

Lisa-Maria Mehrkens / Anne-Christin Ahnert

Wirst du wieder fröhlich, Mama?



Lisa-Maria Mehrkens

geb. 1991, hat Psychologie und Journalismus studiert. Nachdem sie als Systemische Therapeutin in verschiedenen Bereichen tätig war, schreibt sie nun als Journalistin und Content Creatorin über ihre Herzensthemen: Ehe und Familie, Glaube, Psychologie, Nachhaltigkeit und Theater. Mit ihrer Familie wohnt sie in Chemnitz. Im Internet ist sie unter www.lisamariamehrkens.com und bei Instagram als [@mehrkens.journalismus](https://www.instagram.com/mehrkens.journalismus) und [@himmelslichtfuerdich](https://www.instagram.com/himmelslichtfuerdich) zu finden.



Anne-Christin Ahnert

geb. 1992, hat Medienkommunikation studiert und ist freiberufliche Grafikerin, Texterin und Illustratorin. Neben dem eigenen Mamasein ist es ihr ein Anliegen, Familien durch Worte und Bilder Mut zu machen, besonders beim Projekt „Sternenpäckchen“ für Sternenkindertern. Mit ihrer Familie wohnt sie in Chemnitz und ist online unter www.ahnertdesign.de zu finden.

LISA-MARIA MEHRKENS | ANNE-CHRISTIN AHNERT

WIRST DU
WIEDER
FRÖHLICH,
MAMA?

Wenn ein Elternteil an
Depression leidet



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2024 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung und DTP:

Grafikbüro Sonnhüter,

www.grafikbuero-sonnhueter.de

Illustrationen: Anne-Christin Ahnert, Chemnitz

Lektorat: Anja Lerz, Moers

Verwendete Schriften: Salted, Minion, Cervo

Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-6955-9

www.neukirchener-verlage.de

FÜR GOTT UND MEINE FAMILIE –
MEINE INSPIRATION ZU DIESEM BUCH
UND MEINE LICHTER
IN JEDER DUNKLEN STUNDE
HIER AUF ERDEN.

Wo war Mama?

Am nächsten Tag erzählt Lotta in der Schule vom Zoo. Ihre Freundin Karla möchte wissen, warum Lottas Mama nicht dabei war. Lotta weiß nicht, was sie sagen soll. Sie schämt sich ein bisschen und will nicht darüber reden, dass Mama so oft traurig im Bett liegt. Was die anderen dann wohl denken? Manchmal hat sie Angst, dass Mama wegen ihr und ihren Geschwistern so traurig ist. Dass sie etwas falsch gemacht haben oder Mama sie nicht mehr lieb hat.

Als sie Papa davon erzählt, nimmt er sie ganz fest in den Arm und sagt: „Mama ist krank, daran ist niemand schuld. Mama hat dich, Mia und Oskar noch genauso lieb wie immer. Und ihr habt auch nichts falsch gemacht.“

Papa versteht, warum Lotta den anderen nichts von Mamas Krankheit erzählen möchte. Aber jeder kann mal krank werden, dafür muss man sich nicht schämen.



Lachen im Wald

Es ist Herbst und die Familie geht im Wald spazieren. Lotta, Mia und Oskar bewerfen sich mit Blättern. Als eines davon lustig auf Oskars Nase hängen bleibt, müssen alle lachen – sogar Mama. Sie ist jetzt schon einige Zeit in der Tagesklinik und es geht ihr viel besser. Es gibt immer noch gute und schlechte Tage. Aber sie lacht schon viel öfter und kann sich wieder mehr um die Kinder kümmern. Es wird noch etwas dauern, bis Mama wieder ganz gesund ist, doch Lotta, Mia und Oskar freuen sich schon darauf!





WAS SIND DEPRESSIONEN?

Was sind Depressionen?

Phasen mit teilweise ausgeprägter Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Antriebslosigkeit erlebt jeder. Nicht jede dieser Phasen ist gleich eine depressive Episode, häufig handelt es sich um normale Reaktionen auf berufliche oder private Veränderungen, Enttäuschungen oder Trauerreaktionen beim Verlust geliebter Menschen.

Mitunter wird aus solchen Phasen jedoch ein krankhafter Zustand. Depressionen können durch solche belastenden Lebensereignisse ausgelöst werden, sind aber mehr als eine Reaktion darauf. Eine Depression ist eine ernst zu nehmende, eigenständige psychische Erkrankung, die die Betroffenen in ihrem Denken, Fühlen und Handeln stark beeinträchtigt und großes Leid auslöst. Allein und ohne Behandlung kommen Betroffene selten aus ihrer Erkrankung heraus.

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Erkrankungen. Man schätzt, dass jeder fünfte bis sechste Erwachsene im Laufe des Lebens mindestens einmal darunter leidet. Auch Kinder können an Depressionen erkranken.

Symptome

Depressionen äußern sich bei jedem Menschen etwas anders. Am häufigsten sind die folgenden Krankheitsanzeichen:

- Gedrückte, niedergeschlagene Stimmung; oft Gefühl innerer Leere oder „Versteinerung“
- Interessen- und Freudlosigkeit an eigentlich bedeutsamen Menschen und Aktivitäten (Beruf, Hobbys, Familie und Freunde) und letztlich am Leben

Neben diesen beiden Hauptsymptomen kommen weitere hinzu:

- Antriebsmangel und schnelle Ermüdbarkeit, selbst alltägliche Tätigkeiten wie Aufstehen sind schwer bis gar nicht möglich
- Psychomotorische Unruhe oder starke Verlangsamung
- Konzentrations-, Aufmerksamkeits- und Erinnerungsprobleme
- Schuldgefühle und Gefühl von Wertlosigkeit
- Grübeln, negative Gedanken
- Suizidgedanken/-handlungen
- Schlafstörungen, meist beim Einschlafen
- Appetitveränderungen, meist Appetitlosigkeit

Für die Diagnose Depression müssen mindestens ein Hauptsymptom und mindestens vier weitere Symptome unterschiedlich stark ausgeprägt über zwei Wochen oder länger dauerhaft vorhanden sein. Man unterscheidet leichte, mittelgradige und schwere Depression.

Manche Menschen leiden nur einmal im Leben an einer depressiven Episode von einigen Wochen bis Monate, die meisten erleben mehrere. Zwischen den depressiven Phasen sind die Symptome kaum bis gar nicht vorhanden.

Besteht der Verdacht auf eine Depression, kann ein Selbsttest erste Hinweise liefern. Solche Tests bieten die Deutsche Depressionshilfe auf www.deutsche-depressionshilfe.de und auch die Deutsche Depressionsliga e. V. auf www.depressionsliga.de an.

Wichtig: Derartige Tests liefern aber nie eine gesicherte medizinische Diagnose. Diese kann nur von medizinischem Fachpersonal gestellt werden. Da auch Nebenwirkungen von Medikamenten oder körperliche Erkrankungen, unter anderem Schilddrüsenfehlfunktionen, Tumorerkrankungen, Demenz, zu den oben genannten Symptomen führen können, ist als Erstes immer eine ärztliche Untersuchung ratsam.

Wie entstehen Depressionen?

Es gibt nicht *den einen* Auslöser für Depressionen. Die Erkrankung entsteht oft durch ein Zusammenspiel mehrerer Einflüsse.

Die Veranlagung für depressive Erkrankungen ist vererbbar. Frauen erkranken etwa doppelt so häufig an Depressionen wie Männer. Soziale Isolation, niedriger Bildungsstand oder Arbeitslosigkeit sowie Cannabis- und Alkoholkonsum erhöhen das Risiko ebenfalls. Veränderte Stoffwechsel- und Gehirnfunktionen, manche körperlichen Erkrankungen oder Medikamente können zusätzlich eine Rolle spielen.

Belastende oder überfordernde Lebensereignisse können vorrangig bei Menschen mit einer Veranlagung für Depressionen (aber auch bei anderen!) die Erkrankung akut auslösen. Dazu zählen traumatische Erlebnisse – teilweise auch bereits in der Kindheit –, der Verlust eines geliebten Menschen, die Geburt eines Kindes, Naturkatastrophen oder äußere Krisen wie Kriege oder Pandemien.

Depressionen können daher sowohl körperliche als auch seelische Ursachen haben.

Behandlungsmöglichkeiten

Depressionen sind gut behandelbar, vor allem nach einer einzelnen depressiven Phase. Ohne Behandlung gibt es ein hohes Risiko für weitere Episoden.

Oft kommen als Medikamente sogenannte Antidepressiva zum Einsatz, die Symptome wie Antriebslosigkeit oder gedrückte Stimmung wirksam bekämpfen. Jedoch müssen sie regelmäßig über mehrere Monate bis Jahre eingenommen werden.

Zusätzlich ist eine Psychotherapie hilfreich. Diese erfolgt je nach Ursachen und Schwere der Depression ambulant, in einer Tagesklinik oder stationär. Die Schwerpunkte der Therapie sind abhängig vom gewählten Therapieverfahren (Kognitive Verhaltenstherapie, Systemische Therapie, Psychoanalyse oder tiefenpsychologische Therapie) und den individuellen Therapiezielen.

Hilfsangebote und Kontaktadressen

Einen Therapieplatz finden

Die hausärztliche Praxis ist die erste Anlaufstelle, Erkrankte können sich aber auch ohne Überweisung direkt an Psychiater, Psychotherapeuten oder Kliniken wenden. Therapeutenlisten sind bei den meisten Krankenkassen erhältlich. Online oder unter der Telefonnummer 116 117 vermitteln die Kassenärztlichen Vereinigungen einen Termin zur Sprechstunde bei einer lokalen therapeutischen Praxis. Auch die Online-Suche unter www.psychotherapiesuche.de bietet Hilfe. Psychotherapeutische Ausbildungsinstitute bieten häufig Erstberatungen und Therapie durch angehende Psychotherapeuten an – mit meist etwas kürzerer Wartezeit.

Bis zur Zuweisung eines Therapieplatzes sollte die oder der Erkrankte weiterhin zur Kontrolle zum Hausarzt oder zu einer Beratungsstelle gehen. Bei einer Verschlechterung der Symptome – insbesondere bei Suizidgedanken – ist gegebenenfalls ein stationärer Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik nötig.

Ansprechpartner bei Krisen

Sollte in einer depressiven Phase niemand der üblichen Vertrauenspersonen verfügbar sein, können sich Betroffene und Angehörige auch unter anderem an diese Dienste wenden:

- Infotelefon der Deutschen Depressionshilfe: 0800 33 44 533
- Online-Beratung der Telefonseelsorge per Chat oder Mail: online.telefonseelsorge.de
- Telefonseelsorge: 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222

Speziell für Kinder- und Jugendliche:

- Kostenlose Online-Beratung rund um die Uhr für Menschen unter 25 Jahren per Mail oder WhatsApp: www.krisenchat.de oder www.jugendnotmail.de
- Kostenlose und anonyme Beratung per Mail, im Forum, als Einzel- oder Gruppenchat für Jugendliche von 14 bis 21 Jahren: www.bke-jugendberatung.de oder deren Eltern: www.bke-elternberatung.de
- Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer: 116 111

Wichtig: Bei akuten Krisen, vor allem mit Suizidgedanken, sollte der behandelnde Arzt oder Psychotherapeut, die nächste psychiatrische Klinik oder der Notruf unter 112 angerufen werden.

Angebote zur Selbsthilfe

Im Internet gibt es bei Depressionen zahlreiche Angebote zur Selbsthilfe. Zum Beispiel stellen die DepressionsLiga e. V. für unipolare Depression, die Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen und die Deutsche Depressionshilfe viele Informationen und Kontaktadressen zur Verfügung.

Verschiedene Apps bieten als Ergänzung zu einer fachkundigen Therapie Übungen zur Selbsthilfe an, zum Beispiel zum Umgang mit negativen Gedanken. Foren wie www.diskussionsforum-depression.de geben Betroffenen Raum für Erfahrungsaustausch.

Auch vor Ort gibt es meist offene und anonyme Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene und Angehörige gegenseitig austauschen und unterstützen. Die Website www.nakos.de bietet hierbei Orientierung.

Glaubensbasierte Behandlungen

Wenn für die Betroffenen Glaube eine zentrale Rolle spielt, können Seelsorgegespräche oder Gebete für Heilung, die viele Gemeinden und Kirchen anbieten, in Anspruch genommen werden. Zusätzlich gibt es vielerorts speziell christlich fundierte Beratungs- und Psychotherapieangebote. Online bieten Institute wie www.deignis.de Hilfe bei der Suche nach geeigneten Therapeuten, ebenso www.c-stab.net.

Hilfe durch und für Angehörige

Unterstützende Angehörige sind eine wichtige Säule der Depressionsbehandlung. Welche konkrete Hilfe im Alltag gewünscht wird, sollte individuell mit der betroffenen Person besprochen werden. Oft ist gerade praktische Unterstützung wie Kinderbetreuung, Fahrdienste zu Therapien oder Haushaltshilfe sinnvoll.

Auch Gespräche oder Gebete, mit ehrlichem Interesse am Zustand der/des Betroffenen, sind miteinander hilfreich. Wie viel oder wenig Redebedarf Erkrankte haben, ist unterschiedlich. Angehörige dürfen ihre Sorge oder ihr Mitgefühl ausdrücken oder gute Wünsche äußern, sollten jedoch vermeiden, den Betroffenen die eigene Erkrankung zu erklären, sie kleinzureden oder den Erkrankten die Schuld dafür zu geben. Betroffene fühlen sich dann in ihrem Leid nicht gesehen und ernst genommen. Auch Ratschläge – selbst gut gemeinte – empfinden die meisten als unpassend.

Hilfe für Kinder depressiver Eltern

Erkrankt ein Elternteil an Depressionen, beeinflusst das auch die Kinder. Bereits im Bauch spürt ein Baby die Stimmungen der Mutter. Häufig kann sich der betroffene Elternteil in akuten depressiven Phasen nicht mehr gut um die Kinder kümmern und andere übernehmen zeitweise die Erziehungsaufgaben. Hier sollten die Bedürfnisse der Kinder altersgerecht gestillt und die Betroffenen soweit wie möglich einbezogen werden.

Kinder beziehen die Stimmungen der Eltern sehr schnell auf sich. Deshalb fühlen sich viele Kinder schuldig an der Traurigkeit der Mutter oder des Vaters. Studien zeigen, dass diese Schuldgefühle bei Kindern selbst zu depressiven Anzeichen führen können. Kleine Kinder hören dann oft einfach auf zu spielen. Sollten Eltern bei ihren Kindern depressive Symptome feststellen, ist professionelle Hilfe angezeigt.

Manchmal versuchen Kinder auch, die Probleme des depressiven Elternteils zu lösen oder befürchten, der erkrankte Elternteil liebe sie weniger.

Kinder müssen unbedingt wissen, dass sie nicht schuld an der Erkrankung sind und es auch nicht ihre Aufgabe ist, diese zu heilen. Sie müssen sich darauf verlassen können, dass die Erwachsenen sich um die Krankheit kümmern. Vor allem bei einer phasenhaften Erkrankung wie Depression müssen sie zudem sicher sein, dass sie immer gleich geliebt sind, egal, wie es dem erkrankten Elternteil gerade geht. Wichtig ist überdies die Zusage, dass es dem Betroffenen bald sehr wahrscheinlich wieder besser gehen wird. Das gilt vor allem bei einer stationären Behandlung, die Kindern oft Angst macht.

Die Gespräche über die Krankheit sollten altersgerecht sein. Bei kleineren Kindern etwa so: „Weißt du noch, als du mal Fieber hattest? Da ging es dir auch nicht gut und du wolltest nur im Bett bleiben. So ist es bei Mama/Papa auch gerade, nur dass man die Krankheit nicht so sehr von außen sieht. Da ist eher das Herz traurig. Aber du hast nichts falsch gemacht und der Papa/die Mama hat dich noch genauso lieb wie sonst! Ein Arzt kümmert sich jetzt darum, dass es Papa/Mama bald wieder besser geht.“

Beim Sprechen über die Erkrankung bieten sich Bilder an: „Mamas schwarze Wolke ist heute wieder da.“ oder „Papa muss heute wieder den traurigen Rucksack tragen.“

Älteren Kindern kann man schon erklären, dass die Krankheit Depression heißt und dazu führt, dass Mama/Papa oft traurig und müde ist und keine Lust auf Unternehmungen hat, und dass dies nichts mit den Kindern zu tun hat.

Auch für Gefühle wie Wut oder Traurigkeit darf Platz sein: „Es ist okay, wenn du mal sauer auf Papa/Mama bist, weil er/sie gerade nicht mit dir spielen kann. Das verstehe ich. Bald geht das wieder besser.“

Ratsam ist auch ehrliches Fragen, wie es den Kindern mit der Erkrankung geht und welche Veränderungen sie beim betroffenen Elternteil wahrnehmen.

Neben Gesprächen ist es wichtig, die Zeit soweit möglich mit gemeinsamen, freudigen Aktivitäten zu füllen. Da es Kindern meist Freude macht, mithelfen zu dürfen, können sie sich an schlechten Tagen einbringen, indem sie etwa eine Tasse Tee kochen oder ein buntes Bild für die oder den Erkrankten malen. Feste Tagesstrukturen und Rituale wie gemeinsame Mahlzeiten, Basteln am Nachmittag oder eine Gute-Nacht-Geschichte vor dem Schlafengehen vermitteln den Kindern Sicherheit und Normalität. Kinder dürfen trotzdem glücklich und unbeschwert sein, Hobbys haben oder sich mit Freunden treffen. Angehörige sollten das unbedingt unterstützen. Selbstwirksamkeit stärken nennt man das, und es trägt zur Gesundheit und Stabilität der gesamten Familie bei.

Die Krankheit sollte kein Tabuthema sein. Die Kinder sollten mindestens eine Vertrauensperson haben, der sie sich öffnen und mit der sie über die Erkrankung sprechen können. Selbsthilfegruppen, Online-Foren oder Gespräche mit unterstützenden Angehörigen sind wichtig für Kinder, um sich verstanden und weniger allein mit der Erkrankung der Eltern zu fühlen. In vielen Städten gibt es Gruppen für Kinder psychisch kranker Eltern, die gemeinsam Aktivitäten unternehmen. Dort finden sie Verbündete mit ähnlichen Erfahrungen und werden abgelenkt von der Traurigkeit zu Hause. Angebote vor Ort finden Sie über die im Abschnitt „Hilfsangebote und Kontaktadressen“ genannten Anlaufstellen.

Depressionspaten

Wenn nicht ausreichend Unterstützung durch Angehörige möglich ist, können Depressionspaten helfen. Bundesweit gibt es verschiedene Initiativen, die ehrenamtliche Patinnen und Paten für Kinder psychisch kranker Eltern vermitteln. Diese können durch gemeinsame Aktivitäten und Gesprächsangebote zu wichtigen Vertrauten für die Kinder werden. Je nach Programm gibt es sogar die Möglichkeit, dass die Paten die Kinder zeitweise bei sich aufnehmen, wenn sich die erkrankten Eltern in Akutphasen nicht selbst kümmern können. Vor allem für Alleinerziehende, die stationär behandelt werden müssen, ist das entlastend. Interessierte erkundigen sich am besten direkt in ihrer Stadt oder Gemeinde nach lokalen Patenschaftsprogrammen.

Hilfe bietet auch die „Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern“ auf bag-kipe.de. Unter „Einrichtungen, Projekte“ finden sich nach Postleitzahlen sortierte Anlaufstellen und Unterstützungsangebote.

**So individuell Auslöser und Verlauf einer Depression auch sein mögen:
Kein Mensch muss alleine damit fertigwerden!**

**Betroffene und auch deren Angehörige sollten sich in jedem Fall professionelle Hilfe
bei Beratungsstellen und Therapeuten suchen. Dort werden individuelle Strategien
für die gesamte Familie zum Umgang mit der Krankheit entwickelt.**