

Netz und Boden



Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern

Katja Beeck
Akazienallee 3a
14050 Berlin

Tel.: 0049/ (0)30 / 35 12 17-00
kontakt@netz-und-boden.de
www.netz-und-boden.de

Notfallbriefe für Kinder psychisch kranker Eltern

Informationen und Leitfaden für erkrankte Eltern

Autorin: Katja Beeck,

Netz und Boden – Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern, Deutschland

www.netz-und-boden.de

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

Weitere Informationen zum EU-Projekt: www.strong-kids.eu

1. Informationen zum Notfallbrief allgemein

Wobei ein Notfallbrief Ihnen und Ihrem Kind nutzen kann

Schreiben Sie ein Art „Notfallbrief“ für Ihr Kind, den es lesen soll bzw. vorgelesen bekommt, sollten Sie erneut in eine psychische Krise geraten. Schreiben Sie Ihrem Kind das, was Sie ihm in diesem Moment gerne sagen würden, aber es in der Situation wahrscheinlich krankheitsbedingt leider nicht selbst sagen können. Mit Hilfe des Briefes können Sie Ihrem Kind in dieser schwierigen Situation beistehen. Wenn Sie den Brief schreiben, kann Sie das unterstützen, sich in die Situation Ihres Kindes einzufühlen und sich gleichzeitig nicht völlig hilflos zu fühlen. Selbst wenn das Schreiben des Briefes Eltern oft sehr aufwühlt, gibt der fertige Brief ihnen ein gutes Gefühl.

Den Brief formulieren

Der Brief sollte altersgemäß formuliert und auf Ihre individuelle familiäre Situation abgestimmt sein. Da einigen Eltern es schwer fällt, einen solchen Brief zu formulieren, habe ich einen entsprechenden Leitfaden und zwei Beispiele für einen solchen Brief vorbereitet.

Was Sie in Ihren Notfallbrief für Ihr Kind schreiben, entscheiden selbstverständlich Sie. Der folgende Leitfaden und die zwei beispielhaften Briefe sollen Ihnen als Anregung dienen. Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen, zu Ihnen passenden Worte finden. Ihr Kind merkt, ob die Worte von Ihnen stammen und von Herzen kommen.

Vielleicht hilft es Ihnen beim Formulieren, sich vorzustellen, Sie würden in einer solchen schwierigen Situation neben Ihrem Kind stehen und es in der schwierigen Situation mit Ihnen begleiten. Was möchten Sie Ihrem Kind gerne sagen?

Manchen Eltern hilft mehr Abstand zur Situation, um Worte zu finden: Sie stellen sich vor, die Mutter/der Vater eines Klassenkameraden Ihres Kindes wäre erkrankt. Was würden Sie diesem Kind sagen? Anschließend können Sie den Brief für Ihr Kind umschreiben.

Aufbewahrung des Briefes

Wenn der Brief fertig ist, überlegen Sie, ob Sie ihn direkt Ihrem Kind selbst zur Aufbewahrung geben oder lieber einem älteren Geschwister, dem gesunden Elternteil des Kindes, den Großeltern oder einer anderen Bezugsperson des Kindes. Wichtig ist, dass Ihr Kind ihn im Krisenfall zeitnah erhält.

Geschwister / jüngere Kinder

Bei mehreren Kindern sollten Sie jedes Kind einen eigenen Brief verfassen. Für jüngere Kinder können Sie statt Brief auch eine Tonbandaufzeichnung machen oder ihn so verfassen, dass ihn eine Vertrauensperson des Kindes ihm vorlesen kann.

2. Anregungen für den Inhalt des Briefes

- Drücken Sie Ihr Bedauern aus, dass Ihr Kind den Brief gerade braucht, dass also erneut eine Krisensituation eingetreten ist.
- Beschreiben Sie Ihre typischen Krankheitssymptome, die Ihr Kind wahrscheinlich gerade bemerken wird. Das bestärkt Ihr Kind in dessen Wahrnehmung.
- Wenn Eltern ihr Verhalten plötzlich ändern, verunsichert das die Kinder. Fördern Sie Ihr Kind deshalb direkt auf, seiner Wahrnehmung zu trauen. Das ist besonders wichtig, wenn wie bei Psychosen die Eigen- und Fremdwahrnehmung bei akuter Erkrankung fast zwangsläufig voneinander abweichen.
- Fühlen Sie sich in Ihr Kind ein. Beschreiben Sie die mögliche Wirkung Ihres veränderten Verhaltens auf sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie dessen Gefühle verstehen können.
- Gibt es etwas, auf was Sie Ihr Kind im Umgang Ihren Krankheitssymptomen hinweisen möchten? Was kann/sollte Ihr Kind tun bzw. lassen?
- Verständlicherweise wünschen sich Kinder, ihrem erkrankten Elternteil helfen zu wollen und fühlen sich als Versager, wenn sie merken, dass sie es aber tatsächlich nicht können. Damit Ihr Kind nicht in diese krankmachende Rolle gerät, schreiben Sie ihm, wer sich um Sie kümmert. Sagen und erlauben Sie damit Ihrem Kind, wen es informieren soll, wenn es sich um Sie Sorgen macht oder selbst Angst hat.
- Selbstschutz Ihres Kindes / Unterstützung Ihres Kind:
 - Fordern Sie Ihr Kind auf und erlauben Sie ihm, sich um sich zu kümmern. Machen Sie konkrete Vorschläge.
 - Erteilen Sie ihm ausdrücklich eine „Redeerlaubnis“.
 - Machen Sie eine Liste, an wen es sich mit seinen Sorgen/Ängsten wenden kann und soll.
- Geben Sie Ihrem Kind Mut und Hoffnung auf Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes und zeigen Sie Verständnis für die belastende Situation:
 - Erinnern Sie Ihr Kind an schöne gemeinsame Zeiten und konkrete Erlebnisse mit Ihnen.
 - Erinnern Sie Ihr Kind, dass Sie auch das letzte Mal wieder gesund geworden sind.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes:
Was mögen Sie besonders an Ihrem Kind? Was kann es besonders gut?
- Drücken Sie Ihre Zuneigung zu Ihrem Kind aus und Ihr Bedauern darüber, dass Sie gerade krankheitsbedingt nicht selbst in der Lage sind, ihm alles persönlich zu sagen.

3. Beispiele für Notfallbriefe

Beispielbrief für Laura (11 Jahre)

Laura wohnt bei ihrer allein erziehenden Mutter, die an einer bipolaren Störung leidet. Bei ihrer letzten Manie vor einem halben Jahr wurde sie in eine Klinik eingewiesen. Laura wohnte für diese Zeit bei den Eltern einer Schulfreundin, Familie Meier, da sie nur eine Tante hat, die weit weg wohnt, und es keine Verwandten vor Ort gibt, bei denen sie unterkommen konnte. Die Mutter hat sich mit Laura über ihre Krankheit und die damit verbundenen Belastungen für Laura unterhalten sowie einen Notfallplan für sich und ihr Kind entwickelt. Anschließend hat sie ihr einen Brief für den Notfall geschrieben und Laura gebeten, ihn zu lesen, wenn Laura erneut Anzeichen bei ihr bemerkt, die ihr Sorgen machen und auf einen Krankheitsschub hinweisen.

Mein großer Schatz,

nun hast du den Brief doch öffnen müssen. Ich habe so gehofft, dass es nicht notwendig wird. Das schlimmste für dich ist jetzt wahrscheinlich, dass ich dir auch sagen werde, dass es nicht notwendig ist, weil es mir gut geht. Vielleicht beschuldige ich dich sogar, dass du übertreibst oder werde wütend auf dich. Leider gehört es zu meiner Krankheit, dass ich den Beginn nicht oder nur schlecht wahrnehme. Du hast ein gutes Gespür für andere Menschen entwickelt und oft als erstes gemerkt, wenn sich mein Verhalten veränderte: Wenn ich wieder wenig schlafe, viele Dinge beginne und nicht zu Ende bringe, dich merkwürdige Dinge frage, unnütze Dinge kaufe, zu viel Alkohol trinke und nicht mehr auf andere eingehen kann, sondern nur meine Bedürfnisse sehe.

Mein liebes Kind, vertraue deiner Wahrnehmung! Sprich mich auf meine Veränderungen an und sage mir, dass du dir Sorgen um mich machst. Wenn ich darauf unwirsch oder sogar aggressiv reagiere, ist das kein gutes Zeichen. Wenn ich gesund wäre, dann würde ich deine Sorgen sehr ernst nehmen und sofort mit meiner Psychiaterin darüber sprechen.

Bitte rufe deine Tante Betty an, Tel.: 012/ 87 65 43 21 und berichte ihr von deinen Sorgen. Das ist mein ausdrücklicher Wunsch, auch wenn ich dir vielleicht gerade etwas anderes sage. Ich habe mit Tante Betty gesprochen. Sie wird dich ernst nehmen und meine Psychiaterin Frau Seifert informieren, Tel.: 12 34 56 78. Frau Seifert wird mich dann sofort zu sich in die Praxis einladen und wenn ich den Termin nicht wahrnehme, bei uns zu Hause vorbei schauen und mir Medikamente geben.

Ich hoffe sehr, ich werde die Unterstützung für mich nicht als Bedrohung wahrnehmen. Aber leider kann ich das nicht versprechen. Ich weiß, dass das alles eine wirklich schwierige Situation für dich ist, du Angst um mich und vielleicht auch vor mir hast. Vielleicht bist du auch wütend, weil ich so uneinsichtig bin, dass ich Hilfe brauche. Mein Schatz, ich wünschte so sehr, ich wäre jetzt gesund und könnte dir zur Seite stehen. Es tut mir so leid, dass ich das gerade nicht kann. Um dir zur Seite stehen zu können, muss ich erst wieder gesund werden und dafür benötige ich Hilfe. Ich weiß, dass du mir helfen möchtest. Das machst du am besten, in dem du Tante Betty informierst. Wenn du sie nicht erreichst und du dir große Sorgen um mich machst, dann rufe bitte direkt Frau Seifert an. Du kannst auf jeden Fall auch bei Familie Meier, Tel.: 00 11 22 33 anrufen und bei ihnen schlafen. Ich habe Familie Meyer, Frau Seifert und Tante Betty jeweils einen Brief gegeben, in dem ich das erlaube.

Ich lebe jetzt wahrscheinlich in einer anderen Welt, in der für dich kein Platz ist. Mir ist aber ganz wichtig, dass du trotz deiner Sorgen um mich etwas Schönes machst und dich ablenkst. Schau doch bitte auf die Liste mit den Dingen, die du gerne machst, die wir gemeinsam für dich erstellt haben. Weist du noch, wie wir dabei lachen mussten, als wir entdeckt haben, dass wir beide Robert Pattinson toll finden und gerne die Biss-Filme sehen?

Bitte verzweifle nicht, Laura. Es werden wieder bessere Zeiten kommen. Vielleicht muss ich ins Krankenhaus, aber ich komme zurück. Du bist in der Zeit gut bei Familie Meyer aufgehoben. Du darfst mit allen Menschen, die ich hier erwähnt habe, über Deine Sorgen sprechen – selbst auch wenn ich jetzt vielleicht etwas anderes sage.

Laura, du sollst immer wissen, dass ich dich über alles liebe. Um wenigstens etwas bei dir sein zu können, habe ich dir diesen Brief geschrieben. Du bist ein intelligentes, hübsches und an vielen Dingen interessiertes Mädchen. Du kannst gut zuhören, hast eine gute Menschenkenntnis und hast eine eigene Meinung. Bleib so wie du bist, ich bin hoffentlich bald wieder „richtig“ bei dir.

In tiefer Liebe, Deine Mutti

Beispielbrief für Max (5 Jahre)

Max wohnt zusammen mit seinen beiden Eltern. Seine Mutter ist bereits mehrmals an Depressionen erkrankt, die stationär behandelt werden mussten. Max Vater und seine Oma kümmerten sich in dieser Zeit um den gemeinsamen Sohn. Beide Eltern haben mit Max bereits über die Krankheit und wichtige Themen dazu gesprochen. Natürlich vermisst Max trotzdem die Mutter sehr, wenn diese im Bett bleibt oder zur Behandlung in eine Klinik muss. Die Mutter hat dem Vater den Brief für Max gegeben und sie gebeten, diesen im erneuten Krankheitsfall dem Sohn allein vorzulesen.

Lieber Max,

jetzt liest dir Papa einen Brief für dich von mir vor. Den habe ich für dich geschrieben, falls meine „Traurigkrankheit“ wieder kommt. Dann fällt es mir nämlich sehr schwer, zu zeigen, wie lieb ich dich, Papa, Oma und Opa habe und dir zu sagen, was ich mir in diesem Moment wünsche. Wir alle haben gehofft, dass diese Krankheit nicht wieder kommt. Das ist jetzt leider passiert. Aber ich bin sicher: Meine Krankheit wird auch wieder weggehen.

Wahrscheinlich hast du in den letzten Tagen oder Wochen schon gemerkt, dass ich nicht mehr so oft wie sonst mit dir lache und immer weniger rede. Wahrscheinlich liege ich wieder lange Zeit im Bett, bin traurig und habe keine Lust, mit dir zu spielen oder zu kuscheln. Das liegt an meiner Traurigkrankheit, Max, und nicht an dir. Du kannst nichts dafür. Du bist mein Sonnenschein. Ich habe dich, sehr, sehr lieb und wünschte, ich könnte jetzt wieder mit dir lachen und gemeinsam Playmobil spielen.

Ich kann verstehen, dass du vielleicht versuchst, mich zum Lachen zu bringen oder zu trösten. Das ist ganz lieb von dir, dass du mir helfen möchtest, gesund zu werden. Bei Krankheiten kann das aber oft nur ein Arzt. Erinnerst du dich, als du einmal Fieber hattest. Da bin ich mit dir zum Arzt gegangen, der dir etwas gegeben hat, was dir geholfen hat. Genauso ist das jetzt bei mir. Ich gehe jetzt auch zu einem Arzt, der mir hilft. Aber manchmal kann das auch ein paar Wochen dauern. Vielleicht wird es auch nötig sein, dass ich ins Krankenhaus muss, weil mir dort die Ärzte besser helfen können. Das wird dir Papa sagen.

Wahrscheinlich hat Papa schon die Oma angerufen, damit sie bei uns im Haushalt hilft. Ich kann mir gut vorstellen, dass du lieber möchtest, dass ich dich wie immer zur Vorschule bringe und dir abends eine Geschichte vorlese. Das werde ich auch wieder machen. Dafür muss es mir aber wieder besser gehen. Solange passen Papa und Oma auf dich auf. Beide kuscheln und spielen sicher mit dir und bringen dich zur Vorschule.

Außerdem möchte ich, dass du dich auch mit deinen Freunden triffst und mit ihnen lachst. Solange ich krank bin, ist es allerdings besser, du triffst dich bei ihnen zu Hause. Das wird Papa organisieren.

Mein geliebter Max, ich weiß, dass das für dich eine schwierige Zeit ist, aber wir werden das schaffen. Danke bitte immer daran, dass ich dich sehr lieb habe, dass ich dir das wegen der Traurigkrankheit nur gerade nicht so zeigen kann, wie es möchte. Es gibt mir aber Kraft, wenn du mir das jetzt sagst.

Wenn dich irgendwas bedrückt, dann rede bitte mit Papa, Oma oder jemand anderem Erwachsenen, den du magst, versprich mir das bitte.

Deine Mama, die dich über alles liebt