

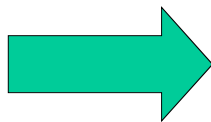
13. Hamburger Multiple Sklerose Forum  
21. 6. 2014

## Wenn die Eltern krank sind — wer oder was hilft den Kindern ?

Dr. med. Miriam Haagen,  
Hamburg

1

## Wie können wir miteinander reden?



Nichts verschweigen  
Altersangemessen sprechen  
Nicht alles sagen

Miriam Haagen, Hamburg

2

## Belastungen der Familie durch die chronische Krankheit eines ihrer Mitglieder

- Chronische Krankheit wirkt wie ein Vergrößerungsglas auf Alltagsprobleme und Meinungsverschiedenheiten in der Familie
- Belastungen für das Familiensystem ergeben sich durch die Übergänge zwischen Krise und Nichtkrise
- Dauerhafte Unsicherheit, wann die nächste Krise eintritt
- Kleine Kinder sind kaum in der Lage, Gefühlszustände von Mutter und Vater von ihren eigenen zu unterscheiden.

Miriam Haagen, Hamburg

3

## Pathogenese

- In der krankheitsorientierten Medizin bedeutet Abklärung Defekte finden
- Aufspalten in gesunde und kranke, bösartige Anteile
- Kontrollverlust durch die Erkrankung, gesundes Organ „Psyche“ notwendig

## Salutogenese

- Sicherheit durch Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit
- Wie kann die Familie trotz und mit der Krankheit gut leben?
- Resilienz zweiter Ordnung

Miriam Haagen, Hamburg

4

## Wer empfindet was?

„Das Unangenehmste an der Krankheit ist eigentlich die Ungewissheit der Zukunft“  
*kranker Vater*

„die Kinder spielen Rollstuhl. Sie wissen nicht, dass ich auch einmal in den Rollstuhl kommen könnte.“  
*kranke Mutter*

„Ich möchte kein trauriges Kind haben. Ich war selbst überwiegend traurig als Kind.“  
*Gesunde Ehefrau eines Erkrankten*

Miriam Haagen, Hamburg

5

## Wer empfindet was?

„dass mein Vater nicht zugibt, dass er die Krankheit hat, das macht es am schlimmsten.“  
*Kind eines an MS Erkrankten*

„Es ist schwierig zu wissen, ob es vom Gehirn kommt. Das Psychische ist das Belastendste.“  
*Jugendliche Tochter*

Miriam Haagen, Hamburg

6

## **Risiken für die psychosoziale Entwicklung von Kindern kranker Eltern**

- In ihren elterliche Kompetenzen verunsicherte Eltern
- Diskontinuität in der basalen Versorgung
- Begleitende psychische Störungen der Eltern

Miriam Haagen, Hamburg

7

## **Forschungsergebnisse von Studien bei Kindern und Jugendlichen körperlich kranker Eltern**

- Die ernsthafte Erkrankung eines Elternteils führt bei den Kindern zu einer deutlich messbaren Belastung
- Langandauernde emotionale Überforderung beeinträchtigt Entwicklungsprozesse
- Angst- und Depressionssymptome bei Kindern und Jugendlichen korrelieren mit der elterlichen subjektiven Wahrnehmung der Schwere der Erkrankung, aber nicht mit dem Stadium der Erkrankung
- Psychosomatische Störungen besonders häufig
- Die Identifikation mit dem gesunden Elternteil ist besonders hoch

Miriam Haagen, Hamburg

8

## Forschungsergebnisse über Kinder von an MS erkrankten Eltern

- Eltern unterschätzen häufig die seelische Belastung ihrer Kinder
- Seelische Bewältigung abhängig von bewusstem Trauerprozess der Eltern
- Trauerprozesse mit Unterbrechungen
- Belastung durch Eheprobleme und elterlichen Autoritätsverlust
- Belastung durch elterliche Depression

Miriam Haagen, Hamburg

9

## Depressionen

Unter einer Depression versteht man eine länger andauernde große Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit, die mit dem eigenen Willen nicht beeinflussbar ist. Oft kann man sich dann kaum noch über etwas freuen. Hoffnungslosigkeit führt zu Schlafstörungen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit. An MS erkrankte Menschen leiden im Vergleich zur Gesamtbevölkerung weit häufiger an depressiven Symptomen. Dazu tragen die Beschwerden bei, die die MS mit sich bringt und die den Alltag mühselig machen können. Hinzu kommt das Wissen, dass die Erkrankung nicht heilbar und eine Vorhersage, wie sie sich entwickelt, so gut wie unmöglich ist. Unter der MS kann das Selbstwertgefühl leiden. Psychotherapie und Medikamente können helfen, die Lebensfreude wieder zu finden.

Miriam Haagen, Hamburg

10

## Unterschied zwischen Trauer und Depression

Man weiß, warum man traurig ist. Eine normale Reaktion auf Verluste und Beeinträchtigungen

- Psychische Krankheit:
- Sich selbst als fremd erleben
  - Bedrückende Schuld- und Insuffizienzgefühle
  - körperlichen Beschwerden

Miriam Haagen, Hamburg

11



Miriam Haagen, Hamburg

12

#### **Für die Eltern!**

Kinder mit kranken Eltern verstehen es unglaublich gut die Gefühle anderer wahrzunehmen und die gefühlsmäßigen und praktischen Bedürfnisse anderer zu decken. Leider vergessen sie dabei meist ihre eigenen Bedürfnisse – speziell dann, wenn sie als negativ aufgefasst werden.

Deshalb müssen Eltern besonders aufmerksam auf die Gefühle des Kindes sein, egal wie es reagiert: zornig, traurig, eifersüchtig oder unzufrieden. Auch die Familienmitglieder können dem Kind mit extra Fürsorge und Aufmerksamkeit helfen. Dem Kind soll ab und zu auch Raum gelassen werden, kompliziert, unmöglich oder fordernd zu sein.

#### **Gefühle**

MS bringt viele verschiedene Gefühle mit sich, und kann auch vieles im Alltag verändern.

Für die meisten Familien ist es am schwierigsten, zu lernen mit den Gefühlen umzugehen. Wie geht es weiter im Leben, wenn jemand MS hat? Mit einigen Veränderungen kommt man relativ schnell klar, während man sich an gewisse Sachen gar nicht gewöhnen kann.

Wenn jemand in deiner Familie MS hat, wird sich automatisch die Art und Weise wie du denkst und fühlst, ändern. Du wirst automatisch erwachsener, und deshalb ist es auch klar, dass du verwirrt bist.

#### **Angst**

Wenn dich an manchen Tagen alles nervt, ist es in Wirklichkeit vielleicht deshalb, weil du Angst hat.

#### Für die Eltern!

Nicht genügend Kräfte zu haben, das kennen alle Menschen. In Verbindung mit einer Krankheit verstärkt sich meistens dieses Gefühl. Deshalb ist es wichtig, die Probleme in Worte zu fassen. Sag dem Kind: „Ich wurde sauer, weil ich so müde bin“, oder „mir geht es im Moment nicht gut, aber es wird mir bestimmt wieder besser gehen“.

Eine kurze, konkrete Erklärung ist besser als eine lange ausführliche Erklärung. Und Aussagen und Taten müssen übereinstimmen. Wenn nicht, wird es dem Kind früher oder später bewusst werden und somit wird das Vertrauen gebrochen.



**MSV**  
Multiple Sklerose  
Vereinigung  
Südtirol



**ASM**  
Associazione  
Sclerosi Multipla  
Alto Adige 15

Malladrone, 15 - Via Milano, 15 - I-39100 Bozen / Bolzano - Tel. (0471) 0471 20114  
www.ms-aa-aa.org info@ms-aa-aa.org

## Schamgefühle

(Wikipedia)

- Scham ist ein Gefühl der Verlegenheit oder der Bloßstellung, das durch Verletzung der Intimsphäre auftreten kann oder auf dem Bewusstsein beruhen kann, durch unehrenhafte, unanständige oder erfolglose Handlungen sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen zu haben.
- Das Schamgefühl ist häufig von vegetativen Erscheinungen wie Erröten oder Herzklopfen begleitet; manchmal auch von typischen körpersprachlichen Gesten wie dem Senken des Blickes. Die Intensität der Empfindung reicht von flüchtiger Anwandlung bis zu tiefster Beklommenheit. Scham tritt zum Beispiel bei empfundener Entblößung oder einem Achtungsverlust im sozialen Umfeld auf.



## **Schamabwehr als Schutzmechanismus**

- Emotionale Erstarrung
- Beschämung anderer
- Arroganz
- Zynismus

Miriam Haagen, Hamburg

17

## **Familie als Hilfe zur Überwindung von Traumatisierungen**

(G. Fischer, P. Riedesser 2002)

- Die traumatische Situation wird von allen Mitgliedern klar gesehen und nicht verleugnet
- Das Problem wird von der Familie getragen und nicht dem Opfer zugeschrieben
- Zugewandtes, gefühlvolles Klima unter den Familienmitgliedern
- Offene Kommunikation
- Familienrollen eher flexibel als rigide

Miriam Haagen, Hamburg

18

## Was fördert die kindliche Widerstandskraft?

- Sinn für Verantwortung und Fürsorge vorleben
- Hilfs- und Kooperationsbereitschaft belohnen
- Spezielle Interessen fördern als Quelle der Entwicklung des Selbstwertgefühls
- Ein Modell bieten, dass das Leben trotz der unvermeidbaren Belastungen einen Sinn hat
- Kinder ermutigen jenseits der Kernfamilie Beziehungen aufzunehmen



nichts verschweigen,  
altersangemessen sprechen

Miriam Haagen, Hamburg

19



20