

Wie wir uns fühlen und wie wir mit Gefühlen umgehen, ist wichtig für unser Wohlbefinden und unser Zusammenleben mit anderen Menschen. Wenn wir wissen, wie wir mit schlechten und widersprüchlichen Gefühlen umgehen können, hilft uns das, in vielen Situationen besser zurecht zu kommen. Und wenn wir die Gefühle anderer Menschen zuverlässig einordnen können, macht das das Zusammenleben leichter.

In Deutschland wachsen rund 25% aller Kinder und Jugendlichen mit mindestens einem Elternteil auf, das unter einer psychischen Erkrankung leidet. Uns interessiert, ob diese Kinder und Jugendlichen auf eine besondere Weise mit Gefühlen umgehen.

(Insgesamt haben wir in unsere Studie zu vier Zeitpunkten gemessen. Wir präsentieren hier die Ergebnisse der ersten Messung.)



EMOTIONSREGULATION

EMOTIONSERKENNUNG

GEHIRN

Wir haben uns gefragt...

Wie Kinder und Jugendliche Gefühle regulieren können, d.h. wie sie ihre eigenen Gefühle selbst kontrollieren und verändern können.

Wie Kinder und Jugendliche die Gefühle von anderen erkennen können und auf die Gefühle anderer Menschen reagieren.

Ob die Gehirne der Kinder und Jugendlichen sich unterscheiden, d.h. sich in den Bereichen, in denen Gefühle verarbeitet werden, anders entwickelt haben.



Ergebnisse

Wir haben herausgefunden, dass Kinder von psychisch erkrankten Eltern mehr Dinge tun, um schlechte Gefühle zu kontrollieren und zu verändern als Kinder von Eltern ohne psychische Erkrankung. Einige dieser Dinge sind eher gut und helfen, schlechte Gefühle zu verändern, zum Beispiel mit den Eltern über die Gefühle reden oder an schöne Dinge denken. Andere Dinge sind eher schlecht. Hierzu zählen zum Beispiel hauen oder schreien. Außerdem haben wir gesehen, dass Kinder von psychisch erkrankten Eltern ihre Aufmerksamkeit besser auf Gefühle richten können, wenn sie diese schnell erkennen sollen und hier deshalb weniger Fehler machen.

Die Kinder von psychisch erkrankten Eltern konnten Angst nicht so gut erkennen wie Kinder ohne psychisch erkrankte Eltern. Bei Freude, Trauer und Wut haben wir keine Unterschiede gefunden. Die Kinder von psychisch erkrankten Eltern haben häufiger als die Kinder ohne psychisch erkrankte Eltern berichtet, dass sie mit anderen Menschen mitfühlen. Sie haben auch eher angegeben, dass sie sich oft in die Lage von anderen Menschen und von Roman- und Filmfiguren hineinversetzen.

Wir konnten keine Unterschiede in der Größe (Volumen) von Hirnregionen, die Gefühle verarbeiten, nachweisen. Auch bei der Untersuchung des kompletten Hirns liessen sich kein Größenunterschied (Volumen), keine Unterschied in der Dicke der Hirnrinde und auch keinen Unterschied in der Oberfläche nachweisen.



Diskussion

Wir haben keine Unterschiede im Aufbau des Gehirns gefunden, aber ein paar Besonderheiten zeigen sich im Verhalten und Erleben der betroffenen Kinder und Jugendlichen.

In unserer Untersuchung hat sich nicht gezeigt, dass Kinder von psychisch erkrankten Eltern schwierige Gefühle schlechter kontrollieren oder verändern können. Sie benutzen sogar mehr Möglichkeiten um schwierige Gefühle zu verändern, von denen manche gut sind und andere nicht. Es kann sein, dass sie mehr Möglichkeiten benutzen, weil ihre Eltern ihnen nicht so gut helfen können, schwierige Gefühle zu kontrollieren und zu verändern. Um Kinder von Eltern mit einer psychischen Erkrankung zu unterstützen, kann man also zum Beispiel Programme anbieten, die dabei helfen nur noch die Möglichkeiten zur Gefühlskontrolle zu nutzen, die auch wirklich gut funktionieren.

Die Kinder und Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern waren nicht so gut darin, Angst zu erkennen. Deshalb fragen wir uns: Würde es helfen, wenn sie sich mit anderen über das Erkennen und Erleben von Gefühlen austauschen können? Außerdem schätzen sie sich so ein, dass sie sich besonders viel in andere hinein fühlen und sich oft in die Lage anderer hineinversetzen. Es wäre gut weiter zu erforschen, in welchen Situationen diese Fähigkeiten ihnen helfen und in welchen vielleicht nicht.

Außerdem ist es eine gute Nachricht, dass wir im Gehirn keine Unterschiede finden konnten. Viele Studien, die im Gehirn Unterschiede gefunden haben, haben das anders untersucht als wir. Zum Beispiel wurden die Gehirne der Teilnehmer oft erst vermessen, als sie selbst schon erwachsen waren, die Eltern hatten einen anderen Erkrankungszeitpunkt oder die Erkrankung der Eltern wurde anders als bei uns erhoben.

Es scheint also so, dass Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern tatsächlich in manchen Situationen auf besondere Weise mit Gefühlen umgehen. Es ist wichtig den Bereich weiter zu erforschen, denn insgesamt kann die Erforschung von Kindern und Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern dazu beitragen, ihre Lebensqualität zu verbessern, die psychische Gesundheit zu schützen und die Gesellschaft insgesamt unterstützender und verständnisvoller zu gestalten.

Danke

Nur dank Euch liegen uns diese wertvollen Daten und Ergebnisse vor. Vielen herzlichen Dank von dem gesamten Forschungsteam für euer Vertrauen, eure Geduld und euer ausdauerndes Engagement. Euer wertvoller Einsatz kann dazu beitragen, das Bewusstsein und die Hilferessourcen für Kinder und Jugendliche psychisch erkrankter Eltern zu erhöhen. Falls Dir im Nachhinein noch Fragen einfallen, kannst du dich per Mail an jana.hael@psychol.uni-giessen.de wenden.