

herzblatt



Leben mit angeborenem Herzfehler | Deutsche Herzstiftung e. V.

SONDERDRUCK

Herzfehler und Ängste

Was Kinder und ihre Eltern stark macht

Stefan Hetterich,

Diplom-Psychologe und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut







Bilderbücher stärken die Gefühlswahrnehmung und machen es leichter, schwierige Themen in der Therapie aufzugreifen.

Ängste von Kindern mit angeborenem Herzfehler

Im Vergleich zu Gleichaltrigen haben herzkrankte Kinder ein erhöhtes Risiko, an Ängsten zu leiden. Das bestätigt eine US-amerikanische Studie. Ähnlich belastet fühlen sich die Angehörigen. Was dann hilft und wie man Ängste positiv nutzen kann, erfahren Sie in diesem *herzblatt*-Sonderdruck.

»Verankerungen in der Realität können Kinderängste mildern!«

Herr Hetterich, seit mehr als 17 Jahren begleiten Sie Kinder und Jugendliche, die sich in seelischen Ausnahmesituationen befinden und auch unter Ängsten leiden. Aktuelle Untersuchungen bestätigen, dass Kinder mit Herzfehlern in besonderer Weise damit zu kämpfen haben. Sind denn Ängste immer schlecht?

Stefan Hetterich: Nein, von der Natur her gesehen sind Ängste erst mal „nur“ ein wichtiges Signal. Ohne Angst wären wir als Menschheit nicht da, wo wir jetzt stehen. Wir wären längst vom Tiger gefressen worden (lacht). Das bedeutet: Wir brauchen die Angst! Und Kinderängste sind ein Signal für Eltern, auf das sie reagieren müssen. Sie sollen für ihre Kinder da sein. Aber wir leben heute in einer Zeit, in der das Thema Angst noch eine neue Qualität erhalten hat.

Was meinen Sie damit?

Es ist so viel mehr medizinisch möglich als noch vor Jahren. Vor allem für schwer kranke Kinder haben sich ganz neue Perspektiven ergeben. Kinder, die früher im Säuglingsalter starben, können heute dank der Medizin erwachsen werden. Um diese großen medizinischen Möglichkeiten herum aber tauchen auch viele neue Ängste auf. Von der Angst vor der nächsten großen Operation am offenen Herzen bis zur Angst, ausgegrenzt zu werden oder aufgrund des Herzfehlers vom plötzlichen Herztod bedroht zu sein, ist alles dabei.

Was können Betroffene tun, die mit diesen verschiedenen Ängsten zu kämpfen haben?

Sie sollten sich um einen realistischen Blick auf die tatsächlichen Gefahren bemühen. Hier kommt die psychologische Unterscheidung zwischen Furcht und Angst ins Spiel. Die Furcht ist ein Signal, in diesem Sinne also die Angst vor etwas ganz Realem. Und die Angst ist oft nur Kopfkino, da ist die Gefahr real nicht mehr so groß. Familien, in denen ein Kind mit Herzfehler lebt, haben bereits die Erfahrung gemacht, dass etwas Unwahrscheinliches passiert ist. Als Furcht kann nun folgender Gedanke auftauchen: Wenn schon so etwas Unwahrscheinliches wie ein Herzfehler vorgekommen ist, dann könnte auch jederzeit wieder etwas Schlimmes passieren.

Bei solchen Gedankengängen aber wächst natürlicherweise die Angst im Kopf. Von daher ist es nachvollziehbar, dass Herzkinder oft mit Ängsten reagieren und starke Gefühle erleben.

Die Furcht soll die Eltern also in Bewegung setzen?

In besonderer Weise ja. Sie erkennen auf diese Art, dass rund um den Herzfehler bestimmte medizinische Schritte notwendig sind, vielleicht sogar überlebensnotwendig. Durch die Furcht wird das Familiensystem aktiviert und den Eltern ist klar, dass sie jetzt sofort die beste Unterstützungsmöglichkeit für ihr Kind suchen müssen. Sie informieren sich, welche Möglichkeiten es gibt und wie sie ihrem kleinen Patienten daheim helfen können. Nach dieser akuten Phase darf und sollte wieder Ruhe in der Familie einkehren, sodass aus der realen Furcht und aus den Befürchtungen keine Angst werden muss, die sich womöglich bis zu einer Panik steigert.



Diplom-Psychologe Stefan Hetterich und ein Mädchen im therapeutischen Spiel: Wenn es um das große Thema Ängste im Kindesalter geht, dann kommen in der Praxis auch mal Piratenschiffe zum Einsatz.



Besonders große Operationen können von großer Angst begleitet sein. Was kann in dieser Phase helfen?

Eine Operation ist zunächst immer auch ein Eingriff in die körperliche Unversehrtheit, selbst wenn es dem Patienten hinterher besser geht. Das löst selbstverständlich Angst aus. Und damit müssen die herzkranken Kinder und ihre Eltern sowie die Geschwister zurechtkommen. Für die Eltern geht es dann ganz entscheidend um die große Herausforderung, sich an diesem Punkt selbst stabilisieren zu können, damit sie hilfreich und haltgebend für ihr Kind sind. Denn die

medizinischen Eingriffe, die nötig sind, müssen ja entschieden werden und stattfinden.

Können Ängste auch ansteckend sein?

In gewisser Weise ja. Bei kindlichen Ängsten sind die Eltern automatisch mit einbezogen. Aber es ist auch ein Zusammenspiel, egal von welcher Richtung aus man es verfolgt. Kinder bekommen Angst, weil sie merken, dass die Eltern sich vor einer konkreten Sache fürchten. Eltern machen sich große Sorgen, weil sie die Angst ihres Kindes spüren.

ÄNGSTE RUND UM DEN HERZFEHLER, DIE VIELE BETROFFENE KENNEN

- Angst wegen eines „Bau- oder Konstruktionsfehlers“ des Herzens
- Angst vor einem Lebensklima der erhöhten Alarmbereitschaft
- Angst vor allen denkbaren Risiken: Leben im „Was, wenn“-Modus
- Angst vor einer drohenden Herzoperation
- Angst vor den Folgen nach der Diagnosemitteilung
- Angst vor einem „plötzlichen Herztod“
- Angst vor problematischen Dauertherapien (mit Gerinnungshemmern und Schrittmachern, Defibrillatoren)
- Angst vor der nächsten Vorsorgeuntersuchung
- Angst vor Ausgrenzung wegen des Herzfehlers
- Angst vor den „ansteckenden“ Sorgen der Eltern
- Angst beim Warten auf ein Spenderorgan

Was können Mütter und Väter tun, wenn ihr Kind ihnen signalisiert, dass es furchtbare Angst hat?

Sie haben die Aufgabe, so schwierig es für sie auch sein mag, dem Kind Sicherheit zu vermitteln. Da tragen sie eine große Verantwortung. Sie müssen dem Kind deutlich machen, dass alles gut laufen wird. Dafür brauchen Mütter und Väter selbst aber ein großes Vertrauen zur Medizin und zu den behandelnden Ärzten.

Was hilft gegen die oftmals diffusen Ängste, die ein Leben mit Herzfehler begleiten?

Wissen! Die Familien sollten sich informieren. Das Erklären der medizinischen Zusammenhänge und viele Fakten rund um die Erkrankung können Angstvertreiber sein! Die Familien sollten die Ärzte genau fragen, wie die geplante Operation abläuft und was sie für ihr Kind in der Klinik und später auch daheim tun können. Wissen minimiert die Angst. Auch die Erfahrungsberichte anderer betroffener Eltern, die die ersten Herausforderungen mit ihrem Herzkind schon geschafft haben, können ermutigen.

Es gibt doch aber auch genug Gründe, nicht alles wissen zu wollen über die möglichen Folgen und Risiken, weil man sich nicht noch mehr verrückt machen will.

Naturgemäß ist es ein schwerer Schritt, sich anzusehen, was mit dem eigenen Kind los ist und welche

Im Spiel mit Puppen können unterschiedliche Aspekte und Folgen rund um das Thema Ängste stellvertretend bearbeitet werden.



Risiken es gibt. Hinsehen kann wehtun. Deshalb verdrängen wir Menschen ja auch so gerne. In gewissem Ausmaß ist dieses Wegschieben wichtig, aber fundiertes Wissen kann die Angst eben auch reduzieren, damit wir handlungsfähig bleiben. Wissen wir weniger, wird die Angst meist größer, wenn wir fundierte Informationen haben, wird die Angst wieder kleiner.

Was können Eltern tun, wenn ihr Kind eine Panik-attacke erlebt?

Erst mal einfach da sein, egal wie alt das Kind ist, zuhören und mit beruhigender Stimme zu dem Kind reden. Es geht darum, die Angst zu hören, aber sich nicht davon anstecken zu lassen. Das funktioniert jedoch nur, wenn die Bezugsperson selbst gut in der Realität verankert ist. Der Halt der Eltern und ihre Fürsorge sind für chronisch kranke Kinder in Ausnahmesituationen sehr heilsam. Und in der akuten Situation ist es dann am wichtigsten, mit dem Kind die Angst auszuhalten, nah bei ihm zu sein und es zu beruhigen.

Dadurch kann die Angst also erst mal runterreguliert werden?

Ja, denn je mehr das Kind erlebt, dass seine Eltern gelassen bleiben und mit Vertrauen auf die Situation

blicken, umso mehr können sie selbst auch Vertrauen entwickeln, dass schon alles gut werden wird. Wichtig ist, dass die Eltern bei aller nachvollziehbarer Sorge nicht selbst in Panik geraten. Nur so können die Kinder Fähigkeiten entfalten, mit ihren eigenen starken Gefühlen rund um die Erkrankung umzugehen und Zuversicht zu entwickeln.

Gibt es vielleicht ein schönes Patentrezept zur Bändigung von Ängsten?

Was jeder in seiner besonderen Situation braucht, kann sehr verschieden sein. Vieles ist möglich. Manche Kinder wollen nur mit der Mama auf der Couch kuscheln dürfen, andere müssen sich abreagieren und raus auf den Spielplatz. Was im Einzelfall hilft, hängt dann natürlich immer auch vom Alter und von der Persönlichkeit ab. Fragen Sie Ihr Kind, was ihm guttun würde.

Viele herzkranken Kinder bewegen sich in ihrem Alltag in einem Spannungsfeld zwischen Überbehütung und Überforderung. Wenn einem jedoch gar nichts zugetraut wird, weil die Eltern sich ständig sorgen, dann wird es doch auch nicht besser mit den Ängsten ...

Das ist immer die Herausforderung, wenn man dabei ist, sein Kind loslassen zu müssen. Familien mit schwer chronisch kranken Kindern verharren oft in einer andauernden Habachtstellung. Das stresst und macht ängstlich. Natürlich ist es normal, dass diese Ängste um ein krankes Kind da sind. Und es ist auch nachvollziehbar, dass die Eltern dann oft zu dicht dran sind. Aber diese besondere Nähe sollte man eben im Blick behalten und herausfinden, wann sich das Kind freistampeln muss, um ein selbstbestimmtes Leben mit seinem Herzfehler und trotz seiner Einschränkungen führen zu können. Es hilft ja nichts, wenn ein Kind erlebt, dass die Mutter mit ihm den Spielplatz verlässt, weil es Angst vor den anderen Kindern bekommt. Im Gegenteil, dieses vermeidende Verhalten der Eltern bestätigt nur seine Angst und den Glauben, dass seine Angst berechtigt wäre.

Entwicklungspsychologisch gesehen tauchen Ängste besonders gerne beim Übergang von einer Lebensphase in die nächste auf. Kennen wir das nicht alle?

Ja, aber da erleben wir ja nicht nur Ängste. Entwicklungen an sich machen doch auch Spaß! Wenn

das Kind, das sehr ängstlich war, plötzlich neue Möglichkeiten entdeckt und ausprobieren will, ist das doch schön! Und trotzdem kann es passieren, dass es plötzlich wieder kleiner sein möchte, Angst hat, sich nicht mehr in den Kindergarten traut oder auf den Spielplatz. Kompliziert wird es, wenn sich die Eltern chronisch kranker Kinder aus irgendwelchen Gründen schuldig fühlen. Schuldgefühle können Veränderungen hemmen. Und dann entstehen neue Ängste und schwierige Bindungen zwischen Eltern und Kindern.

In einem Sandspielkasten können zu Therapiezwecken Szenen mit furchteinflößenden Tieren nachgestellt werden, um Verhaltensmuster bewusst zu machen.





Im spielerischen Kampf können die jungen Patienten verschiedene Aktionen und Reaktionen rund um Gefühle von Angst über Wut bis zum Mut austesten.

Was ist zu tun, wenn der Leidensdruck des Kindes zu hoch wird?

Ganz wichtig: Eltern müssen damit nicht allein zu-rechtkommen! Normalerweise führt der erste Weg zum behandelnden Kinderarzt, der seinen kleinen Patienten sehr gut kennt. Anders als im Erwachsenenbereich können sich die Eltern aber auch ohne Umwege direkt an einen Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten wenden. Natürlich ist bekannt, dass hier die Wartezeiten für einen Therapieplatz sehr lange dauern können. Aber es gibt auch Sprechstundentermine, die der Psychotherapeut kurzfristig anbieten muss. Und die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen vermitteln ebenfalls freie Termine bei Psychotherapeuten. Kleiner Tipp: Es ist leichter, einen Vormittagstermin zu bekommen.

Gibt es auch noch andere Anlaufstellen?

Psychologische Beratungsstellen und Erziehungsberatungsstellen verschiedener Träger sind ebenfalls professionelle Ansprechpartner in Notlagen. Wenn es dem Kind wegen der Angst jedoch so schlecht geht, dass es zu allem auch noch schwere körperliche Reaktionen wie Herzrasen oder Atemnot zeigt, dann sind die Kinder- und Jugendpsychiatrien zuständig.

Macht es Sinn, sich frühzeitig um psychologische Begleitung zu kümmern, sozusagen vorsorglich, einfach weil man einen Herzfehler hat?

Es ist immer hilfreich, früh Rat zu suchen, wenn man etwas zu bewältigen hat. Auch der Kontakt zu Gleichgesinnten, wie ihn die Kinderherzstiftung mit ihren Freizeiten anbietet, ermöglicht große Chancen. Hier lernen die jungen Patienten, dass sie sich nicht allein fühlen müssen, dass andere Kinder auch Ängste haben. Und dass es viele verschiedene Ängste gibt, die, die direkt im Zusammenhang mit dem Herzfehler entstehen, und Folgeängste wie die Angst vor der Schule oder vor dem Spielplatz.

FÜR EINEN HEILSAMEN UMGANG MIT ÄNGSTEN: PSYCHOTHERAPIEN

Für die Behandlung von psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen gibt es folgende wissenschaftlich anerkannte Therapierichtungen:

Verhaltenstherapie: Hier wird die Störung in der aktuellen Lebenssituation analysiert und versucht, eine Veränderung des Denkens, Fühlens und Verhaltens zu bewirken. Konkrete Übungen helfen dabei. Der Betroffene soll neue Verhaltensweisen und Einstellungen üben, um besser mit seiner Belastung umzugehen. Die Therapie dauert kürzer, schnelle Hilfe ist das Ziel.

Analytische Psychotherapie: Hier stehen länger zurückliegende, unbewältigte sowie verdrängte Konflikte im Fokus. Der Patient erlernt, die Zusammenhänge zwischen verdrängten Belastungssituationen und dem aktuellen Empfinden besser zu verstehen. So kann er Lösungsstrategien entwickeln, seelische Erleichterung erfahren und Strukturen in seiner Persönlichkeit verändern.

Tiefenpsychologisch fundierte Therapie: Sie hat sich aus der analytischen Psychotherapie entwickelt und geht ebenfalls davon aus, dass innerpsychische Konflikte einen Einfluss auf den aktuellen Leidensdruck haben. Der Unterschied: Hierbei steht die aktuelle Problemsituation im Vordergrund, die Therapie dauert in der Regel kürzer.

Systemische Therapie: Diese Variante der professionellen Unterstützung betrachtet den Menschen im System seiner Beziehungen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie eine psychische Belastung die anderen Mitglieder der Familie beeinflusst und wie sie dazu beitragen können, dass sich die Lage für den Betroffenen verbessert.

Lesen Sie dazu auch unseren Themenschwerpunkt „Was die Seele stark macht“ in *herzblatt* 3.2020, zu bestellen unter www.herzstiftung.de.

Was können Sie uns abschließend für den Ausweg aus dem Labyrinth der Gefühle raten?

Verankerungen in der Realität können Kinderängste mildern! Kinder dürfen Ängste haben. Und sie müssen lernen, mit dem Gefühlsreichtum in ihrem Leben umzugehen. Wir wollen als Eltern unsere Kinder immer gerne stark und glücklich sehen. Aber es gibt einfach diese Krisen und Entwicklungsschritte, die Angst machen. Das gehört dazu. Das sind natürliche Reaktionen, besonders im Leben mit Herzfehler. Unsere Aufgabe als Eltern ist es nicht, Kinder vor allen Gefühlen zu schützen. Angst vergeht nur, wenn man schrittweise den Mut findet, Erfahrungen zu wagen, die mit Ängsten verbunden sind. Für uns Eltern kommen dann diese drei Zauberworte ins Spiel: loslassen, zutrauen und vertrauen ...

Das Gespräch führte Martina Hinz.



Stefan Hetterich ist Diplom-Psychologe und tiefenpsychologischer Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut. Er arbeitete in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie, wechselte dann in eine Erziehungsberatungsstelle und praktiziert seit 2011 in eigener Praxis. Er betreibt den Blog www.therapie2go.com, in dem er Eltern Tipps an die Hand gibt, wie sie mit psychischen Krisen ihrer Kinder umgehen können. Kontakt und weitere Infos: www.stefanhetterich.de und info@stefanhetterich.de

Quellen zum Weiterlesen:

Hetterich, S.: Ängste bei Kindern und Jugendlichen. Ein psychoanalytischer Ratgeber: verständlich – konkret – alltagsnah, Mabuse, Frankfurt am Main 2021, ISBN: 978-3-8632-1598-9, 16 Euro.

Hetterich, S.: Kinderängste überwinden. Das 6-Schritte-Arbeitsbuch für Eltern, Mabuse, Frankfurt am Main 2022, ISBN: 978-3-8632-1631-3, 16 Euro.

Rotthaus, W.: Ängste von Kindern und Jugendlichen. Erkennen, verstehen, lösen. Das Elternbuch, Carl-Auer, Heidelberg 2022, ISBN: 978-3-8497-0337-0, 17,95 Euro.

Gonzalez, V. J. et al. (2021): Mental Health Disorders in Children with Congenital Heart Disease, doi: 10.1542/peds.2020-1693

Scheidt, C.-E. & Waller, E. (2005): Angststörungen und Bindungsforschung, doi: 10.1055/s-2005-915278

Brisch, K.-H.: Kindliche Entwicklung zwischen Ur-Angst und Ur-Vertrauen, Klett-Cotta, Stuttgart 2022, ISBN: 978-3-608-98434-7, 35 Euro.

Ängste von Eltern herzkranker Kinder





Professionelle Beratung hilft
im Alltag mit Ängsten.

Im Vergleich zu Müttern und Vätern gesunder Kinder erleben Eltern herzkranker Kinder vielfältige Ängste und Herausforderungen. Was dann hilft und welche wertvollen Chancen und Perspektiven sich bieten, lesen Sie in diesem Beitrag unseres Experten Stefan Hetterich.

Sie hatte es schon lange geahnt. Sie hatte es irgendwie befürchtet. Schon bevor der Arzt ihr die Diagnose mitteilte, war es ihr klar. Julia* hatte es an seinem Gesichtsausdruck gesehen, an seinem Zögern, an seiner Extraportion Professionalität. Ihr Kind hatte einen Herzfehler. Einen schweren Herzfehler. Einen Herzfehler, der ihr Leben und das Leben ihrer Tochter für immer verändern würde.

Die 32-Jährige spürte, wie ihr die Tränen in die Augen stiegen, als sie ihr kleines Bündel im Arm hielt. Sie war so schön, so perfekt, so unschuldig. Wie konnte sie so krank sein? Wie konnte das Leben so grausam sein? Sie wollte sie beschützen, sie heilen, sie glücklich machen. Aber Julia fühlte sich nur noch hilflos, ohnmächtig und ängstlich.

Sie sah ihren Mann an, der neben ihr stand. Tim* war blass und schweigsam. Er versuchte, stark zu sein. Tim hatte sich so sehr auf die Geburt seiner Tochter gefreut. Er hatte in den letzten Wochen ihr Zimmer als Traum jeder Prinzessin eingerichtet. Er hatte ihr versprochen, immer für sie da zu sein. Aber jetzt wussten sie nicht einmal, ob sie überleben würde.

* Die Namen der Betroffenen wurden auf Wunsch geändert.

Wie in einem Nebel hörten Julia und Tim den Worten des Arztes zu. Er nannte ihnen einen komplizierten Namen für die Krankheit ihrer Tochter, den sie sich gar nicht recht merken konnten. Das Leben als Familie begann als Odyssee zwischen Arztbesuchen und Hoffen und Bangen, zwischen Verzweifeln und dem Wunsch, nun ganz besonders für ihr Kind da zu sein.

Das junge Paar hatte viel Unterstützung und dennoch fühlten sich beide oft allein. Allein gelassen mit all ihren Fragen. Warum? Wie sollte es weitergehen? Wie würde das Leben ihrer Tochter aussehen? Was brauchte ihr Kind nun von ihnen?

Sie fühlten sich allein mit ihren Ängsten und Sorgen. Oft wussten sie nicht, wohin mit sich, mit all ihren Gedanken und ihrer Angst um Lena*, ihren Sonnenschein. Sie wussten nur eines: Sie liebten ihre Tochter mehr als alles andere auf der Welt und sie würden alles tun, um ihr ein weitgehend glückliches Leben zu ermöglichen.

Elternangst als Risiko für die Entwicklung des Kindes

Julia und Tim hüteten ihre Lena wie einen Augapfel. Hatten die Ärzte nicht geraten, Anstrengung und Stress zu vermeiden? Genau das hatten sich die beiden zur Aufgabe gemacht. Trotz ihrer Erkrankung entwickelte sich Lena zu einem neugierigen und aktiven Mädchen. Doch ihre Aktivität alarmierte ihre Eltern

stets aufs Neue. Was, wenn Lena sich übernahm? Wie viel schaffte Lenas Herz und wo war die Grenze? Lena spürte die besorgten Blicke ihrer Eltern und die Beschwichtigungen, selbst wenn sie wütend wurde. Nur nicht aufregen!

Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind. Sie wollen es vor Gefahren schützen und ihm ein gutes Leben ermöglichen. So ist es absolut verständlich, wenn die Sorge um das eigene Kind dazu führt, dieses auch vor dem schützen zu wollen, was zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustands führen kann. Dabei können Ängste auch immer mehr Bereiche umfassen: Die Angst vor den medizinischen Maßnahmen, vor der anstehenden Operation. Angst vor der Zukunft. Wird das eigene Kind normal spielen können? Wird es Freunde finden und mit seiner Erkrankung überhaupt angenommen werden?

Die Sorge um das Kind kann zu einer übergroßen Angst werden, die sich auf das Kind überträgt. Doch schnell wird aus der Behütung und dem wohlgemeinten Schutz eine Überbehütung. Überbehütende Eltern legen damit völlig ungewollt den Grundstein für eine mögliche eigene Angstproblematik des Kindes. Dabei dreht sich die Angst des Kindes nicht automatisch auch um die eigene Erkrankung, sondern kann sich ebenso auf andere Themengebiete ausweiten. Ein Kind hat vielleicht Ängste vor bestimmten Tieren; ein anderes kann Ängste vor Gleichaltrigen haben oder entwickelt Trennungsängste.

Die Erfahrung, geschont und in Watte gepackt worden zu sein, führt dazu, dass sich alles andere als diese Watte rau und feindlich anfühlt. Die Herausforderungen abseits der Familie in Kindergarten, Schule oder der Gruppe der Gleichaltrigen werden als bedrohlich wahrgenommen.

Wer – wenn nicht Mama – sieht, dass es mir schlecht geht? Wer fängt mich auf, wenn ich traurig bin? Der andere Junge hat mich gerade so komisch angesehen – bestimmt hat der was gegen mich.

Die Wahrnehmung der Welt ist etwas höchst Subjektives und hängt stark davon ab, wie mit dem Kind umgegangen wird. Elternängste führen zwangsläufig oft zu einem behütenderen Erziehungsstil, der nicht in allen Situationen sinnvoll ist. Dadurch steigt das Risiko, dass sich die Ängste der Eltern auf das Kind übertragen und von diesem übernommen und weitergeführt werden.

Elternangst kann noch einen anderen möglichen negativen Effekt haben: Angst kann lähmen oder in

WO ELTERN HILFE FINDEN

Erziehungs- und Familienberatungsstellen:
professionelle Hilfe bei Ängsten

Selbsthilfegruppen:
unterstützende Hilfen und Netzwerk

Freizeiten mit anderen Betroffenen:
Gemeinschaft mindert Ängste

Ärzte und Therapeuten:
psychologische Unterstützung stärkt

Elternakademien live/online:
Wissen zur kompetenten Bewältigung



Ängste um ein herzkrankes Kind können Mütter stark belasten.

die Flucht treiben. Die gedankliche Flucht aus dem Thema wäre die Ablenkung, das Verdrängen. Dieses ist zwischendurch immer wieder wichtig. Nur wer auch ausblenden und sich auf andere, energiegeladene Sachen im Leben konzentrieren kann, kann sich auch wieder mit den schwierigeren Themen auseinandersetzen. Dauerhaftes Verdrängen hingegen ist problematisch.

Elternangst als Chance für die Entwicklung des Kindes

Gleichzeitig bieten Elternängste auch eine wertvolle Chance. Denn jede Angst entsteht nicht nur aus einem bestimmten Grund, sondern dient auch einem klaren Zweck: Aktivierung.

Angst aktiviert und das ist in dieser Situation wichtig. Angst kann helfen, sich genauer zu informieren – über die Erkrankung und die Behandlungsmö-

Gleichzeitig bieten Elternängste auch eine wertvolle Chance. Denn jede Angst entsteht nicht nur aus einem bestimmten Grund, sondern dient auch einem klaren Zweck: Aktivierung.

lichkeiten. Angst kann die Kraft geben, sich mit dem Herzfehler auseinanderzusetzen. Angst kann die Kraft geben, ins Handeln zu kommen und medizinisch notwendige Operationen durchführen zu lassen. Wenn es gelingt, dass die eigene Angst als Eltern zur Aktivierung führt, dann beinhaltet sie eine große Chance für ein möglichst glückliches Leben des eigenen Kindes.

Die Angst selbst wird kleiner, wenn das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigt. Je mehr sich Julia und Tim über Lenas Erkrankung informierten, desto

Kinder brauchen Eltern, die an sie glauben und ihnen etwas zutrauen, damit sie auf eine psychisch gesunde und stabile Art innerlich wachsen und sich stärker fühlen können.

sicherer wurden sie. Sie verstanden immer besser, was für Lena problematisch sein könnte und was sie dagegen als unbedenklich akzeptieren konnten. Sie selbst fühlten sich zunehmend kompetenter im Umgang mit Lenas Herzfehler. Diese Sicherheit wiederum strahlte auch auf Lena aus. Sie konnten ihre Tochter behutsam darin unterstützen, selbst auf sich zu achten, sodass die Angst in der Familie mit der Zeit deutlich abnahm und sich eine hilfreiche Zuversicht entwickeln konnte.

Kinder brauchen Eltern, die an sie glauben und ihnen etwas zutrauen, damit sie auf eine psychisch gesunde und stabile Art innerlich wachsen und sich stärker fühlen können. Angst ist ein Ungleichgewicht im eigenen Selbstwert. Man fühlt sich überrollt, überfordert, unfähig, mit einer Herausforderung umzugehen. Dieses Ungleichgewicht ist nur schwer auszuhalten. Eine Variante ist es, den Angstausslöser zu vermeiden. Alles ausblenden, was an dieses Ungleichgewicht im Selbstwert erinnert. Das ist zumindest kurzfristig effektiv, wenn auch nicht sinnvoll. Die andere, weitaus wertvollere Variante ist es, die eigenen Kompetenzen im Umgang mit der Situation zu erhöhen.

Der Weg der Familie

Bei angeborenen Herzfehlern von Kindern leidet die ganze Familie. Der Weg zu einer Elternhaltung, die den Herausforderungen der Erkrankung gerecht wird

TIPPS ZUR REDUKTION DER EIGENEN ÄNGSTE: DAS KÖNNEN ELTERN TUN.

- Informieren Sie sich über den Herzfehler Ihres Kindes. Wissen ist Macht und kann helfen, die Situation besser zu verstehen und zu akzeptieren.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach dem Namen und der Beschreibung des Herzfehlers, der Behandlung und der Prognose.
- Suchen Sie nach vertrauenswürdigen Quellen in Büchern oder auch im Internet:
<https://herzstiftung.de/leben-mit-angeborenem-herzfehler>.
- Stärken Sie damit Ihre Kompetenzen im Umgang mit Behandlungsmöglichkeiten und Themen Ihres Kindes. Je kompetenter Sie sich selbst erleben, desto weniger Angst müssen Sie vor der aktuellen Situation haben.
- Suchen Sie nach Unterstützung. Sie sind nicht allein mit Ihren Ängsten. Es gibt andere Eltern, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder machen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Unterstützung zu finden: Selbsthilfegruppen, Online-Foren oder soziale Medien.
- Sie können auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Ängste zu stark Ihr Leben beeinträchtigen.
- Kümmern Sie sich um sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse. Die Sorge um Ihr Kind kann viel Kraft kosten. Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht oder Entspannung bietet. Achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit, essen Sie gesund, schlafen Sie genug und bewegen Sie sich regelmäßig.
- Suchen Sie nach positiven Aspekten in Ihrem Leben und treffen Sie sich mit Menschen, die Sie mögen.

und gleichzeitig die psychisch stabile Entwicklung des eigenen Kindes im Blick hat, ist möglich und lohnenswert. Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Eleanor Gibson hat in den 1950er-Jahren ein Experiment durchgeführt, das die Bedeutung der Elternhaltung deutlich macht: Bei diesem Experiment wurden Kleinkinder auf einen mit Plexiglas überdeckten Tisch gesetzt, der optisch vortäuschte, in der Mitte wie eine Klippe steil abzufallen. Wie erwartet krabbelten die Kinder von selbst nur bis zu dieser Grenze, ab der sich rein optisch ein scheinbarer Abgrund auftat. Dann suchten sie den Blick ihrer Mutter, die auf der anderen Seite der Plexiglasplatte auf das Kind wartete. Kein einziges Kind, dessen Mutter ängstlich blickte, wagte sich auf diesem an sich sicheren Tisch weiter nach vorne. Blickte die Mutter jedoch ermutigend und fröhlich, schafften es drei Viertel der Kinder, ihre Angst zu überwinden, und wagten sich weiter vor.

Die Diagnose eines angeborenen Herzfehlers beim eigenen Kind stellt die ganze Familie auf den Kopf. Eltern sind mit vielen Sorgen, Ängsten und Unsicherheiten konfrontiert. Dies erfordert Unterstützung und Arbeit an sich selbst. Denn mit einer engagierten Haltung und einer offenen Herangehensweise können Eltern die Belastungen der Erkrankung gemeinsam mit ihrem Kind bewältigen und dabei wachsen. Dabei kann Elternangst eine Art Gradmesser für die eigenen Fähigkeiten sein, mit dieser Situation umzugehen. Eltern, die ins Handeln kommen, sobald sie merken, dass die eigene Angst wieder zunimmt, können so zu einem konstruktiven Umgang mit den Schwierigkeiten finden.

Das wichtigste Mittel gegen Angst ist Kompetenz. Die Zutaten für einen kompetenten Umgang mit Herausforderungen sind wiederum Information, Kommunikation und ein unterstützendes Netzwerk. Eltern, die sich über die Erkrankung informieren, einen offenen Umgang damit in der Familie pflegen und auf Ressourcen zurückgreifen, um Hilfe und Unterstützung zu finden, können den Sorgen und Ängsten gelassener entgegenblicken.

Julia und Tim hatten einen langen Weg hinter sich, als sie ihre Tochter wieder in die Arme nahmen. Es sollte der erste Tag mit Herzschrittmacher in Lenas Leben sein. Ein Weg voll von immer wieder auftauchenden Selbstzweifeln. Sie hatten gesehen, dass der eigene Wunsch, Lena zu schützen, nicht funktionieren konnte. Sie hatten sich Unterstützung gesucht. Die eigene Familie. Ärzte, denen sie vertrauten. Psychologische

Unterstützung. Sie hatten Bücher gelesen, hatten eine Selbsthilfegruppe besucht und neue Freunde mit einem ähnlichen Schicksal gefunden. Sie hatten gesehen, dass sie ihr Kind nicht beschützen konnten, aber begleiten. Sie hatten verstanden, dass sie die Krankheit annehmen mussten und genau dadurch das Bestmögliche tun konnten, um ihr Kind zu unterstützen, und so dazu beitragen konnten, dass ihre Tochter nun trotz der Erkrankung ein glückliches und erfülltes Leben führen kann.

Stefan Hetterich

Diplom-Psychologe und tiefen-psychologischer Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut

Kontakt: www.stefanhetterich.de und info@stefanhetterich.de

Weitere Unterstützung zum Thema **psychische Gesundheit von Herzkindern und ihren Familien** finden Sie hier:
www.therapie2go.com/herzkind/

Quellen:

Hetterich, S.: Ängste bei Kindern und Jugendlichen. Ein psychoanalytischer Ratgeber: verständlich – konkret – alltagsnah, Mabuse, Frankfurt am Main 2021, ISBN: 978-3-8632-1598-9, 16 Euro.

Hetterich, S.: Kinderängste überwinden. Das 6-Schritte-Arbeitsbuch für Eltern, Mabuse, Frankfurt am Main 2022, ISBN: 978-3-8632-1631-3, 16 Euro.

Yaffe, Y. (2021): A narrative review of the relationship between parenting and anxiety disorders in children and adolescents. doi: 10.1080/02673843.2021.1980067

Kinder
Herzstiftung



Kontakt

Kinderherzstiftung der
Deutschen Herzstiftung e.V.
Bockenheimer Landstr. 94–96
60323 Frankfurt am Main
Telefon 069 955128-0
Fax 069 955128-313
www.kinderherzstiftung.de
info@kinderherzstiftung.de

Gestaltung

Ramona Unguranowitsch

Redaktion

Martina Hinz

Druck

Printart GmbH, Dannstadt,
www.printart.de

KS11