

Sind die Eltern depressiv, werden es oft auch die Kinder

Münster (gl). 1,2 Millionen Kinder leben Hochrechnungen zufolge in Deutschland mit Müttern oder Vätern zusammen, die an einer Störung ihres Gefühlslebens wie zum Beispiel einer Depression leiden. Darauf hat jetzt die Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster hingewiesen. Je schwerer die elterliche Erkrankung ist, desto höher sei das kindliche Risiko selbst zu erkranken. Mehr als 60 Prozent der Kinder von schwer depressiven Eltern entwickelten schon als Heranwachsende eine psychische Störung. Genetische Faktoren spielen ebenso eine Rolle wie der elterliche Umgang mit dem Kind. „Depressionen setzen die intuitiven elterlichen Kompetenzen herab. Sie schränken die Interaktion zwischen Eltern und Kindern ein“, erklärt Helmut Berndt, leitender Oberarzt der Klinik.

Eine kognitive Verhaltenstherapie, bei der auf den Ebenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gearbeitet wird, könne depressiven Eltern helfen und Jugendliche frühzeitig schützen.

Besonders mütterliche Depressionen wirken sich auf die Entwicklung des Kindes aus. So können erhöhte Stresshormon-Spiegel während der Schwangerschaft die kindliche Stressregulation dauerhaft beeinträchtigen.

Nach der Geburt belaste die Krankheit das frühe Mutter-Kind-Verhältnis: „Depressive Mütter nehmen zu ihrem Säugling weniger Blickkontakt auf. Sie lächeln ihn seltener an, streicheln ihn seltener, sprechen und spielen seltener mit ihm. Außerdem fällt es ihnen schwerer, die kindlichen Signale zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren“, sagt der Psychologe und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Umgekehrt könne ein Kind nicht lernen, etwa ein Lächeln als Lob zu deuten, wenn die Eltern die entsprechende Mimik nicht zeigen.

Die Reaktionen auf die Bedürftigkeit des Kindes können bei den Eltern von Reizbarkeit bis hin zur Feindseligkeit reichen. Meist sind sie begleitet von Schuld- und Versagensgefühlen. Kinder depressiver Mütter wiederum zeigen schon früh Verhaltensauffälligkeiten. Sie gelten als schwierig, impulsiv und leicht irritierbar. Im Kindergarten- und Grundschulalter schneiden sie kognitiv und sprachlich schlechter ab als ihre Altersgenossen und zeigen weniger soziale Kompetenz. Mit zunehmendem Alter entwickeln viele das Gefühl, schuld an der elterlichen Erkrankung zu sein. Andere reagieren mit Rückzug oder Flucht aus der Familie.



Nicht alle Mütter und Väter kommen mit ihrem Kind klar. So können Depressionen das Verhältnis erheblich belasten. Bild: dpa

Betroffene Jugendliche geraten leicht in Isolation

Vor allem in der Pubertät fänden, so Berndt, Kinder depressiver Eltern oft nicht die Unterstützung und den Halt, den sie zur Bewältigung ihrer altersspezifischen Entwicklungsaufgaben bräuchten. „Besonders stark belastet sind ältere Kinder und Jugendliche, wenn sie mit niemandem über die familiären Probleme sprechen können oder dürfen“, sagt der Fachmann. „Durch

die Tabuisierung bekommt die Krankheit eine fast magische Wertigkeit. Sich Fremden mitzuteilen, wird dann häufig als Verrat an den Eltern empfunden. Dies schürt die Isolation der Kinder und das Gefühl der Desorientierung, weil sie die Probleme ihrer Eltern nicht einordnen können, oft aber in die Konflikte einbezogen werden.“

Der beste Schutz der Kinder sei

eine Therapie der elterlichen Depression, sagt Berndt. Hierzu zählten auch Maßnahmen, die helfen, die Kommunikation innerhalb der Familie zu verbessern. Dabei wird den Patienten umfangreiches Wissen über ihre Erkrankung vermittelt. Ebenso wichtig seien begleitende therapeutische Angebote für Kinder und Jugendliche, altersgerechte Informationen sowie die enge Zu-

sammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteuren, wie Psychotherapeuten, Ärzten, sozialpsychiatrischen Diensten, sozialpädagogischen Familienhilfen und Lehrern.

Bei den meisten depressiven Erkrankungen handle es sich, so die Klinik, um leichte bis mittelschwere Depressionen. Diese seien mit kognitiver Verhaltenstherapie gut zu behandeln.