

## **Das Schweigen brechen – unseren Kindern zuliebe**

Was können Eltern mit psychischen Erkrankungen selbst dazu beitragen, damit ihre Kinder in den Blickpunkt kommen. Meiner Meinung nach ist die Voraussetzung dafür, zunächst einmal der Mut und das Selbstvertrauen offen mit psychischen Erkrankungen umzugehen. Wenn wir ehrlich über unsere Probleme sprechen, tun wir auch was für die notwendige Aufklärung der Gesellschaft. Denn allein die Depression ist in den Industriestaaten mittlerweile Volkskrankheit Nummer eins geworden. Mehr als 5 % der Bevölkerung sind akut betroffen und jeder 5. Mensch wird einmal in seinem Leben depressiv. Die WHO geht davon aus, dass Depressionen 2020 weltweit zu den zweithäufigsten Krankheiten gehören werden. Deshalb sollten wir gerade unseren Kindern zu liebe für den Abbau von Vorurteilen sorgen. Ich kenne auch die verständlichen Gründe, warum sich viele Eltern nicht outen wollen. Ich habe auch jedesmal Bedenken vor den Folgen auf unser soziales Umfeld, wenn ich in der Öffentlichkeit auftrete. Obwohl ich bis jetzt nur positive Erfahrungen damit gemacht habe. Das Wichtigste ist mir dabei, dass meine Kinder merken, dass ich mich nicht verstecke. So können sie auch offen über ihre Probleme sprechen. Wir können zwar wenig gegen die Stigmatisierung einer ganzen Gruppe ausrichten, weil es immer unbelehrbare Menschen geben wird. Wir können aber genügend positive Beispiele schaffen. Wir müssen als verantwortliche Eltern in gesunden Phasen unsere Hilfen selbstbestimmt organisieren z.B. die Unterstützung im Alltag, die Selbsthilfe, einen Vorsorge- und Notfallplan erstellen, falls wir wieder in seelische Krisen geraten. Zu einem Notfallplan gehört für mich eine „Behandlungsverfügung“, die ich mit meiner gewünschten Klinik abgeschlossen habe. Desweiteren habe ich eine Willenserklärung bei meinem zuständigen Sozialarbeiter vom Jugendamt hinterlegt. Hier habe ich geregelt, wer für meine Kinder sorgt, falls ein Klinikaufenthalt mal unvermeidlich ist. Ich habe mir selbst „Paten“ gesucht für meine Kinder, da es ein solches Patenprojekt im Saarland leider noch nicht gibt. Mir ist bewusst, dass meine Situation in diesem Fall eine glückliche Ausnahme ist. Denn es gibt betroffene Eltern, die niemanden kennen, den sie ihre Kinder anvertrauen können oder möchten. Hier soll das „Patenmodell“ ansetzen. Es geht darum zusammen mit Behörden und Institutionen Patenschaften mit Menschen in der Nähe der Betroffenen zu initiieren, so dass im Vorfeld Vertrauen und Verständnis etabliert werden können. Da ich in der „Behandlungsverfügung“ auf meine Willenserklärung beim Jugendamt hinweise habe ich auch gleichzeitig einen Kontakt zwischen Klinik und Jugendamt hergestellt. Gerade eine Vernetzung der einzelnen Hilfetragter ist von entscheidender Bedeutung. Warum schweigen also noch so viele Eltern? Aus Angst, dass ihre Kinder auch stigmatisiert werden, aus Angst um ihren Arbeitsplatz, aus Angst vor Vorurteilen. Ihre größte Angst ist wegen der Krankheit das Sorgerecht für ihre Kinder zu verlieren. Ich kann auch alle gut verstehen, die aus diesen Gründen lieber schweigen. Aber wenn wir Eltern nicht offen damit umgehen, wie sollen es dann unsere Kinder tun, ihnen müssen wir als gutes Beispiel voraus gehen. So werden sie sich mit ihren Ängsten, Sorgen, Fragen und Nöten auch an uns und andere Menschen ihres Vertrauens wenden können. Wenn wir als Eltern nicht ans Licht der Öffentlichkeit treten, dann werden unsere Kinder weiter im Schatten bleiben.

Dipl. Ing. Christina Quartz, Selbsthilfegruppe psychisch kranke Eltern.