Kind da zu sein. Ambulante Psychotherapie hat gute bis sehr gute Erfolgschancen, bei schweren Verläufen kann Medikation oder eine stationäre Behandlung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie notwendig sein. Etwa 75% verlaufen rezidivierend, das heißt, dass nach erfolgreicher Behandlung noch wiederholt depressive Zeiten auftauchen können, die dann wieder behandlungsbedürftig sind.

Angststörungen

Angststörungen sind relativ häufig und zeigen sich sehr vielfältig, z.B. „Phobien“ als starke Angst vor wenig gefährlichen Dingen oder Situationen, „Soziale Phobie“ als Angst vor anderen Menschen, ausgelacht zu werden oder auch überhaupt aus dem Haus zu gehen, Angst vor zu engen Räumen oder zu offenen Plätzen, „Panikattacken“ mit starker Angst, Herzrasen, Schwindel und der Sorge, dass gleich etwas ganz Furchtbares geschieht, „Generalisierte Angststörung“ mit vielen Sorgen und Ängsten und teilweise wechselnden körperlichen Beschwerden, „Zwangsstörung“ bei der bestimmte Tätigkeiten oder Gedanken immer wieder, und/oder ganz korrekt geschehen oder unterlassen werden müssen oder „Traumatisierungen“ bei denen sich das Verhalten und Empfinden nach einem sehr schlimmen Erlebnis komplett verändern kann. Je nach Störung spielen bei deren Entwicklung eher körperliche, soziale oder persönliche Umstände eine Rolle. Vorbeugend ist hilfreich, Ihrem Kind Sicherheit, Geborgenheit, Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit zu vermitteln. Diese Kombination wirkt auch heilend, falls bereits eine Störung vorliegt. Die meisten Angststörungen lassen sich durch ambulante Psychotherapie erfolgreich und vollständig behandeln. Manchmal können Medikamente dabei unterstützen. Neben Sicherheit



und Geborgenheit zu vermitteln, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Kind sich den gefürchteten Situationen nach und nach stellen lernt. Sprechen Sie sich diesbezüglich gut mit dem behandelnden Psychotherapeuten ab, um wirklich hilfreich zu sein. Zu viel Konfrontation kann die Störung ebenso verstärken, wie zu viel Rückzug und Schonung. Hilfreich ist meistens auch, wenn ihr Kind eine Entspannungstechnik lernt, die es anwenden kann, sobald es spürt, dass die Ängste kommen. Unterstützen Sie Ihr Kind zudem dabei, Erfolgserlebnisse zu haben. Finden Sie Aktivitäten, die es gerne macht und bei denen es sich und anderen beweisen kann, zu was es fähig ist. Hilfreich ist auch, wenn Sie eine feste (aber nicht starre) Tagesstruktur mit Ihrem Kind erarbeiten, in denen sich manche Abläufe immer wieder gleichen und dadurch Vorhersehbarkeit und Sicherheit entsteht. Gut ist, wenn Sie die Ängste Ihrer Kinder zwar ernst nehmen, sich aber nicht selbst von diesen gefangen nehmen lassen. Beachten Sie aber auch, dass es manchmal ganz reale Bedrohungen geben kann, Ihr Kind also z.B. deswegen Angst hat, zur Schule zu gehen, weil es dort von Klassenkameraden unterdrückt wird oder vom Unterrichtsstoff überfordert ist. Helfen Sie ihm dann dabei, diese Probleme zu lösen, um wieder freier und vor allem angstfreier leben zu können.

Esstörungen

Esstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen bei Mädchen, aber auch Jungen können eine Essstörung entwickeln. Sie kommen fast ausschließlich in westlichen Kulturen mit sehr schlankem Schönheitsideal vor. Die drei häufigsten Störungen sind: „Anorexie“ oder „Magersucht“: Die Betroffenen haben Angst zuzunehmen und hungern freiwillig, um abzunehmen oder das Gewicht trotz Wachstums zu halten. Unbehandelt kann dies zum Tod durch Verhungern führen. „Bulimie“ oder „Ess-Brech-Sucht“: Betroffene haben immer wieder regelrechte Essattacken, bei denen sie ein Vielfaches des sonst Üblichen in sich hineinstopfen und danach aktiv Erbrechen herbeiführen, um die Kalorienlast loszuwerden. „Binge-Eating“ beschreibt Essattacken, ohne nachfolgendes Erbrechen. Die meisten Betroffenen achten sorgsam darauf, dass ihr Essverhalten nicht erkannt wird. Hinweise auf eine Essstörung können sein: nicht mehr mit der Familie essen, nur noch winzige Portionen auf dem Teller haben, langes und ausgiebiges Kochen, ohne selbst etwas zu essen, verschwinden nach den Mahlzeiten (um sich zu übergeben), wenn immer wieder unerklärlich Lebensmittel fehlen, übermäßiges, heimliches oder plötzliches mitnehmen von Mineralwasser (da es das Erbrechen erleichtert), Abschürfungen an Fingern oder Handrücken (durch beständiges Auslösen des Würgereflexes), häufige Beschwerden im Bauchbereich. Deutliche Gewichtsreduzierung oder –zunahme, andauerndes Wiegen oder das Umgehen jedweder Gewichtskontrolle. Achten Sie darauf, ob und was ihr Kind isst und lassen

Sie sich nicht von Ausreden, wie „ich habe schon in der Schule gegessen“ ablenken. Die meisten Betroffenen leugnen ausgiebig, wenn sie auf das Thema angesprochen werden. Sprechen Sie es dennoch immer wieder an, beschreiben Sie, was Sie tatsächlich sehen, was Sie daraus schließen und drücken Sie ihre Sorge aus. Alle Essstörungen können schwere körperliche Folgen haben. Bieten Sie gute Beziehungen an und achten Sie darauf, dass in Ihrer Familie die Rollenverteilungen stimmen, vor allem, dass die Eltern die Elternfunktionen übernehmen und diese nicht von Kindern (teil-)übernommen werden. Machen Sie deutlich, dass Sie Ihr Kind lieben und wertschätzen und dass dies nicht von Schönheit, Figur oder anderen Leistungen abhängt. Überprüfen Sie Ihre eigene Einstellung. Wenn für Sie Schönheit und Gewicht zentrale Themen sind, wird es schwierig, glaubhaft gegen Diäten und Abnehmwünsche zu argumentieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ab wann bei Ihrem Kind Untergewicht schädigend oder lebensbedrohlich wird und bedenken Sie, dass bei starkem Untergewicht auch leichtes Fieber lebensbedrohlich werden kann. Leichte Verlaufsformen lassen sich gut durch ambulante Psychotherapie und Ernährungsberatung behandeln. Bei schweren Verlaufsformen wird meist der Aufenthalt in einer spezialisierten Klinik oder Psychiatrie notwendig, um dem lebensgefährlichen Untergewicht kontrolliert begegnen zu können. Bis eine Essstörung vollständig überwunden ist, benötigt es oft viele Jahre. Es lohnt sich also, mit Ihrem Kind, sich selbst und den Profis Geduld zu haben.





Persönlichkeitsstörungen

Persönlichkeitsstörungen können als Übersteigerungen von allseits bekannten Persönlichkeitsmerkmalen angesehen werden, die dann über viele Situationen hinweg zu Schwierigkeiten führen. Die Betroffenen sind sich sicher, dass mit ihnen alles in Ordnung ist, aber alle Leute, mit denen sie zu tun haben, schwierig sind. Bei unter 18-jährigen werden entsprechende Symptome meist als (drohende) Persönlichkeitsentwicklungsstörung beschrieben. In diesem Alter ist nur die Borderline-Persönlichkeitsstörung häufig genug, um hier beschrieben zu werden. Bis vor kurzem galt diese als schwer bis gar nicht heilbar. Heute weiß man, dass bei rechtzeitiger Therapie und erzieherischer Förderung eine mittlere bis gute Heilungswahrscheinlichkeit besteht. Zusammen mit einer erblichen Belastung gelten vor allem als Ursachen traumatische Erlebnisse wie Missbrauch oder Misshandlung und andere schlimme Erfahrungen. Häufige Symptome sind ständig wechselnde Ziele und Vorlieben, starke innere Unsicherheit, intensive, aber kurzfristige Beziehungen, schnell wechselnde intensive, aber oberflächliche Gefühle, das Gefühl, sich auf nichts und niemanden verlassen zu können, am wenigstens auf sich selbst, beständige Krisen, stark manipulative Beziehungsgestaltung sowie selbstverletzendes Verhalten.

Häufig kommen schnell wechselnde sexuelle Vorlieben und Sexualpartner hinzu. Sobald Sie die Vermutung haben, dass Ihr Kind betroffen sein könnte, sollten Sie es einem Fachmann zur Diagnostik vorstellen. Ohne Kenntnisse über die Natur der Störung und guten Umgangsweisen damit werden Sie notwendigerweise vieles falsch machen und das Leben für sich, Ihr Kind und alle anderen Beteiligten unnötig schwer machen. Hilfreich ist, Ihrem Kind und alle anderen Beteiligten unklar auf die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen zu achten und flexibel auf die Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen. Behalten Sie bei Diskussionen und Auseinandersetzungen das Thema gut im Blick, um sich nicht beständig in Nebenthemen zu verlieren. Im Umfeld von Jugendlichen mit einer Borderlinestörung kommt es sehr häufig zu intensiven Konflikten, was auch gute Ehen oder ein ansonsten hervorragendes Miteinander mit professionellen Helfern betreffen kann. Behalten Sie im Auge, dass solche Streits zum Störungsbild gehören, treten innerlich einen Schritt zurück, sprechen dies aus und werben für ein entspannteres Miteinander. Leichten Formen kann mit Psychotherapie, Elternberatung und teilweise Medikation gut geholfen werden. Bei schwererer Ausprägung benötigt es zudem häufig stationäre Kinder- und Jugendpsychiatrie oder auch eine langfristig angelegte stationäre Jugendhilfe. Oft ist erst durch so eine zeitweilige Trennung eine gute Eltern-Kind-Beziehung wiederherstellbar. Der Umgang mit Menschen mit einer Borderlinestörung ist für alle extrem komplex und herausfordernd. Informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten und achten Sie darauf, wie Sie trotz aller Anspannung gut für sich sorgen und wo Sie Kraft tanken können.



ADHS/Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörung

3–5% der unter 18-Jährigen gelten als „hyperaktiv“. Sie sind in der Regel beständig unruhig, leicht ablenkbar, haben Konzentrationsschwierigkeiten, können kaum still sitzen, wollen alles anfassen, sind impulsiv und schnell auf die Palme zu bringen. Die meisten Betroffenen sind aber auch hilfsbereit, tierlieb, kreativ und immer für etwas Ausgefallenes zu haben. Bei einer reinen Aufmerksamkeitsstörung fehlen die mit Unruhe verbundenen Symptome. Man geht davon aus, dass ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) durch Vererbung, aber teils auch durch Störungen während der Schwangerschaft entsteht. Schon geringer Konsum von Alkohol oder Zigaretten während der Schwangerschaft erhöht das Risiko einer ADHS auf ein Vielfaches. ADHS zeigt sich meist bereits in den ersten Lebensjahren. Kinder sind also von klein auf unruhiger, lernen schwerer und sind schwieriger zu erziehen. Ihr Kind ist also nicht schwierig, weil Sie Erziehungsfehler machen, sondern weil Ihr Kind so schwierig ist, kämpfen Sie mit dessen Erziehung. Das Grundmuster von Unruhe und Ablenkbarkeit bleibt teilweise bis ins Erwachsenenalter erhalten, kann mit der richtigen Behandlung aber auch ganz verschwinden oder gut in ein geregeltes Leben integriert werden. Hilfreich ist, wenn Sie als Eltern gelassen bleiben und sich bewusst sind, dass Ihr Kind dies alles nicht absichtlich macht. Verbünden Sie sich mit Ihrem Kind, um gemeinsam einen guten Umgang mit der Störung zu finden.

Geben Sie klare Strukturen mit immer gleich bleibenden Abläufen vor. Achten Sie darauf, dass es im Zimmer Ihres Kindes viele Fächer, Regale und Schubladen gibt, welche es erleichtern, Ordnung zu halten. Bauen Sie Bewegungsmöglichkeiten in den Alltag mit ein. Achten Sie darauf, Ihrem Kind kurze und klare Anweisungen zu geben. Oft hilft es, dabei auf Augenkontakt zu bestehen oder Ihr Kind bei wichtigen Aussagen zu berühren. Es kann dann besser zuhören und ist weniger abgelenkt. Geben Sie wenige, aber klare Regeln vor und achten darauf, dass diese eingehalten werden. Arbeiten Sie dabei am besten mehr mit Lob und Anerkennung als mit Kritik oder Strafe. Wichtig ist auch, dass Sie sich an der erbrachten Leistung orientieren und nicht nur am Endergebnis. Achten Sie darauf, gezielt angenehme Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen. Streit und Auseinandersetzungen wird es sowieso genügend geben. Ambulante Psychotherapie und Elterntrainings sind unschätzbare Hilfen. Bei starken Ausprägungen sollten Sie auf Medikamente nicht verzichten. Vielen Kindern ist es erst durch die Medikamente möglich, lange genug aufmerksam zu sein, um von ihrer Erziehung oder therapeutischen Maßnahmen überhaupt profitieren zu können. Dann kann zudem ein vorübergehender Psychiatrieaufenthalt notwendig werden. Wenn sich Hyperaktivität und stark dissoziale Verhaltensweisen mischen, ist nicht selten stationäre Jugendhilfe, z.B. eine Jugendwohngemeinschaft, nötig.

Störungen des Sozialverhaltens

Etwa 4–6% der Kinder und Jugendlichen leiden unter einer Störung des Sozialverhaltens. Jungen sind 4x häufiger betroffen als Mädchen. Die meisten Ursachen liegen im sozialen oder familiären Umfeld. Bekannt sind u.a. soziale Isolation, Zugehörigkeit zu einer Randgruppe, ständige Familienstreits, Misshandlung, Verwahrlosung, Missbrauch, mangelnde Beaufsichtigung sowie inkonsequente oder zu strenge Erziehung. Körperliche Ursachen spielen nur eine untergeordnete Rolle. Falls Sie in Ihrer Familie und Umfeld also solche oder ähnlich Umstände wiederfinden, ist es eine wertvolle Hilfe für Ihr Kind, wenn Sie darauf achten, was davon Sie – eventuell mit professioneller Hilfe – verändern können und dies dann auch tun. Einen besonders positiven Effekt hat es, wenn früher zerstrittene Elternpaare sich besser vertragen lernen und ihr Zusammen- oder Getrenntleben harmonischer gestalten können. Häufige Symptome dieser Störung sind Aggressivität, Regelüberschreitungen, Streit suchen, Mobbing, Sachbeschädigung, Lügen, Stehlen und andere Missachtung von Gesetzen. Betroffene benötigen eine gute Mischung aus liebevoller ernst gemeinter Zuwendung und dem klaren Setzen von Regeln und Grenzen. Überlegen Sie sich, welche Verhaltensweisen Sie fördern möchten oder ablehnen und welche Möglichkeiten Sie haben, dies Ihrem Kind gegenüber zu vertreten. Machen Sie deutlich, dass Sie Ihr Kind lieben, einige seiner bisherigen Verhaltensweisen aber nicht dulden werden. Konfrontieren Sie Ihr Kind bei Regelüberschreitungen und belegen diese mit angemessenen Folgen. Bewährt haben sich vor allem Konsequenzen, die unmittelbar mit dem gezeigten Fehlverhalten zu tun haben. Betroffene haben häufig ein geringes Selbstwertgefühl. Finden Sie Aktivitäten, bei denen Ihr Kind glänzen und sich beweisen kann. Manche Regelüberschreitungen entstehen aus Abenteuerlust, achten Sie also darauf, wie Sie Ihrem Kind ermöglichen können, Freiheit und Abenteuer auf sozial verträgliche Art zu erleben. Hilfreich ist es auch, Ziele zu finden, an denen Ihrem Kind wirklich etwas liegt und die Sie aus vollem Herzen unterstützen können. Medikamente sind bei starker Ausprägung manchmal, aber soziale Trainingskurse oder die Teilzeitbetreuung in einem Hort sind oft hilfreich. Auch Psychotherapie ist eine gute Hilfe. Schwer ausgeprägte Störungen des Sozialverhaltens sind die häufigste Ursache für Heimunterbringungen. Manchmal ist auch eine stationäre kinder- und jugendpsychiatrische Behandlung notwendig. Spätestens, wenn Sie selbst immer wieder an oder über die Grenzen der eigenen Möglichkeiten gelangen, sollten Sie diese Hilfen auf jeden Fall in Erwägung ziehen oder auch beim Jugendamt einfordern. Wenn Gesetze gebrochen werden, helfen Sie Ihrem Kind am besten durch eine (Selbst-)Anzeige. Wenn Sie solche Aktivitäten dulden, glaubt Ihr Kind, Sie wären damit einverstanden und meint zudem, über dem Gesetz zu stehen, was zu immer größeren Regelverstößen führt.



Suizidalität

Kinder und Jugendliche mit psychischen Störungen sind besonders suizidgefährdet. Etwa die Hälfte aller Jugendlichen mit einer psychischen Störung hat zumindest einen ernsthaften Selbsttötungsversuch hinter sich. Über 80% probieren es mindestens ein zweites Mal. Bei den 15 bis 19-jährigen ist Suizid nach Verkehrsunfällen die zweithäufigste Todesursache. Über 90% der Jugendlichen, die einen Suizidversuch überlebt haben, sind im Nachhinein froh darüber, nicht gestorben zu sein. Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche, die an Depressionen, selbstverletzendem Verhalten, Abhängigkeit, oder Traumatisierungen leiden. Auch chronische Erkrankungen erhöhen das Suizidrisiko. Den besten Schutz bieten eine gute Eltern-Kind-Beziehung, ein intakter Freundeskreis, gute soziale Kompetenzen oder auch die Einbindung in eine religiöse Gemeinschaft. Sichere Anzeichen für Suizidgedanken gibt es nicht. Hinweise können aber die folgenden Verhaltensweisen sein: Plötzliche Änderungen von Verhaltensweisen und Gewohnheiten, ernste oder spaßige Ankündigung eines Suizids, starke Beschäftigung mit dem Thema Tod und Sterben, die Aussage, dass es alle besser hätten, wenn man nicht mehr da wäre, Auseinandersetzung mit Suizidmethoden, starke Beschäftigung mit jemand Verstorbenem, sozialer Rückzug, innerer Frieden nach einer Zeit der Bedrängnis, ordnen der eigenen Angelegenheiten...



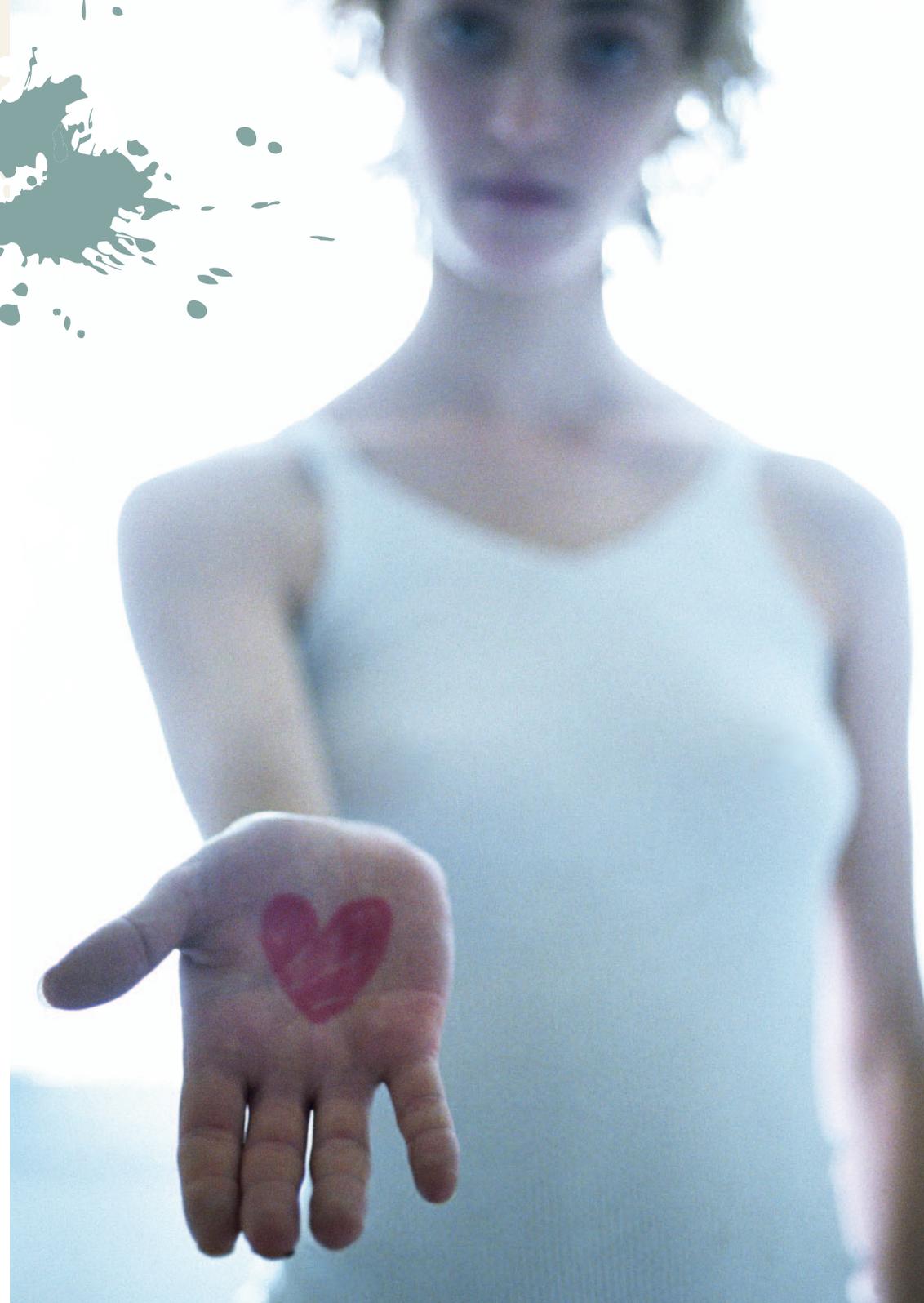
Wenn Sie Sorge haben, ob Ihr Kind sich umbringen möchte, ist das Beste, es direkt darauf anzusprechen und im Zweifelsfall auch sanft nachzubohren. Seien Sie dann bereit, gegebenenfalls gut zuzuhören und die genannten Gründe, Probleme und Überlegungen ernst zu nehmen. Was Ihnen als Kleinigkeit erscheint, kann für Ihr Kind eine enorme Belastung darstellen. Schulprobleme, Beziehungsabbrüche und Familienkonflikte sind häufige Auslöser. Bieten Sie Ihre Hilfe an, Lösungen zu finden und wenn nötig, auch andere aus dem privaten oder professionellen Bereich hinzuzunehmen, um zu Lösungen zu kommen. Machen Sie deutlich, dass Sie sich sicher sind, dass es eine Lösung geben kann und wird. Schätzen Sie ein, wie hoch das Risiko ist. Einige Anzeichen für hohes Suizidrisiko sind: fertige Planung, Zeitpunkt wurde bereits gewählt, eher harte Methoden der Selbsttötung, alle Materialien bereits besorgt, Suizidentscheidung nach reiflicher Überlegung und gut begründet, Planung, die eine rechtzeitige Rettung unwahrscheinlich machen, klarer Todeswunsch, viele aktuelle Probleme, angespannte Eltern-Kind-Beziehung und aktuelles Berauschtsein durch Alkohol oder Drogen.

Wenn Sie nicht ausschließen können, dass Ihr Kind sich womöglich umbringen will, sollten Sie es so bald wie möglich zu einer diesbezüglichen Abklärung vorstellen. Dies kann in allen Kinder- und Jugendpsychiatrien rund um die Uhr geschehen. Am besten melden sie sich dort telefonisch und kündigen Ihr Kommen an. Langfristig ist Psychotherapie ein gutes Mittel, das Suizidrisiko zu senken und manchmal sind auch Medikamente dabei hilfreich. Dreh- und Angelpunkt bleibt aber, ob Ihr Kind zu glauben beginnt oder gar erfährt, dass es immer einen besseren Weg und eine bessere Lösung gibt, als sich das Leben zu nehmen.

Selbstverletzendes Verhalten

Vor allem bei Borderline-Persönlichkeitsstörung, Traumatisierungen, Essstörungen, Psychosen und Depressionen ist das Risiko von selbstverletzendem Verhalten sehr hoch. Betroffene fügen sich gezielt und bewusst Verletzungen zu. Meist durch oberflächliches Ritzen der Unterarme, Verbrennungen durch heißes Wasser oder Zigaretten, Aufkratzen von unverheilten Wunden und ähnlichem mehr. Es gibt sehr unterschiedliche Motivationen, warum oder wozu sich Betroffene selbst verletzen. Manche erleben dadurch eine tiefe Entspannung in Zeiten hoher Überbelastung, andere sind erst durch den Schmerz fähig sich zu spüren, oder bekämpfen mit ihm das Gefühl innerer Leere. Manche wollen sich selbst bestrafen, andere ziehen daraus sexuelle Lust, manche beugen so einer Suizidhandlung vor. Daneben gibt es viele andere Gründe. Immer aber steckt dahinter eine seelische Not, der anders noch nicht begegnet werden kann. Die meisten halten die Selbstverletzung – teils über Jahre – geheim. Hinweise darauf sind das Tragen langer Ärmel auch im Sommer, sich nicht vor anderen ausziehen oder häufige Wunden mit unwahrscheinlichen Erklärungen. Selbstverletzung ist ein ernstes Symptom einer tiefer liegenden Problematik. Erst wenn diese gelöst ist oder ein anderer Umgang mit ihr gefunden werden konnte, kann es aufgegeben werden. Dafür benötigt es

meistens auch eine ambulante Psychotherapie. Bestrafung, Verbote, Liebesentzug, Schuldzuweisungen und ähnliches schaden, da sie Druck auf Ihr Kind ausüben und dadurch die Symptomatik verstärken. Bleiben Sie liebevolles Elternteil und unterstützen Sie Ihr Kind darin, geeignete Lösungen zu finden. Ein Alltagsrahmen, der Struktur gibt, aber auch Freiräume lässt, hilft dabei. Fördern Sie Ihr Kind bei allen konstruktiven Lösungsversuchen, helfen Sie ihm, die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu befriedigen. Auch kann es hilfreich sein, ungefährliche Alternativen des Druckabbaus möglich zu machen. Ein in ein Tuch gewickelter Gefrierakku, eine Gummiband, welches gegen das Handgelenk geschnalzt werden kann oder eine sehr starke Wärmecreme schmerzen ohne zu verletzen. Achten Sie darauf, dass genügend Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandszeug zur Wundversorgung im Haus ist. Viel Druck kann aufgefangen werden, wenn Sie Ihr Kind drei Mal am Tag darauf ansprechen, ob Selbstverletzungsgedanken da sind oder nicht. Bei tiefen Verletzungen sollten Sie Ihr Kind – wie bei allen anderen Verletzungen auch – ärztlich versorgen lassen. Wenn die Selbstverletzungen immer häufiger oder immer gefährlicher werden, sollten Sie nicht zögern, Ihr Kind auch gegen dessen Willen in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie zur Abklärung vorzustellen.



UNTERSTÜTZUNGS- ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

ADRESSEN UND MEHR



Was kann die Selbsthilfe?

Angebote aus der Selbsthilfe können für Eltern sehr hilfreich und entlastend sein, wie die beiden Aussagen zeigen:

„Viele Eltern kommen mit einem enormen Leidensdruck in die Selbsthilfegruppe. Sie finden hier ein Forum, wo all das besprochen werden kann, was man sich woanders nicht zu sagen traut, weil die Sorgen und Probleme von Eltern, die nicht betroffen sind, nicht nachvollzogen werden können. Für viele Eltern ist es beruhigend zu erfahren, dass sie mit ihren Alltagsproblemen nicht alleine stehen.“

„Abbau von Schuldgefühlen, in der Erziehung versagt zu haben, Selbstsicherheit im Umgang mit dem eigenen Kind und Selbstbewusstsein in der Öffentlichkeit, in Gesprächen mit Kindergarten und Schule sind nur einige Entwicklungsprozesse, die Eltern durchlaufen können. Gleichzeitig können wir unseren Kindern helfen, sich selbst besser zu verstehen, mit ihren Schwierigkeiten umzugehen und sich als o.k. zu erleben.“

Es gibt einige regionale wie überregionale Selbsthilfeeinitiativen für Eltern. Diagnosespezifische und -übergreifende Gruppen sowie eine Liste mit Literaturtipps finden Sie auf unserer Website www.bapk.de.

Selbsthilfegruppen, die auf die Liste aufgenommen werden möchten, haben die Möglichkeit, über bapk@psychiatrie.de mit uns Kontakt aufzunehmen. Die Literaturliste senden wir gerne auf Anfrage auch in schriftlicher Form.

BAPK e.V., Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, Telefon: 0228 63 26 46

Wo kann ich mich sonst hinwenden?

- **Ärzte** (Hausärzte, Kinderärzte, Fachärzte für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie) und **Psychotherapeuten** (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten)
- **Kliniken** für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- **Beratungsstellen** für Eltern, Kinder und Jugendliche der Stadt, des Landkreises oder der Kirchen
- Die Mitarbeiter des **Jugendamtes** beraten die Eltern darüber, welche Möglichkeiten der Jugendhilfe zur Unterstützung vorhanden sind und genutzt werden können.
- Die „Nummer gegen Kummer“ bietet Beratung über ein **Elterntelefon**, das unter der Nummer **0800 111 0 550** (Mo–Fr von 9–11 Uhr, Di und Do von 17–19 Uhr) aus dem Festnetz und vom Handy aus **kostenfrei** angewählt werden kann.
- Das **Kinder- und Jugendtelefon** der „Nummer gegen Kummer“ kann unter der Nummer **0800 111 0 333** (Mo–Sa von 14–20 Uhr) aus dem Festnetz und vom Handy aus **kostenfrei** angewählt werden.
- Wenn sich Eltern online beraten lassen möchten, so ist bei Fragen und Problemen zur Erziehung die Website www.bke-elternberatung.de die richtige Adresse im Netz.
- Jugendliche, die Sorgen und Nöte haben, können sich auf der Website der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung www.bke-jugendberatung.de einloggen und beraten lassen.

Autor: Martin Baierl (Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut) hat umfassende und langjährige Erfahrungen in der pädagogischen wie therapeutischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien. Er arbeitet als Berater, Fortbilder, Supervisor und Psychotherapeut mit Institutionen, die psychisch auffällige junge Menschen betreuen. Zudem ist er Fachbuchautor, unter anderem von dem Buch „Familienalltag mit psychisch auffälligen Jugendlichen“. Weitere Informationen unter www.vonwegen.biz.

Herausgeber: Familien-Selbsthilfe
Psychiatrie (BApK e.V.; www.bapk.de)
und BKK Bundesverband GbR (www.bkk.de)

Redaktion: Marlies Hommelsen und
Beate Lisofsky

Stand: Januar 2011

Gestaltung: Polarlicht Mediengestaltung GmbH,
Wiesbaden

Druck: Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Alle Rechte vorbehalten © 2011
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.)
und BKK Bundesverband GbR.
»BKK« und das BKK Markenzeichen
sind registrierte Schutzmarken des
BKK Bundesverbandes.


**familien selbsthilfe
psychiatrie**
Bundesverband der
Angehörigen psychisch
Kranker e. V.

