

## Psychische Erkrankungen in der Familie – Reden wir darüber!

Immer häufiger werden psychische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen oder Suchterkrankungen erkannt und diagnostiziert. Familien mit psychisch kranken Mitgliedern stehen jedoch vor anderen Herausforderungen, als es körperliche Erkrankungen tun. **Vor allem betroffene Kinder von psychisch kranken Eltern gilt es zu schützen.**



Foto: ©Andrew Neel – pexels.com

Es ist schwer über die eigene psychische Erkrankung zu sprechen bzw. sie zu erklären – als Betroffener will oder kann man es sich oft nicht eingestehen bzw. man hat Angst vor der Reaktion Anderer. **Seelische Erkrankungen bringen leider nach wie vor ein Stigma mit sich!**

### Krankheit in der Familie – was heißt das für Familienmitglieder?

Kinder spüren schnell, wenn mit der Mama/dem Papa etwas nicht stimmt. Sie wissen dann häufig nicht, was los ist – und viel zu oft bleiben sie dann mit ihren Ängsten und Gefühlen alleine gelassen. Gerade jüngere Kinder finden noch keine Worte für ihre Angst, Wut, Ohnmacht oder Verzweiflung. Häufig suchen Kinder alleine nach Erklärungen und finden die Schuld bei sich.

**Betroffene Kinder brauchen Sicherheit und Geborgenheit.**

Nicht nur Kinder sondern auch Partnerinnen und Partner sind häufig mit der Situation überfordert und wissen nicht, wie sie angemessen reagieren sollen oder helfen können. Es kann bereits massiv entlasten, wenn in der Familie offen über die Krankheit gesprochen wird und sie als Teil des Alltags anerkannt wird. **Psychische Krankheiten sind schließlich normal und nichts, wofür man sich schämen muss!**

Sprechen Sie offen mit Ihrer Familie, tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus und suchen Sie für sich und Ihre Familie Hilfe und Unterstützung, z.B. durch eine Familienhelferin.

**Sie sind nicht alleine mit Ihrer psychischen Krankheit.**

**Reden Sie über Ihre psychische Krankheit und darüber, wie es Ihnen wirklich geht.  
Die seelische Gesundheit darf kein Tabu-Thema sein!**