

Sucht & Familie – Fachtagung - Donnerstag, 07. September 2023 / Young Carers – junge Betreuer; junge Betreuerinnen

Reformiertes Kirchgemeindehaus in Lenzburg / 13.30 – 17.00 Uhr

### **Das Kind muss hören: Du bist nicht schuld.**

Mein Name ist Marie-Therese Keller. Herzlich danke ich Ihnen, die VASK Aargau vorstellen zu dürfen an dieser heutigen Fachtagung der Institution «Sucht-Beratung der Assistenten und Assistentinnen Gesundheit und Soziales» mit dem unbedingt nötigen und essenziellen Thema: «Junge Betreuer und junge Betreuerinnen», die als Kinder und Jugendliche die Rolle der Verantwortung ihrer Eltern übernehmen.

Im zweiten Teil spreche ich ein paar private Worte über mich und meine Familie. Im dritten Teil ist es mir ein Anliegen, den Kindern und Jugendlichen den Raum in Worten zu öffnen für ihre belastende Zeit der Parentifizierung, deren Schwere im Hier und Jetzt und deren Folgen für ihre Zukunft sie sich noch gar nicht bewusst sind.

Die VASK Aargau, die Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken, bietet ihre Dienste im Kanton Aargau seit 40 Jahren an. Damals hiess der Verein «Eltern psychisch kranker Kinder». Eine Mutter gründete den Verein, weil sie sich Sorgen um ihren Sohn machte, der mit der Diagnose «Schizophrenie» nach dem Klinikaufenthalt keine Zukunft hatte. Sie suchte den Austausch mit andern Eltern.

Später entwickelte sich die Vereinigung von Angehörigen der «Schizophrenie und psychisch Kranken». Im Jahr 1998 entstand die Dachorganisation VASK Schweiz. 2012 wurde schweizweit beschlossen, das Wort «Schizophrenie» aus dem Text zu löschen, weil wir für alle Angehörigen da sein wollen, unabhängig von der Diagnose. Unglücklicherweise konnte das «S» nicht aus dem Kürzel gelöscht werden, denn sonst würde der Name des Vereins mit drei Buchstaben ganz anders lauten.

Die VASK Aargau bietet jeden Montagvormittag ein offenes Telefon für die Anliegen der Angehörigen an. Über die Email Adresse können sie uns jederzeit erreichen. Dieses Angebot wird mehr und mehr genutzt.

Die Angehörigengruppentreffen finden monatlich regelmässig an zwei Orten statt – in Windisch und in Wohlen.

Eine weitere Gruppe Angehöriger trifft sich seit 2017 bis zu viermal im Jahr, je nach Wunsch der Angehörigen. Das Thema ist: «Als Kind bin ich mit einem psychisch beeinträchtigten Elternteil aufgewachsen».

Die VASK Aargau Weiterbildung wurde seit Jahren den Angehörigen angeboten. Zur Sprache kamen die Kommunikation, die verschiedenen Krankheitsbilder und deren Behandlungsmöglichkeiten, die Rechte der Angehörigen und das Betrachten und Umwandeln der Schuldgefühle, sowie das Aufbauen des Selbstwertes. Die Corona Zeit brachte eine Phase der Zurückhaltung der Angehörigen mit sich, und das Interesse blieb auch im Jahr 2022 beschränkt, sodass wir uns für das Angebot der Weiterbildung für Angehörige neu orientieren wollen.

Mein persönliches Anliegen ist, den Angehörigen beizustehen, wenn sie nicht mehr weiter wissen, ihnen zuzuhören und sie zu informieren. Meine Erfahrungen basieren auf der 20jährigen Auseinandersetzung mit der psychischen Belastung eines Familienmitgliedes. Als meine heutigen erwachsenen drei Kinder Teenager waren (18, 17, 13 Jahre alt) hatten wir als Familie das Schicksal zu tragen, dass mein Mann und der Vater unserer Kinder an einem Krebsleiden verstarb. Wir alle vier, die wir zurück blieben, mussten einen Weg finden, um diese harte und unwiderrufliche Bestimmung zu überwinden.

Im ersten Jahr des Physikstudiums fiel meine Tochter in eine Depression. Die »halb amputierte« Familie konnte die Spirale der psychischen Belastung von ihr nicht aufhalten. Sechs lange Jahre litten wir Angehörige als Co-Belastete mit und suchten Halt. Weder Psychiater noch Psychologinnen konnten mir als Angehörige eine Stütze

sein. Als ich der VASK Aargau begegnete wurde ich gehört, begleitet und vor allem informiert. Das war der Punkt in meinem Leben, als ich mich dazu entschloss, bei der VASK Aargau mitzuarbeiten. 2007 begann ich als Zuhörerin der Angehörigen am VASK Telefon meine Tätigkeit. Später kamen immer mehr Aufgaben im Verein auf mich zu, die ich mit Einsatzbereitschaft übernahm.

Zum Thema von heute: Kinder und Jugendliche müssen hören: **Du bist nicht schuld.** Diese Worte sind für Kinder und Jugendliche, die in ihrem Leben in die Parentifizierung hinein geschlittert sind, bildlich gesprochen, wie Balsam für ihre Seelen. Die Kinder müssen diese Worte hören, denn alles was sie in ihrem Leben nicht einordnen können, beiziehen sie auf sich und fühlen sich schuldig. Die Kinder geraten unfreiwillig in diese Rolle der Verantwortung, und dies geschieht schleichend über die Jahre hinweg.

Kinder und Jugendliche, die zu Hause grosse Verantwortung für die Familie ganz allgemein und im Besonderen für die Eltern übernehmen, sind in einer Rolle, die sie nach aussen nicht zeigen. Sie verbergen sich hinter einer Angepasstheit an der Schule, sie fallen nicht auf, sie drängen sich nicht vor. Mit anderen Worten, sie verstecken sich.

«Der Sinn des Versteckens besteht vor allen Dingen darin, gefunden zu werden.», schreibt Dr. Udo Bär, Pädagoge und Therapeut. Einerseits verstecken sich die Kinder und das auf clevere Weise. Andererseits tragen sie die Sehnsucht in sich, gefunden zu werden. Dieses widerspruchsvolle Verhalten kostet dem Kind unglaublich viel Lebensenergie, die ihm dann in seinem Kind-sein-dürfen verloren geht. Die Erfahrung zeigt, dass so ein Kind als erwachsene Person, das Kind-sein aufholen und nachholen will. Das ist ein verständlicher Wunsch. Nur wie holt ein erwachsener Mensch seine verloren gegangene Kindheit wieder nach?

«Fast ein Viertel der Kinder in der Schweiz wachsen mit mindestens einem psychisch kranken Elternteil auf», sagt der ehemalige Chef des Bundesamtes für Gesundheit, Thomas Zeltner, im NZZ-Interview am 11. August 2023. Er ist heute der neue Präsident des Schweizerischen Roten Kreuzes.

Wie sieht der **Präventionsbereich** der Fachpersonen für diese im stillen leidenden jungen Menschen aus, die sich nicht bewusst sind, woran sie mittragen und was für belastende Folgen das für sie haben kann. Greifen die zielgerichteten Massnahmen und Aktivitäten, um den Schaden zu vermeiden, dass Kinder ihre Kindheit verlieren und situationsbedingt vernachlässigen? Das Kind hat ein Recht auf Würde, aber kennt die Bedeutung (noch) nicht. Wir Erwachsenen haben dem Kind unsere Würde vorzuleben, geben dem Kind die Richtung vor und eröffnen ihm einen Horizont zur Würde.

Wann werden diese Kinder und Jugendlichen gefunden? Wo werden sie gefunden?

Die Lehrpersonen an den Schulen, die Schulpsychologen und Schulpsychologinnen sind gefordert, weil sie diejenigen sind, die dem Kind ausserhalb der Familie regelmässig begegnen. Diese Fachpersonen sind nicht alleine, denn es gibt hilfreiche Unterstützungen für Kinder und Jugendliche. Der Verein HotA betreut Kinder bis zum 18. Lebensjahr. Beim Entlastungsdienst Schweiz erhalten Familien Unterstützung und die Psychiatrie Spitem leistet hervorragende Dienste. Das Schweizerische Rote Kreuz bietet eine grosse Bandbreite von Weiterbildungen für Familien an. Es gibt das kostenlose Telefon 147 der Pro Juventute für Kinder, dort können sie Gespräche mit Erwachsenen oder mit Gleichaltrigen führen, sie können Email oder SMS schreiben. Beim Telefon 143 nimmt Tag und Nacht jemand den Anruf entgegen und hört zu – das geschieht anonym und ist auch kostenlos.

Die Kinderrechtsorganisation der UNO fasst 10 Grundrechte für Kinder zusammen. Die Regel Nummer 6 ist mir aufgefallen: **«Das Kind hat ein Recht sich zu informieren, sich mitzuteilen, gehört zu werden.»**

Wo erhält das Kind die Information, wenn ein Elternteil psychisch belastet ist, dass es die Verantwortung der Eltern nicht zu übernehmen hat und eine Unterstützung von aussen absolut notwendig wird? Wo bekommt das Kind die Information, wie es damit umgehen soll, wenn ein Elternteil psychisch belastet ist? Kennt das Kind die Bedeutung einer psychischen Belastung? Durch wen hören diese Kinder und Jugendlichen, die entlastenden Worte: «Du bist nicht schuld?»

Wie und wo kann sich ein Kind mitteilen und wird gehört? Wo sind die Erwachsenen, die mit Kindern arbeiten, denen es gelingt, die Seelen der Kinder zu berühren, die im Stillen unter der übernommenen Verantwortung zu Hause unbewusst und bedauerlicher Weise auf ihre Kosten leiden?

Vielleicht hat ein Kind Angst um den Vater, die Mutter, den Bruder oder der Schwester, auch wenn es vordergründig keine Worte dafür findet. Alles, was das Kind nicht einordnen kann, bezieht es auf sich und fühlt sich schuldig. Es nimmt an, zu wenig brav gewesen zu sein. Das Kind will doch die Eltern stolz machen, ist gehorsam, fällt nicht auf, will keine Last sein, passt sich der Familiensituation an oder zeigt sich sehr leistungsfähig, um die Erwartungen von aussen zu erfüllen.

Es gibt diese Erwachsenen, die bei Kindern und Jugendlichen die Anzeichen von einer Parentifizierung erkennen. Udo Bär, fasst unterstützende Gedanken zusammen, die ich Ihnen gerne vortrage:

- Es ist für das Kind und den Jugendlichen wichtig zu hören: **Du bist nicht schuld.**
- Eltern entwickeln einerseits Schuldgefühle, das Kind zu vernachlässigen und andererseits ziehen sie sich krankheitsbedingt zurück. *Was hilft:* **Alles aussprechen, was man vom andern wünscht. Auch aussprechen, was einem am anderen nicht passt.** Meine Ergänzung - Dieses Vorgehen braucht Mut und eine Anleitung für Kinder und Jugendliche durch Fachpersonen.
- Die Parentifizierung eines Kindes kann entstehen, wenn es zu früh Verantwortung für die Eltern übernimmt - auch wenn diese das gar nicht wollen – und wenn es dazu neigt, erwachsenen verantwortlichen Personen nachzueifern. *Was hilft:* **Spielen – spielen – spielen, überall dort, wo Kinder mit anderen Kindern kindlich und kindisch sein können. Wenn es in der Familie nicht möglich ist, dann ausserhalb der Familie - zum Beispiel bei den Grosseltern, bei liebevollen Verwandten, Freunden oder Nachbarn.**
- Kinder und Jugendliche haben Angst um Vater und Mutter, sie sorgen sich und sind voller Sehnsucht, dass «alles wieder gut» wird. *Was hilft:* **Wenn Erwachsene und insbesondere erkrankte Erwachsene über ihre Ängste und Sorgen sprechen können, werden sie zu Vorbildern für ihre Kinder, dass Gefühle geteilt und mitgeteilt werden können.**
- Viele Erkrankte schweigen über die Erkrankung und wollen niemanden belasten. Schweigen belastet Angehörige und besonders Kinder. Das Schweigen ist wie ein «schwarzes Loch». *Was hilft:* **Reden! Reden in der Familie, reden in der Schule mit den Verantwortlichen, reden mit Therapeuten, reden in Selbsthilfegruppen.**
- Chronische lebeenseinschränkende und lebensgefährdende Erkrankungen werfen Sinnfragen auf. Gerade Jugendliche beschäftigen sich ohnehin damit. Fragen nach Leben und Tod lassen auch Fragen nach dem **ungelebten Leben** entstehen. *Was hilft:* **Über Sinnfragen reden und sich austauschen.**
- Viele Erkrankte wollen ihr Leiden den Kindern und Jugendlichen nicht zumuten, um sie nicht zu überfordern. Doch Zumutung ist auch positiv und hilft. Der Bestandteil «mut» im Wort Zumutung kommt aus dem **indogermanischen «muot» und bedeutet «Seele»**. Zumuten in diesem Sinn meint, seine Seele anderen zuzuwenden. Muten wir unsere Seele anderen zu. Die Kinder und Jugendlichen werden es danken. *Ende Zitat.*

Mit einer wohlwollenden Wachsamkeit von uns Erwachsenen gegenüber den Kindern und Jugendlichen muten wir unsere Seelen ihnen zu, denn auch wir waren einmal Kinder und Jugendliche. Aus dieser Perspektive kann eine Begegnung im Vertrauen gelingen.

Finden wir die Kinder und Jugendlichen, die sich versuchen unsichtbar zu machen; die in ihrem jugendlichen Denken verbunden mit einem unangebrachten Schuldgefühl eine Verantwortung mittragen, die absolut nicht zu ihnen gehört. Finden wir sie!

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.