

Nicht jedes traurige Kind hat Depressionen

PSYCHIATRIE Ist mein Kind noch normal oder hat es eine psychische Störung?, fragen sich manche Eltern. Eine messbare Grenze zwischen normal und krank gibt es nicht, sagt Kinderpsychiater Kurt Albermann.

«Wenn Kinder aus der Reihe tanzen» ist der Titel des von Ihnen herausgegebenen Buches über psychische Entwicklungsstörungen. Ist jedes Kind, das aneckt, gestört?

Kurt Albermann: * Zum Glück nicht. Es ist im Grunde gut, wenn Kinder auch mal aus der Reihe tanzen. Das Buch informiert über die wichtigsten und häufigsten psychischen Störungen. Gleichzeitig ist es der Versuch, darzustellen, welche kindliche Entwicklung noch normal ist und wann Anlass zur Sorge besteht.

Wann muss man sich als Eltern Sorgen machen?

Nehmen wir als Beispiel Traurigkeit. Trauert ein Kind nach einem Erlebnis, das ihm einfährt – wie der Tod eines Haustiers oder eine schwere Erkrankung –, dann darf diese vorübergehende Traurigkeit nicht verwechselt werden mit einer Depression. Wenn sich aber ein Kind durch eine anhaltende Überforderung oder Stresssituation zurückzieht und eine depressive Stimmung entwickelt, dann muss man genauer hinschauen und sich Fachunterstützung holen. Allgemein lässt sich sagen: Sorgen machen muss man sich, wenn man bemerkt, dass das Kind im Alltag oder in der Schule nicht mehr so gut zurechtkommt und darunter leidet. Das kann sich auf die ganze Familie auswirken. Aufmerksam werden sollte man auch, wenn ein Kind in seiner seelischen Entwicklung stark vom Altersdurchschnitt oder von seiner eigenen bisherigen Entwicklung abweicht. Eine messbare Grenze zwischen normal und psychisch krank gibt es allerdings nicht.

Im Buch kommt das Beispiel eines Mädchens vor, das Einschlafstörungen hat. Sind Probleme beim Einschlafen tatsächlich Grund für eine Familientherapie?

Aus einem Einschlafproblem würde ich nicht gleich eine psychische Störung machen, aber es kann sich eine Interaktionsstörung daraus entwickeln. Bei einem Baby kann es zum Beispiel zum Problem werden, wenn die Eltern stets Einschlafhilfen verwenden und das Kind dann ohne diese Hilfen nicht mehr einschlafen kann.



Psychische Störungen lassen sich nicht immer heilen, doch mit einer Psychotherapie kann die Situation für das Kind meistens verbessert werden. *Shotshop*

Ist das nicht eher ein Erziehungsthema, das Eltern in einer Mütter- und Väterberatung besprechen könnten statt mit einem Psychiater?

Wenn man einfach Abläufe ändern muss, dann schon. Manchmal steckt aber mehr dahinter. Vielleicht denkt die Mutter: Das Kind schreit mich an, also hasst es mich! Es ist wichtig, solche Mechanismen frühzeitig zu erkennen und die Eltern psychotherapeutisch zu beraten. Insbesondere bei den ganz Kleinen sprechen wir nicht davon, dass das Kind die Störung hat, sondern dass die Beziehung problematisch ist. Die

Eltern kommen wegen des Kindes in eine Beratung, aber eigentlich geht es ums Miteinander. **Tragen die Eltern die Verantwortung für die Störung ihres Kindes?** Von Schuld zu sprechen finde ich nicht zielführend. Ob ein Kind krank wird oder gesund bleibt, hängt ab vom Zusammenspiel von genetischen Faktoren, dem Charakter und der Umgebung, in der es aufwächst. **Hat man Zahlen dazu, wie gross der Einfluss der Gene auf psychische Erkrankungen ist?** Nein, so weit ist die Forschung noch nicht. Zum Glück prägt sich auch nicht alles aus, was in den

Genen veranlagt ist. Ein Kind kann trotz ungünstiger Anlagen und widrigster Umstände – zum Beispiel in einem gewalttätigen oder sehr konfliktreichen Umfeld – gesund bleiben. Man nennt das Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit. Kinder, die diese Ressource haben, können sich trotz allem sehr gut entwickeln. Man weiss aber auch, dass selbst das robusteste Kind mit einer zunehmenden Anzahl von Stressfaktoren irgendwann einknickt. **Die Eltern haben also durchaus einen Einfluss darauf, ob ihr Kind krank wird oder nicht.**

Wenn ich ein Kind ständig stressse, dann riskiere ich, dass sich es sich nicht so gut entwickelt, ja. **Was können Eltern tun, damit ihr Kind psychisch gesund bleibt?**

Indem sie die kindlichen Bedürfnisse wahrnehmen, dem Kind zuhören und es ernst nehmen, können Eltern ihm eine sichere und vertrauensvolle Basis geben. Sie sollten ihm ein Gefühl von Geborgenheit geben und ausreichend Zeit mit ihm verbringen. Kinder wollen altersgerecht gefördert und gefordert werden. Eltern, denen das gelingt, machen schon extrem viel für ihr Kind. Die Verantwortung der Eltern ist es aber auch, sich Hilfe zu holen, wenn sie selbst körperlich oder seelisch krank sind und wenn sie

dauerhaft überfordert sind. Sich selbst und dem Kind zuliebe. **Kann ein Kind, das in einer perfekten Familie aufwächst, also viel Liebe und Verständnis erfährt, eine psychische Störung entwickeln?**



«Selbst wenn die Eltern alles sehr gut machen, kann ein Kind eine Störung entwickeln.»

Kurt Albermann,
Kinderpsychiater

Perfekt ist wohl keine Familie – aber ja, das ist ein wichtiger Punkt. Selbst wenn die Eltern alles sehr gut machen, kann ein Kind krank werden. Auch «perfekte» Eltern können ein Kind haben, das eine Depression oder Zwangsstörung entwickelt.

Könnte in dieser Familie jede Störung auftreten?

Im Prinzip ja. Es gibt allerdings Störungen, die eher familiär fixiert sind. Bei ADHS ist es zum Beispiel nicht selten, dass die Störung auch bei einem Elternteil auftritt. Bei Legasthenie, Depressionen oder Angststörungen ist es ähnlich.

Eltern, deren Kind ein Problem hat, interessieren sich doch nur für dieses eine Problem. Was bringt ihnen das umfassende Buch, in dem 24 psychische Störungen besprochen werden?

Bei psychischen Erkrankungen gibt es häufig Überlappungen: Jemand, der zum Beispiel eine Depression hat, könnte gleichzeitig eine Angststörung haben. Bei etwa einem Viertel der ADHS-Patienten treten gleichzeitig Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten auf. Diagnosen bei psychischen Erkrankungen werden zunehmend als Symptomausprägung oder als Kontinuum verstanden. Es geht nicht so sehr um die Frage, ob ein Patient eine bestimmte Störung hat oder nicht, sondern man stellt fest, dass er ein bisschen etwas von dieser Krankheit hat oder eine Ausprägung von jener.

In Ihrem Buch kommen Störungen vor wie ADHS, Zwangsstörungen, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten – sind das neue Störungen oder gab es sie schon früher und ist man heute einfach stärker sensibilisiert?

Es gibt bei manchen Störungen Phasen, in denen diese gesamthaft gesehen häufiger auftreten. Ganz viele Störungen bestanden aber schon vor Hunderten von Jahren.

Im 17. Jahrhundert gab es Leute, die Zwangsstörungen hatten?

Ja. Es stellt sich aber die Frage, welche Bedeutung das störende Verhalten in einer Gesellschaft hat und wie man damit umgeht. Heute sagen wir nicht: Der ist blöd, den lassen wir im Haus, den kriegt keiner zu sehen. Es fällt auf, wenn sich ein Kind anders entwickelt als andere und man etwas tut. Ich bin froh drum. Denn auch wenn man nicht alle Störungen heilen kann, so kann man die Situation für das betroffene Kind und dessen Familie doch meistens verbessern.

Interview: Seraina Sattler

* Dr. med. Kurt Albermann ist Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiater und Vater von vier Kindern. Er ist Chefarzt des Sozialpädiatrischen Zentrums und stellvertretender Direktor des Departements Kinder- und Jugendmedizin am Kantonsspital Winterthur.

RATGEBER



Wenn Kinder aus der Reihe tanzen.

Kurt Albermann (Hg.), Beobachter-Edition, 240 Seiten, ca. 49 Fr.

In dem Ratgeber werden die 24 häufigsten psychischen Störungen von ADHS über Angststörungen oder Hochbegabung bis Sprachentwicklungsstörungen beschrieben. Die Kapitel wurden jeweils von Experten

ihres Gebietes verständlich und dank über 100 Beispielen anschaulich geschrieben. Die Informationen entsprechen dem aktuellen Forschungsstand. Die Leserinnen und Leser erfahren, wie sich eine Störung zeigt, was die Hintergründe sind, wie sie behandelt werden kann und was Eltern im Alltag tun können. In jedem Kapitel wird versucht, normales von gestörtem Verhalten abzugrenzen. Der Ratgeber richtet sich an Eltern, aber auch an Fachpersonen aus dem schulischen Bereich. *sat*

Am Ende siegt immer die Hoffnung

BILDERBÜCHER Krieg, Tod und Verlustängste: Manchmal ist es schwierig, die richtigen Worte zu finden. Mit Bildergeschichten lassen sich aber auch komplexe Themen auf einen kindgerechten Nenner bringen.

Der geliebte Opa ist plötzlich tot. Ein Kind flieht mit seiner Mama vor dem Krieg in die Fremde. Eltern wissen, wie schwierig es sein kann, mit Kindern über Themen zu sprechen, die für die Kleinen abstrakt und oftmals nicht nachvollziehbar sind. Zwei neue Bilderbücher setzen sich mit heiklen Lebensfragen wie Trauer und Angst auseinander und zeigen, wie sich mit feinfühligem Illustrationen und einfach erzählten Geschichten auch komplexe Zusammenhänge erklären lassen. Und das Schöne: Die Hoffnung, dieses versöhnliche Moment, nimmt den Geschichten die Schwere und entlässt die Kinder

und deren erwachsene Erzähler in einen zuversichtlichen Alltag.

Die Angst reist mit

Francesca Sanna erzählt in «Die Flucht» eigentlich die Geschichte vieler Flüchten. Deshalb wohl erfährt man nicht, woher das Kind stammt, das sich auf der Flucht befindet, ob es ein Mädchen oder ein Junge ist und in welches Land die Reise führen soll. Dennoch ist «Die Flucht» weit entfernt von jeglicher Beliebbarkeit und ist eines der intimsten und eindringlichsten Bilderbücher der Saison.

Mit einfachen Worten schildert Francesca Sanna das Schicksal eines Kindes, das durch den

Krieg seinen Vater, sein Haus und die Sicherheit verloren hat. Deshalb muss es, gemeinsam mit seiner Mutter, die Heimat verlassen, um in der Fremde wieder Sicherheit zu finden. Das Kind erzählt von seiner beschwerlichen Reise ins Ungewisse, seiner Angst und seinen Eindrücken – vom bedrohlichen dunklen Wald, etwa, oder von der gefährlichen Meerfahrt auf einem Boot.

Der Autorin ist es bestens gelungen, die kindliche Perspektive einzufangen. Doch nicht nur: Ihre Illustrationen sind von grosser symbolischer Kraft. Mal stilisiert sie in sanften und wenigen Farbtönen eine detailreiche Welt; mal zeichnet sie die Gefahr als übergrosse Männer oder als schwarzes, undefinierbares Wesen mit greifenden Händen, das die Welt des Kindes überschattet.



Geborgenheit spendet allein die Mutter, die ihre Kinder madonnengleich beschützend umhüllt. Das Ende der Geschichte bleibt offen. Einzig die Hoffnung, gleich den migrierenden Vögeln irgendwann das Ziel zu erreichen, nimmt das Ende etwas vorweg.

Zeichen der Verbundenheit

Der kleine Sam hat eine enge Bindung an seinen Grossvater. Er besucht ihn oft und gern. Eines Tages nimmt der Opa ihn mit an einen magischen Ort. Zusammen



erleben Enkel und Grossvater ein wunderbares Abenteuer auf dem Meer und einer wunderschönen Insel, dem Ort, an dem der Opa nunmehr bleiben möchte. Sam kehrt alleine zurück. Von da an ist nichts mehr, wie es war. Der Opa ist weg, sein Haus ist leer. Doch eine kleine Nachricht lässt Sam spüren, dass der Opa trotzdem ganz nahe bei ihm ist.

Benji Davies spricht in «Opas Insel» eines der wohl schwierigsten Themen an: den Tod und den damit verbundenen Verlust eines

geliebten Menschen. Mit seiner berührenden Geschichte fokussiert der Autor ein gemeinsames Abenteuer und legt so den Wert auf die Erinnerung, die das Verbindende mehr als das Trennende in den Vordergrund rückt.

Ebenso fröhlich, lieblich und bunt präsentieren sich Davies' Illustrationen. Leicht stilisiert und mit zahlreichen witzigen Details geschmückt, zeichnet er in «Opas Insel» eine Welt mit Tieren, Blumen und Wasserfällen – etwa so, wie sich ein Kind in seiner Fantasie ein Paradies vorstellen kann. *Guida Kohler*

«Die Flucht» Francesca Sanna. 2016, Nord-Süd-Verlag, 48 Seiten. Ab 4 Jahren.

«Opas Insel» Benji Davies. 2016, Aladin-Verlag, 32 Seiten. Ab 4 Jahren.