

Leidet die Psyche der Eltern, leiden auch die Kinder

Mama möchte nicht mit den Kindern spielen, Papa kapselt sich immer mehr ab: Wenn Eltern eine psychische Krankheit haben, ist das für Kinder sehr belastend. Eine Studie am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Greifswald untersucht, wie sich eine Psychotherapie des erkrankten Elternteils auf das Wohlbefinden der Kinder auswirkt. Können spezielle Interventionen und Elterntrainings verhindern, dass Kinder selbst psychische Erkrankungen entwickeln? Darüber sprach Dajana Richter mit der Studienleiterin Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier.

Viele Eltern fühlen sich in diesen Tagen so stark psychisch belastet wie selten zuvor. Ab wann spricht man aber von einer psychischen Erkrankung?

Das kommt auf die Dauer und die Intensität der Belastung an. Jeder von uns hat auch mal schlechte Tage und fühlt sich beispielsweise traurig. Wenn diese depressiven Gefühle jedoch länger als 14 Tage anhalten und ich bemerke, dass Dinge, die mir sonst viel Freude bereiten, dies plötzlich nicht mehr tun, ist das beispielsweise ein Alarmzeichen. Allerspätestens, wenn lebensmüde Gedanken auftreten, sollte man sich dringend Hilfe holen.

Gibt es neben solchen depressiven Stimmungen noch weitere Symptome?

Es kann auch sein, dass Ängste oder Sorgen derart zunehmen, dass man jeden Tag über mehrere Wochen sehr gequält ist, was sich einschränkend auf den Alltag auswirkt. Manchmal wird uns das selber gar nicht so bewusst, aber unsere nahen Angehörigen oder Freunde stellen fest, dass wir uns total verändert haben. Auch solche Rückmeldungen sollten ernst genommen werden.

Hat Corona die psychischen Belastungen verschärft?

Corona beschäftigt uns mittlerweile schon über ein Jahr und die Pandemie wirkt sich auf uns alle aus, jedoch in unterschiedlichem Ausmaß. In Längsschnittstudien, die zeitliche Entwicklungen darstellen, sehen wir, dass die psychische Belastung in der Allgemeinbevölkerung insgesamt zugenommen hat. Es gibt jedoch verschiedene Risikogruppen, für die Corona und die Maßnahmen ganz besonders schwierig und psychisch belastend sind. Das sind vor allem Eltern und Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Sind Mütter davon mehr betroffen als Väter?

Laut Studien ja. Derzeit greifen in vielen Familien wieder die alten Rollenmuster. Gerade um das Homeschooling der Kinder kümmern sich doch eher die Mütter, die damit



Gestresst sitzt eine Mutter auf einer Treppe, während sich dahinter zwei Kinder um eine Puppe streiten. Fast 40 Prozent der Eltern mit minderjährigen Kindern fühlen sich sehr häufig oder häufig gestresst.

FOTO: PATRICK PLEUL

neben Job und Haushalt zusätzliche Herausforderungen zu bewältigen haben. Das ist zwar nicht in jeder Familie so, da sich in einigen auch Väter sehr gut einbringen und das Homeschooling parallel zum Homeoffice unterstützen, aber im Durchschnitt scheinen Frauen geforderter und belasteter zu sein.

Heißt das, an Ihrer Studie nehmen mehr Frauen teil?

Ja, es sind eher die Mütter, die sich in Behandlung begeben. Bei uns in Greifswald sind es ungefähr 80 Prozent Frauen.

Diese Studie für psychisch belastete Eltern wird seit 2017 deutschlandweit durchgeführt und Sie in Greifswald sind jetzt die siebente Psychotherapeutische Einrichtungen, die daran teilnimmt. Warum erst jetzt?

Das liegt daran, dass ich 2019 meine Professur hier erhalten habe. Ich kenne die Studienleiterin Prof. Hanna Christiansen aus meiner Marburger Zeit, wo ich auf ihre sehr wichtige Studie aufmerk-

sam geworden bin. Angekommen in Greifswald habe ich festgestellt, dass wir diese Studie in unserer Psychotherapie-Ambulanz für Erwachsene sehr gut implementieren können, da wir in der Studie die Eltern therapieren. Bisher verfügen wir leider noch nicht über eine Psychotherapieambulanz für Kinder und Jugendliche, was sich erfreulicherweise bald ändern wird. Im Zuge des neuen Psychotherapeutengesetzes haben wir eine neue Professur für klinische Kinder- und Jugendpsychologie und Psychotherapie verhandelt. Die neue Kollegin wird hoffentlich zeitnah hier beginnen und eine neue psychotherapeutische Ambulanz für Kinder und Jugendliche aufbauen. Denn da herrscht eine große Unterversorgung.

Die Forschungen haben das Ziel, die Auswirkungen einer elterlichen Psychotherapie auf die Kinder zu untersuchen. Inwiefern kann eine psychische Erkrankung von Mutter oder Vater auch die Kinder beeinflussen?

Die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder von psychisch erkrankten El-

tern selbst psychische Probleme entwickeln, ist aufgrund zahlreicher Risikofaktoren deutlich erhöht. Ohne effektive Interventionen laufen diese Kinder Gefahr, die nächste Generation psychisch Erkrankter zu werden. Wenn die Mutter oder der Vater die meiste Zeit im Bett liegt, lustlos ist und kaum aktiv, ist die Gefahr groß, dass Kinder dies übernehmen. Auch ausgeprägte Ängstlichkeit kann sich übertragen. Ein weiteres großes Problem: Psychisch erkrankte Eltern können oft nicht in dem Ausmaß für Kinder da sein, wie das wichtig wäre. Wenn Eltern überfordert sind, ihnen nicht ausreichend Liebe und Wärme geben können oder schnell genervt sind, sie beschimpfen oder gar schlagen, dann haben diese Beziehungserfahrungen, die in der Forschung auch als Vernachlässigung oder Missbrauch bezeichnet werden, gravierende Auswirkungen auf das Leben der Kinder.

Wie viele Betroffene nehmen bislang an der Studie in Greifswald teil?

Bisher nehmen zehn Familien an der Studie teil. Wir freuen uns aber sehr über weiteres Interesse. Insgesamt wollen wir bis zu 30 Familien in die Studie aufnehmen.

Geben Sie doch mal einen Einblick, wie die Teilnahme abläuft.

Wir wenden eine moderne Verhaltenstherapie an. Uns geht es dabei zunächst um das Verstehen, woher die psychischen Probleme bei jedem ganz individuell kommen. Anschließend versuchen wir, im Hier und Jetzt nicht hilfreiche Verhaltensweisen und Gedanken zu verändern, damit die Betroffenen ihre individuellen Ziele erreichen. Wir vermitteln quasi Hilfe zur Selbsthilfe. Es mag auch geschehen, dass eine Sitzung zu Hause beim Patienten stattfindet, um zu schauen, wie die Situation sich daheim gestaltet. Es wird also auch das Umfeld, die Partner und Kinder, mit einbezogen.

Eine Teilnahme an der Studie ist für Eltern möglich, die mit Kindern zwischen anderthalb und 16 Jahren in einem Haushalt leben und bei uns eine Psychotherapie aufnehmen wollen. Vor Therapiebeginn erfolgt eine ausführliche Diagnostik, die die Probleme des erkrankten Elternteils sowie mögliche Schwierigkeiten der Kinder erfasst. Dabei werden die Kinder jedoch nicht direkt befragt. Sollte sich hier zeigen, dass die Kinder deutlich psychisch belastet sind, unterstützen wir die Familien dabei, geeignete Hilfsangebote zu finden. Das Ganze wird am Ende der Therapie noch einmal wiederholt, um in Erfahrung zu bringen, ob sich das Befinden der Kinder verbessert hat. Die Hälfte aller teilnehmenden Eltern erhält zusätzlich ein Elterntaining zur Verbesserung der Erziehungskompetenz. Uns interessiert, ob dies zusätzliche Effekte erzielt.

Wie lange dauert die Teilnahme an der Studie?

Die Psychotherapie ist nicht manualisiert vorgegeben, das heißt, jeder Elternteil bekommt die Psychotherapie, die er oder sie braucht. Das können zwischen zwölf bis maximal 80 Sitzungen sein. Hintergrund ist, dass die Studie die Versorgungsrealität möglichst genau abbilden soll. Die Studie soll allerdings im Herbst 2022 abgeschlossen sein.

Kann man psychischen Erkrankungen vorbeugen oder rechtzeitig gegensteuern?

Ja, das können wir zum Glück. Nicht jede psychische Belastung ist gleich eine psychische Störung. Wenn jemand bemerkt, dass er oder sie gestresster oder belasteter ist, kann man direkt dagegen ansteuern. Deshalb stelle ich mit meinem Lehrstuhl auch Präventiv-Angebote zur Verfügung. Wir haben zum Beispiel auf unserer Homepage Videos hochgeladen, in denen wir einfache Hilfe-zur-Selbsthilfe-Strategien zeigen, auch mit Übungen und Arbeitsblätter.

Interessierte Mütter oder Väter können sich telefonisch an das Sekretariat des Zentrums für Psychologische Psychotherapie (ZPP) wenden (Telefon 03834 4203738) oder per E-Mail direkt an die Projektkoordinatorin Friederike Wardenga (friederike.wardenga@uni-greifswald.de).

Kontakt zur Autorin
d.richter@nordkurier.de



Eva-Lotta Brakemeier hat den Lehrstuhl der klinischen Psychologie und Psychologie an der Uni Greifswald inne. FOTO: ZVG/JANINE WIRKNER