

Und wenn Mama sich etwas antut?

Wie Kinder eine psychische Erkrankung ihrer Eltern erleben

Viele Erwachsene leiden im Verlauf ihres Lebens einmal unter einer Depression oder einer anderen psychischen Störung. Welche Folgen das für ihre Kinder haben kann, beschäftigte die Fachwelt lange wenig.

Ümit Yoker

Erzählen Menschen von prägenden Erlebnissen, erinnern sie sich oft nicht nur an das genaue Datum, sondern auch an den Wochentag. Bei der Familie Trentini aus Dübendorf war es ein Samstag, an dem «ein Schalter in meinem Kopf umkippte», wie Daniela Trentini es formuliert. Noch immer schwingt eine Spur von Unglauben und Ratlosigkeit mit, wenn die heute 49-Jährige die lähmende Kraft zu schildern versucht, mit der sie die Depression im Dezember vor drei Jahren übermannt hatte. «Die einfachsten Tätigkeiten wie Aufstehen oder Duschen erschienen mir plötzlich als unüberwindbare Hürden.»

Daniela Trentini ist Hausfrau und kümmert sich mit Leidenschaft um ihren Garten, wie die zierliche Frau im Gespräch erzählt. Ihr Mann Fabio ist Informatiker und hat einen eigenen Betrieb; die beiden haben zwei Kinder und leben in einem hübschen Wohnquartier auf einer Anhöhe in Dübendorf in einem Einfamilienhaus. Cristina und Marco waren 17 und 13 Jahre alt, als ihre Mutter erkrankte. «Es gab eigentlich nie Probleme in unserer Familie», sagt Daniela Trentini, und ihre Tochter stimmt ihr zu. Die beiden sitzen an einem grossen Tisch aus hellem Holz, die Winter-sonne scheint einladend in das gemütliche Esszimmer der Familie.

Zeit der Ungewissheit

Dem Zusammenbruch gingen verschiedene Anzeichen voraus. Daniela Trentini fühlte sich zunehmend müde und antriebslos und reagierte immer öfter gereizt. Ihre Tochter Cristina nickt. «Es reichte manchmal schon, die Jacke auf der Ablage liegen zu lassen», erzählt die heute 20-jährige Wirtschaftsstudentin, die erwachsener wirkt als andere junge Frauen in ihrem Alter. Weder die Mutter noch der Rest der Familie brachten die Symptome mit einer Depression in Verbindung. So etwas hätten andere, habe sie sich damals gedacht, sagt Daniela Trentini, sie spinne doch nicht. Zudem, dass sie nun wirklich keinen Grund habe, sich so zu fühlen, und dass

Besserung nur eine Frage der Selbstdisziplin sei. «Ich hatte Angst, den Respekt meines Umfeldes zu verlieren.» Ihre Tochter begann sich derweil zu sorgen, ob sie wohl mitverantwortlich sei für den Zustand der Mutter, ob sie zu viel von ihr verlange, sie zu sehr anstrengte.

Daniela Trentini ging es immer schlechter, dennoch erschreckte der tatsächliche Ausbruch der Krankheit die ganze Familie sehr. «Es war mein Mann, der damals schnell handelte und noch am selben Tag eine ambulante Anlaufstelle für Menschen mit Depressionen ausfindig machte», erzählt die ausgebildete kaufmännische Angestellte. Die folgenden Wochen und Monate verbrachte sie meist auf dem Sofa, darauf wartend, dass die ihr verschriebenen Antidepressiva endlich die erwünschte Wirkung zeigten. «Ich konnte keinen Gedanken mehr zu Ende denken», erzählt sie. Nur die Waschmaschine habe sie manchmal noch angeworfen, fügt sie lächelnd hinzu. «Die können mein Mann und die Kinder nicht bedienen.»

Die übrigen Haushaltsarbeiten erledigten Fabio, Cristina und Marco Trentini meist gemeinsam. «Unser wöchentlicher Einkauf zu dritt wurde fast zu einem Ritual», erzählt die Tochter, der mit den langen braunen Haaren und der blassen Haut fast etwas Elfenhaftes anhaftet. Es sei auch ihr Mann gewesen, der mit den Kindern über die Krankheit geredet habe, ergänzt Daniela Trentini. Sowohl für Cristina als auch für Marco hätten diese Gespräche viel zum Verständnis für die Situation beigetragen.

Die Ungewissheit darüber, was in ihrer Mutter vorging, ob sie gar mit dem Gedanken spielte, sich das Leben zu nehmen, und die Frage, wie lange die Erkrankung andauern würde, bereiteten Cristina die grösste Sorge, wie sie erzählt. «Ich hatte zu Beginn auch ein schlechtes Gewissen, mit Freunden auszugehen, und wollte nach der Schule möglichst schnell wieder nach Hause.» Entlastend wirkte nicht nur, dass ihre Eltern ihr immer wieder versicherten, dass das nicht notwendig sei, sondern auch, dass sie mit Kolleginnen über die Krankheit sprechen konnte.

Auch nahestehende Freunde und Verwandte wussten über die Depression Bescheid. «Im Nachhinein bin ich froh, dass mir die Kraft fehlte, irgendjemandem etwas vorzuspielen», sagt Daniela Trentini. Auch dass ihre Familie sie nie zu etwas gedrängt habe, auch nicht zu Gesprächen, rechnet sie ihr hoch an. Manchmal hätten sie damals zusammen Ferienfotos angeschaut, die

Marco für sie als Weihnachtsgeschenk auf einem digitalen Fotorahmen zusammengestellt hatte, oder Musik gehört, die ihr Mann auf einem alten iPod von Cristina aufgenommen hatte.

Kinder tragen keine Schuld

Seit bald zwei Jahren geht es Daniela Trentini sehr gut. Am Alltagsleben habe sie schon nach wenigen Monaten wieder teilnehmen können, erzählt sie. «Bis ich Freude empfinden konnte, dauerte es aber wesentlich länger.» Einer der ersten dieser Momente sei die Auszeichnung der Maturaarbeit ihrer Tochter gewesen. Cristina Trentini hat einen Ratgeber für Jugendliche verfasst, die mit der Depression eines Elternteils konfrontiert werden. Zu den interviewten Personen gehört auch ihr Bruder, der während des Gesprächs der Journalistin mit seiner Schwester und seiner Mutter gerade von der Schule nach Hause kommt, kurz grüsst und dann in der Küche verschwindet, um eine Pizza in den Ofen zu schieben. «Die betroffenen Jugendlichen müssen wissen, dass sie nicht schuld sind an der Krankheit ihrer Eltern», sagt Cristina Trentini. «Es ist auch so noch schwierig genug.»

www.depressionratgeber.ch