



## Notfallbriefe für Kinder psychisch erkrankter 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](http://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](http://www.strong-kids.eu)

## 1. Ansatzpunkt und Einordnung des Notfallbriefs

Leider treten etliche psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Psychosen mehrmals auf oder verlaufen episodenhaft. Das führt oft dazu, dass psychisch schwerwiegend erkrankte Elternteile phasenweise nicht mehr so für ihr Kind da sein können wie sie es gerne wollen und es ihr Kind auch braucht. Bestimmte Krankheitssymptome können ein Kind auch extrem belasten. Selbst wenn psychisch erkrankte Elternteile Maßnahmen ergreifen und z.B. Psychotherapie machen und/oder Medikamente einnehmen, können sie ihrem Kind letztendlich nicht versprechen, dass bestimmte Symptome nicht noch einmal auftreten. Je nach konkreten Krankheitssymptomen und deren Schweregrad ist das für alle Beteiligte – Eltern und Kinder - eine äußerst unbefriedigende und belastende Situation. Gleich vorweg: Vollständig auflösen lässt diese sich diese nicht ganz. Dennoch **können psychisch erkrankte Eltern einiges in ihren symptomfreien Zeiten machen, um diese Belastung zu mildern und seinem Kind beizustehen**. Einen **Notfallbrief** für jedes Kind zu schreiben oder gerade für jüngere Kinder diesen auf Audio oder Video zu sprechen ist dabei nur **ein Baustein** zur Unterstützung eines Kindes. **Wichtige weitere Bausteine** sind vor allem

- **Kind stärkende Gesprächsführung nach Abklingen von Krankheitssymptomen**  
Nach dem Abklingen von Krankheitssymptomen und der eigenen psychischen Stabilisierung mit seinem Kind über das vom Kind miterlebten (=wahrgenommenen) zu sprechen. Dabei ist es wichtig, sich selbst zurück nehmen zu können und die Bedürfnisse des Kindes in den Mittelpunkt zu stellen. Das Kind braucht vor allem eine Bestärkung seiner Wahrnehmung und Verständnis und Anteilnahme für die bei ihm dadurch ausgelösten Gefühle. Eine reine Erklärung, dass bestimmten Verhaltensweisen krankheitsbedingt waren, ist nicht ausreichend, aber wichtig, damit es die Ursache dafür nicht auf sich sucht. Aber wichtig ist abschließend noch zu thematisieren, wie das Kind damit umgegangen ist und dabei zunächst Verständnis für seinen Umgang zu zeigen und ggf. einen hilfreichereren mit ihm zu finden und ihm erlauben, z.B. Unterstützung zu holen.
- **Einfühlsame konstante erwachsene Bezugsperson**  
Stellen Sie sicher oder organisieren Sie, dass Ihrem Kind konstant eine einfühlsame erwachsene Bezugsperson zur Verfügung steht, bei der Ihr Kind auch bei einem erneuten Krankheitsepisode leben kann und gegenüber die Sie Ihrem Kind eine ausdrückliche Redeerlaubnis erteilen. Gibt es familiär keine solche Person, kann diese z.B. über ein Patenschaftsangebot gefunden werden. Ob es ein solches Angebot in Ihrer Region gibt, können Sie online auf unserer Website [www.netz-und-boden.de](http://www.netz-und-boden.de) unter „Regionale Angebote“ herausfinden.

## 2. Informationen zum Notfallbrief allgemein

### **Wobei ein Notfallbrief psychisch erkrankten Eltern und Kindern nutzen kann**

In einem Notfallbrief **schreiben Eltern ihrem Kind alles auf, was sie ihm am liebsten gerne sagen würden, aber durch die Krankheitssymptome wahrscheinlich in diesem Moment wahrscheinlich leider nicht selbst sagen können**. Auf diese Weise stehen sie ihrem Kind in dieser Situation bei. Je nach Alter kann das Kind den Brief dann selbst lesen oder das Audio anhören bzw. das Video ansehen oder den Brief von einer Bezugsperson vorgelesen bekommen.

Wenn Eltern einen solchen Brief schreiben, kann sie das unterstützen, sich in die Situation ihres Kindes einzufühlen und sich gleichzeitig dabei nicht völlig hilflos zu fühlen. Wenn Eltern das machen, kann es sie natürlich sehr aufwühlen, denn sie setzen sich mit einem sehr traurigen Moment auseinander. Sich mit Vorsorgemaßnahmen auseinander zu setzen und diese zu treffen, ist für keinen Menschen angenehm. Viele Menschen haben daher auch keine Vorsorgevollmacht für sich aufgesetzt. Dieses Verhalten ist zu tiefst menschlich. Was nichts daran ändert, das jeder aber auch dafür verantwortlich ist, wenn der Vorsorgefall eintritt und diese Maßnahmen fehlen. Daher verursacht ein fertiger Notfallbrief den Eltern in der Regel ein angenehmes Gefühl. Sie haben für ihr Kind Verantwortung übernommen selbst für den Fall,

dass sie in einen Zustand geraten, indem sie nicht mehr so an seiner Seite sein können wie sie gerne wollen.

### **Den Brief formulieren**

Ein solcher Brief sollte altersgemäß formuliert und auf die 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 jeweiliges Kind schreiben, entscheiden selbstverständlich Sie. Der Leitfaden und die zwei Beispielbriefe sollen Ihnen lediglich als Anregung dienen. Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen, zu Ihnen passenden Worte finden. Ihr Kind wird merken, ob es Ihre Worte sind und ob Sie 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?

Für manche Eltern ist mehr innerlicher Abstand nötig, um die passenden 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 anderen Elternteil des Kindes, den Großeltern oder einer anderen Bezugsperson des Kindes zur Aufbewahrung geben. Wichtig ist, dass Ihr Kind ihn im Bedarfsfall zeitnah erhält.

### 3. Anregungen für den Inhalt des Briefes

- Drücken Sie Ihr Bedauern aus, dass Ihr Kind den Brief gerade braucht, dass also erneut eine Krisensituation/Krankheitsepisode eingetreten ist.
- Beschreiben Sie typischen Krankheitssymptome, die Ihr Kind jetzt wahrscheinlich gerade bei Ihnen wahrnehmen wird. Auf diese Weise können Sie Ihr Kind in dessen Wahrnehmung bestärken.
- Wenn Eltern ihr Verhalten plötzlich ändern, ungewöhnliche Gedanken äußern oder sich deren Stimmung ohne für ein Kind wahrnehmbare Ursache extrem verändert, verunsichert das Kinder. Fördern Sie Ihr Kind deshalb direkt auf, seiner Wahrnehmung zu trauen und sich Unsicherheit mit einer Vertrauensperson zu besprechen. Das ist besonders wichtig, wenn wie bei Psychosen die Eigen- und Fremdwahrnehmung bei akuter Erkrankung fast zwangsläufig voneinander abweichen.
- Erlauben und ermutigen Sie Ihr Kind, gezielt das Gespräch mit Vertrauenspersonen zu suchen, die Sie möglichst namentlich auflisten und mit denen über seine Wahrnehmung zu sprechen.
- Fühlen Sie sich in Ihr Kind ein. Beschreiben Sie die mögliche Wirkung Ihres krankheitsbedingten Verhaltens oder Ihrer veränderten Stimmung auf Ihr Kind und sagen Sie ihm, dass Sie dessen Gefühle verstehen können.
- Machen Sie Ihr Kind aufmerksam, dass diese Verhaltensweisen, Gefühle und Äußerungen nichts mit ihm, sondern mit Ihnen zu tun haben.
- Gibt es etwas, auf was Sie Ihr Kind im Umgang Ihren Krankheitssymptomen hinweisen möchten? Was kann bzw. sollte Ihr Kind machen oder lieber sein lassen?
- Verständlicherweise möchten Kinder, ihrem erkrankten Elternteil helfen und fühlen sich als Versager, wenn sie merken, dass sie es aber nicht können. Damit Ihr Kind nicht in diese Situation gerät, schreiben Sie ihm, wer sich um Sie kümmert. Sagen und erlauben Sie Ihrem Kind, wen es informieren soll, wenn es sich um Sie Sorgen macht oder Angst hat.
- Selbstschutz und Unterstützung Ihres Kindes:
  - Fordern Sie Ihr Kind auf und erlauben Sie ihm, sich um sich selbst zu kümmern. Machen Sie ihm dafür konkrete Vorschläge.
  - Erteilen Sie ihm ausdrücklich eine „Redeerlaubnis“ gegenüber seinen Vertrauenspersonen.
  - Machen Sie eine Liste, an wen es sich mit seinen Sorgen/Ängsten wenden kann und soll.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind Hoffnung, dass sich Ihr Gesundheitszustand wieder verbessert und zeigen Sie Verständnis für die aktuell belastende Situation Ihres Kindes.
  - Erinnern Sie Ihr Kind an schöne gemeinsame Zeiten und konkrete Erlebnisse mit Ihnen.
  - Erinnern Sie Ihr Kind, dass es Ihnen auch das letzte Mal wieder später besser ging. Es braucht Zeit und Geduld.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes:  
Was mögen Sie besonders an Ihrem Kind? Was kann es besonders gut? Wo sehen Sie seine Stärken? Formulieren Sie diese möglichst konkret und für das Kind nachvollziehbar.
- 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.

## 4. Beispiele für Notfallbriefe

### 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 Max. Beide Eltern haben mit Max bereits über das von Max Wahrgenommene 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 ihn gebeten, diesen bei einer erneuten Krankheitsepisode dem Sohn vorzulesen.

Lieber Max,

jetzt liest dir Papa einen Brief 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 für dich in diesem Moment wünsche. Wir alle haben gehofft, dass diese Krankheit nicht wieder kommt. Das ist jetzt aber leider passiert.

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 wird mir helfen. 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.

Selbst wenn ich jetzt gerade etwas anderes sage: Ich bin sicher, ich werde wieder mit dir lachen können und so wie früher sein. Doch das wird noch etwas dauern. Wie lange das noch dauern wird, fragst du dich jetzt wahrscheinlich. Das kann ich dir leider nicht sagen, Max. Ich weiß, dass das nicht das ist, was du jetzt hören möchtest. Ich wünschte auch, ich könnte dir etwas anderes sagen.

Wahrscheinlich hat Papa schon Oma informiert, damit sie zu uns kommt und uns im Haushalt hilft. Ich kann mir gut vorstellen, dass du lieber möchtest, dass ich dich wie immer in den Kindergarten bringe und dir abends eine Geschichte vorlese. Das werde ich auch wieder machen, versprochen. Dafür muss es mir aber erst wieder besser gehen. Solange passen Papa und Oma auf dich auf, kuscheln mit dir und bringen und holen dich von der Kita.

Außerdem möchte ich, dass du weiter zum Fußball spielen gehst und dich mit deinen Freunden triffst. Derzeit 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. Auch für mich ist es schwer zu ertragen, dass ich nicht so für dich da sein kann wie ich es gerne möchte. Aber gemeinsam werden wir 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. Und noch was: Leg doch bitte zusammen mit Oma ein Buch an, in dem du alles festhältst, was so Schönes jeden Tag passiert. Das schauen wir uns dann gemeinsam an, wenn es mir wieder besser geht – versprochen.

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

Deine Mama, die dich über alles liebt

### 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 die Mutter 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 sein wird. Das schlimmste für dich ist jetzt wahrscheinlich, dass ich dir auch noch 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 die Stimmungen anderer Menschen entwickelt und oft auch 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 Therapeutin darüber sprechen.

Bitte rufe jetzt 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. 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 diese Unterstützung für mich nicht als Bedrohung wahrnehmen. Aber leider kann ich dir und den anderen 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 Hilfe holst und Tante Betty informierst. Wenn du sie nicht erreichst, kannst du auch selbst bei Frau Seifert anrufen – Tel. 22 33 44 55 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. Notfalls müsst ihr das Jugendamt einschalten und ihnen meine Briefe zeigen.

Ich lebe jetzt wahrscheinlich in einer anderen Welt, in der ich vieles als Bedrohung wahrnehme. 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. Oder schau dir das kleine Buch an, indem wir notiert haben, über was wir beide Lachen können.

Bitte verzweifle nicht, Laura. Es werden sicher 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, einfühlsames und an vielen Dingen interessiertes Mädchen. Du kannst gut zuhören, hast kreative Ideen und eine gute Menschenkenntnis. Bleib so wie du bist, ich bin hoffentlich bald wieder „richtig“ bei dir.

In tiefer Liebe und Verbundenheit, Deine Mama