

ELTERN - Newsletter

Schulsozialarbeit



November 2025
Ausgabe 5

IN DIESER AUSGABE

Kinder aus sucht- und psychisch
belasteten Familien

LINKS

Liebe Eltern der Oberstufenschule Wädenswil

Wir freuen uns, Ihnen den 5. Newsletter der Schulsozialarbeit der OSW zuzustellen. Wir möchten Ihnen damit einen Einblick in unsere Arbeit, aber vor allem Informationen zur Prävention und Links zu Themen geben, welche unsere Schüler:innen beschäftigen.

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an uns wenden:

Schulhaus Rotweg
SALLY KÄSTLE 079 666 82 22
sally.kaestle@oswaedenswil.ch

Schulhaus Fuhr
SABRINA WINIGER 079 961 39 80
sabrina.winiger@oswadenswil.ch

Schulhaus Steinacher
NADJA GLOOR 079 509 41 04
nadja.gloor@oswaedenswil.ch

Kinder aus sucht- und psychisch belasteten Familien

Zahlen und Fakten:

Psychische Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Erwachsenenalter und sind der Hauptgrund für einen Beratungsanlass in einer allgemeinmedizinischen Praxis. Doch nur jede dritte erkrankte Person steht in Kontakt mit einem Therapeuten/einer Therapeutin oder einem Arzt/einer Ärztin.

Etwa die Hälfte aller psychisch erkrankten Erwachsenen in der Schweiz haben Kinder. Berechnungen zufolge leben demnach allein im Bezirk Horgen rund 4500 Kinder und Jugendliche in einem Familiensystem mit einem sucht- oder psychisch belastetem Elternteil.

Psychische Erkrankungen äussern sich sehr unterschiedlich. Dabei sind Symptome und Beeinträchtigungen sowie Schweregrad oder Dauer der Erkrankungen sehr verschieden. Auch die Einsichtsfähigkeit «krank zu sein» oder «Hilfe zu benötigen», die eigenen Ressourcen als auch die Unterstützung im sozialen Umfeld (Hilfe im Alltag, Hilfe bei der Kinderbetreuung, etc.) ist sehr variabel.

Auswirkungen und Probleme:

Für Familien und speziell für Kinder ist es von grosser Bedeutung, welcher Elternteil von der Erkrankung betroffen ist, wie lange die Krankheit besteht und auf welche Weise sie sich auf die familiären Beziehungen, die Kommunikation und nicht zuletzt auf die Alltagsorganisation auswirkt. Deutlich häufiger als alleinerziehende Väter, übernehmen alleinerziehende Mütter trotz psychischer Belastungen Kinderbetreuungsaufgaben.

Bei einer psychischen Erkrankung oder Suchterkrankung eines oder beider Elternteile können die zentralen Bedingungen für eine gesunde Entwicklung von Kindern kurz- oder langfristig gefährdet sein. Dabei sind die betroffenen Kinder besonders gefährdet, selbst eine psychische Erkrankung zu entwickeln oder ihre Entwicklungsaufgaben (ans Lebensalter gebundene Aufgaben/Anforderungen, mit denen jedes Individuum im Laufe seines Lebens konfrontiert wird) nicht angemessen bewältigen zu können. Dies weil sie einerseits genetisch ein erhöhtes Risiko tragen. Andererseits sind ihre Eltern aufgrund ihrer Erkrankung einem stärkeren Stress ausgesetzt und vielfach in ihrem Erleben beeinträchtigt, was wiederum Auswirkungen auf das Erziehungsverhalten hat und die Beziehungs- und Erziehungs Kompetenzen einschränken kann.

Die wichtigsten Probleme von Kindern mit psychisch- oder suchtbelasteten Eltern lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Kinder erhalten vom erkrankten Elternteil weniger Aufmerksamkeit
- Kinder müssen die Eltern im Haushalt und in der Kinderbetreuung unterstützen
- Kinder fühlen sich verantwortlich, dass es dem kranken Elternteil besser geht und geben sich die Schuld für die Erkrankung
- Kinder erleben, dass ihre Eltern oder sie selbst abgewertet werden
- Kinder verstehen die Krankheit nicht und sprechen aus Scham mit niemanden darüber
- Kinder haben Angst, dass der kranke Elternteil plötzlich nicht mehr da ist

Kinder reagieren auf diese Belastung, indem sie auffällige Verhaltensweisen entwickeln, die als Hilferufe gedeutet werden können. Sie verhalten sich z.Bsp. besonderes unproblematisch, besonderes brav und fürsorglich und übernehmen sehr viel Verantwortung für die Familie. Oder sie ziehen sich zurück, verschliessen sich und grübeln über ihre Situation nach. Oder sie machen durch aggressives Verhalten oder andere Verhaltensstörungen auf sich aufmerksam. Betroffene Kinder binden sich verstärkt an ihre Eltern oder sie wenden sich enttäuscht von ihnen ab. D.h. sie schwanken zwischen Loyalität und Distanzierung, indem sie versuchen, die Familie zusammenzuhalten oder aus der Familie zu fliehen. Manche Kinder schämen sich für das Verhalten ihrer Eltern, bringen keine Freunde mehr mit nach Hause und sind in Gedanken sehr mit den Problemen zuhause beschäftigt.

All das kann Auswirkungen haben auf die schulischen Leistungen und die Konzentrationsfähigkeit, auf das Pflegen von Freundschaften und die soziale Teilhabe sowie das Pflegen von Hobbies und die Fähigkeit, Konflikte adäquat zu bewältigen.

Bedürfnisse von betroffenen Kindern und Eltern:

Was brauchen also Kinder aus psychisch- und suchtblasteten Familien? Was kann ihnen in dieser Situation helfen?

Wenn man betroffene Kinder selbst fragt, erhält man Antworten wie:

- Gesprächsangebote, mit der Möglichkeit, die eigenen Erfahrungen ohne Angst oder Schulgefühle offen anzusprechen
- Anerkennung ihrer Realität durch Drittpersonen
- Aufklärung über die Situation (Krankheit, Folgen, etc.)
- Kontakte zu anderen ausserhalb der Familie
- und viele (unterschiedliche) konkrete Hilfen
- später evtl. Therapiemöglichkeiten

D.h. es ist sehr wichtig, dass Kinder wissen, dass ihre Eltern krank sind und sie nicht an dieser Erkrankung schuld sind. Sie sollen, trotz Erkrankung des Elternteils, eine sichere und stabile häusliche Umgebung erfahren dürfen. Sie sollen das Gefühl erleben, dass sie auch von dem erkrankten Elternteil geliebt werden. Eine feste Beziehung zu einem gesunden Erwachsenen und zu Freunden zu haben, ist von grossem Nutzen.

Weiter ist es von grosser Bedeutung, dass Eltern, Angehörige und Fachleute lernen, sinnvoll und angemessen mit der Erkrankung umzugehen. Somit steigt die Chance, dass die Krankheit des Elternteils angemessen behandelt wird und darüber eine offene, transparente Kommunikation möglich ist. Die Kinder sollen die nötigen Informationen erhalten um die Erkrankung akzeptieren zu lernen. Auch eine Unterstützung durch ein gesundes soziales Netzwerk und das Erlernen von Bewältigungsstrategien ist sehr wichtig.

Und die betroffenen Eltern?

Betroffene Eltern haben meist Angst vor Stigmatisierung durch das soziale Umfeld. Sie haben Angst, die Kinder nicht mehr betreuen zu dürfen, Angst vor Einschränkung und Kontrolle von aussen. Sie haben Angst vor der befürchteten Beschämung bei Bekanntwerden der Erkrankung und als psychisch krank abgestempelt zu werden. Sie haben Angst, nicht ernst genommen zu werden.

Lösungsansätze und Unterstützung:

Als Gesellschaft können wir etwas tun. Wir können für das Thema sensibel sein, keine Berührungsängste haben gegenüber psychischen Erkrankungen und zur Enttabuisierung des Themas beitragen. Wir können auf die lauten und leisen Signale der Kinder achten und die Möglichkeit einbeziehen, dass Kinder durch solche familiäre Situationen belastet sind. Wir können den Dialog mit betroffenen Eltern suchen und auf die Thematik ansprechen. Wir können betroffenen Familien soziale Unterstützung und Support bieten und betroffenen Kindern und Jugendlichen wertvolle, erwachsene Bezugspersonen sein.

Sind Sie als Familie selbst von der Thematik betroffen? Oder machen Sie sich Sorgen um eine (möglicherweise betroffene) Familie in ihrem Umfeld?

Wir von der Schulsozialarbeit der OSW stehen Ihnen gerne vertraulich und beratend zur Seite.

Links:

Es gibt auch einige niederschwellige und hilfreiche Webseiten, auf der Sie viele Informationen zu dem anspruchsvollen Thema finden:

VASK Zürich - Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken:

<https://www.vaskzuerich.ch/de/Angebote-der-VASK>

iks – Institut Kinderseele Schweiz:

<https://www.kinderseele.ch>

PUK - Psychiatrische Universitätsklinik Zürich:

<https://www.pukzh.ch/patienten-angehoerige/informationen-fuer-angehoerige/>

kjz – Kinder- und Jugendhilfezentrum Horgen:

<https://www.zh.ch/de/bildungsdirektion/amt-fuer-jugend-und-berufsberatung/kjz-horgen.html>

Quelle: Referat von Joachim Schreiner an der Fachveranstaltung *Kinder aus psychisch- und suchtblasteten Familien* organisiert von samowar Horgen, kjz Horgen und KESB Horgen, März 2025.