



Psychotherapeutin
Maria Teresa Diez
Grieser auf dem
Balkon ihrer
Praxis in der
Gartenhofstrasse
in Zürich.

«Wenn es um die psychische Gesundheit eines Kindes geht, sollten wir uns einmischen»

Die **Psychotherapeutin Maria Teresa Diez Grieser** arbeitet mit Familien, die besonderen Belastungssituationen ausgesetzt sind. Für diese fehlen hierzulande Angebote, die ihre Lage nachhaltig verbessern können, sagt sie. Die gebürtige Spanierin über arbeitslose Väter, depressive Mütter und die Frage, ob Betreuungseinrichtungen wie Kitas rund um die Uhr geöffnet haben sollten.

Interview: Evelin Hartmann Bilder: Salvatore Vinci / 13 Photo

Ein kleiner Schreibtisch, zwei bequeme Sessel, ein deckenhoher Regal, in dem sich Fachbuch an Fachbuch reiht. Die Praxis von Maria Teresa Diez Grieser ist wohnlich eingerichtet. Die Psychotherapeutin nimmt ein Buch in die Hand und schaut in die Kamera. «Als Kind habe ich einen Deutschkurs besucht. Ich war die einzige Spanierin unter lauter Italienern, da habe ich auch Italienisch gelernt», sagt sie und zwinkert dem Fotografen zu. «Und ich dachte, ich kann Spanisch, wenn ich einfach ein (s) anhänge», entgegnet der gebürtige Italiener. Beim anschliessenden Interview wird das Thema «allein in der Fremde» eine wichtige Rolle spielen, ein Migrationshintergrund gilt als ein Faktor, der eine Familie belasten kann.

Frau Diez Grieser, brauchen wir in der Schweiz mehr 24-Stunden-Kitas?

Ja, ein solches Angebot würde vielen Familien, in denen die Eltern beispielsweise Schicht arbeiten, entgegenkommen. Ausserdem haben wir hierzulande eine Vielzahl an Müttern und Vätern, die so belastet sind, dass sie ihre elterlichen Fähigkeiten nicht mehr gut umsetzen können. Auch

diese Eltern würden von der Möglichkeit, ihre Kinder über die üblichen Blockzeiten hinaus fremdbetreuen zu lassen, profitieren.

Sie sprechen von «belasteten Familien». Was muss man darunter verstehen?

In fast allen Familien gibt es Zeiten, in denen, vereinfacht ausgedrückt, nicht alles rundläuft: Der Vater ver-

«In fast allen Familien gibt es Zeiten, in denen nicht alles rundläuft.»

liert seine Arbeitsstelle, die Mutter muss für unbestimmte Zeit ins Spital. Wenn diese Belastungen temporär auftreten und durch ausreichend Ressourcen wie ein finanzielles Polster oder ein gut funktionierendes Netzwerk aus Freunden und Verwandten aufgefangen werden können, fallen sie nicht so schwer ins Gewicht. Problematisch sind die

kumulierten Traumata: Ich habe einen Migrationshintergrund, ich leide an einer depressiven Störung, in meiner Kindheit habe ich Gewalt erfahren, mein Kind wird in der Schule gemobbt. Es ist immer die Frage, wie viele Belastungsmomente ich habe und wie viele Ressourcen um dies auszubalancieren. Wenn die belastenden Faktoren die zur Verfügung stehenden sozialen und sozioökonomischen Ressourcen übersteigen, spricht man von stark belasteten Familien.

Armut, Suchterkrankungen, eine disharmonische Elternbeziehung: Es gibt viele Faktoren, die eine Familie belasten können, und viele stehen in einer Wechselwirkung zueinander. Ein Faktor, der in den letzten Jahren häufiger wird, ist die psychische Erkrankung eines Elternteils, beispielsweise an einer Depression.

Das ist richtig. Wir rechnen mittlerweile mit einem Anteil von bis zu 20 Prozent der Menschen, die aufgrund von Erfahrungen in der frühen Kindheit besonders verletzlich sind und bei Krisen und Übergangsmomenten nicht mehr >>>

>>> auf ihre Ressourcen zurückgreifen können und psychisch krank werden. Darüber hinaus haben wir in unserer westlichen Welt einen relativ hohen Anteil an Menschen mit Suchtproblemen wie Alkohol- oder Drogensucht oder Essstörungen. Solche Belastungen nehmen grossen Einfluss auf die Familiendynamik und die kindliche Entwicklung.

Welche Folgen hat es für ein Kind, in einer stark belasteten Familie aufzuwachsen?

Das hängt sehr von der Art der Belastung und vom persönlichen Umfeld des Kindes ab. Gibt es beispielsweise eine Grossmutter, eine Nachbarin oder sonst eine Person, die sich des Kindes annimmt und ihm so ein Stück weit die Verlässlichkeit und Geborgenheit gibt, die dem Kind zu Hause nicht zuteil wird? Dann gibt es Belastungen, die hinterlassen bei jedem Menschen Spuren, etwa sexuelle Misshandlungen oder Vernachlässigung. Wenn etwas in der frühen Kindheit immer wieder geschieht, kann es gar nicht verarbeitet werden, sondern wird Teil der sich entwickelnden Persönlichkeit.

Mit welchen Folgen?

Das reicht von Schulproblemen, über ein Unvermögen, stabile soziale Bindungen aufzubauen, verschiedene psychische Störungen in der Jugend und ein erhöhtes Risiko chronisch zu erkranken bis hin zu einer niedrigeren Lebenserwartung. Diesen Kindern fehlen heilsame Beziehungserfahrungen mit Menschen, die vertraut, verfügbar und verlässlich sind. Die ihnen ein Stück weit das Vertrauen in die Welt und in sich selbst zurückgeben können.

Nun gibt es aber auch Menschen, die Furchtbares erlebt haben und trotzdem physisch und psychisch gesund durchs Leben gehen.

Das ist richtig. Es gibt Belastungsfaktoren, die bei jedem Menschen Auswirkungen haben, wie stark diese ausfallen, ist aber von den sogenann-

ten Resilienzfaktoren abhängig. Resilienz bedeutet «Spannkraft», «Widerstandsfähigkeit». Gemeint ist damit die Fähigkeit, konstruktiv mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umgehen zu können.

Welche Faktoren wären das?

Man unterscheidet Umfeld- und sogenannte personale Faktoren. Als Umfeldfaktoren, das sind die beson-

«Punkto Prävention für belastete Familien ist die Schweiz ein Entwicklungsland.»

ders wichtigen Faktoren, gelten beispielsweise die Qualität der Beziehungen zu anderen Menschen oder der Zugang zu Bildungs- und Beratungsangeboten sowie die Qualität des Wohnumfeldes. Diese Faktoren können bei einem Menschen entweder positiv oder negativ ins Gewicht fallen.

Welches sind die personalen Faktoren?

Die Intelligenz eines Menschen gehört dazu, ebenso die soziale Kompetenz und vor allem das Temperament. Ein offenes, aktives Kind ist im Vorteil. So kann es sich beispielsweise bei anderen Erwachsenen die Zuwendung und Unterstützung suchen, die ihm zu Hause fehlt.

Wie werden belastete Familien frühzeitig erreicht? Sprich, wie sieht eine erfolgreiche Prävention aus?

Die Schweiz ist diesbezüglich leider immer noch ein Entwicklungsland, oft werden diese Familien gar nicht erreicht oder ihnen kann nicht geholfen werden.

Obwohl die Mütter- und Väterberatung bereits wenige Tage nach der Geburt die Eltern anruft, um ihr Angebot vorzustellen? Das Netz scheint mir hierzulande recht engmaschig.

Das ist wunderbar und es ist auch nicht so, dass der Staat nichts tut. Es müsste nur viel mehr getan werden. So ist in der Politik noch immer nicht angekommen, dass es sich vor allem auch finanziell lohnt, Prävention zu betreiben.

Die Schweiz investiert zu wenig in Kinder und Familien?

Ja. Mit 1,5 Prozent des Bruttoinlandsprodukts liegt sie deutlich unter dem europäischen Durchschnitt von 2,3 Prozent. Wenn aber schwer belastete Familien nicht frühzeitig erreicht und unterstützt werden, kommt das später bedeutend teurer. Wir haben eine gut funktionierende Mütter- und Väterberatung, die sich stetig weiterbildet, wir haben gute ausserfamiliäre Angebote im Kitabereich, die aber kantonal und regional höchst unterschiedlich sind und für einkommensschwache Eltern schlicht nicht finanzierbar sind. Kinder aus diesen Familien sind dort zu wenig präsent.

Was schlagen Sie vor?

Ein Angebot, das präventiv wirken kann, muss flexibel, finanzierbar und niederschwellig sein. Wir müssen weg von statischen Strukturen, bei denen es heisst: «Kommen Sie doch zwischen 8 Uhr und 17 Uhr zu uns.»

Dann, wenn beide Eltern arbeiten.

Das, was wir anbieten, und die Bedürfnisse schwer belasteter Familien, passen oft nicht zusammen. Hilfs- und Beratungsangebote müssen näher an die Lebenswelt der betroffenen Familien, da diese Mütter und Väter weniger Ressourcen haben.

Aber ist es denn die Aufgabe einer Kinderkrippe, rund um die Uhr verfügbar zu sein, oder nicht eher die, die ihr anvertrauten Kinder in der vorgegebenen Zeit bestmöglich zu betreuen?

Sie haben recht. So etwas kann und muss vielleicht auch nicht jede Krippe leisten. Aber der Staat sollte Einrichtungen wie 24-Stunden-Kitas fördern und mitfinanzieren. Und es geht ja nicht nur um Kitas. Warum



«Die Angebote müssen näher ans Leben der Familien», sagt Diez Grieser.

gibt es in der Schweiz so wenige Tagesschulen? Warum sieht sich das Bildungssystem nicht auch als familienergänzenden Entwicklungsraum?

In den vergangenen Monaten waren Sie an einer grossen Studie beteiligt, im Rahmen derer psychisch kranke Eltern in St. Gallen befragt wurden.

Diese Eltern bräuchten beispielsweise die Möglichkeit, die Kinder kurzfristig temporär abgeben zu können. Ohne dass sie aus ihrem Umfeld herausgenommen werden müssen. Angebote, die diesen Unterstützungsbedarf abdecken, gibt es bereits, beispielsweise in Basel mit den Patenschaften für Kinder psychisch kranker Eltern. So etwas wird auch in anderen Kantonen wie zum Beispiel in St. Gallen entwickelt. Aber es ist nicht flächendeckend, und das bräuchte es, um diese Familien wirklich zu unterstützen und die Resilienz der Kinder zu fördern.

Sicherlich spielt diesbezüglich auch die Schule eine wichtige Rolle. Schliesslich verbringen Kinder und Jugendliche dort täglich viele Stunden.

Durchaus. Leider ist die Schule in Sachen Früherkennung und Prävention nicht besonders proaktiv.

«Familienzentren, wie es sie in Skandinavien oder England gibt, wären ideal.»

Dabei hätten Lehrpersonen einige Ansprechpersonen, mit denen sie ihre Beobachtungen besprechen könnten, den Schulsozialarbeiter, die Schulpsychologin oder die Schulleitung. Darüber hinaus gäbe es einige

Stellen, an die man sich auch anonym wenden könnte. Aber ein Bewusstsein, sich für die psychische Gesundheit der Kinder mitverantwortlich zu fühlen, muss sich noch weiterentwickeln.

Gibt es bei unseren europäischen Nachbarn ein Hilfsangebot, das sich die Schweiz zum Vorbild nehmen könnte?

Familienzentren, wie es sie beispielsweise in England oder skandinavischen Ländern gibt, wären ideal. Die Arche für Familien hier in Zürich arbeitet ähnlich. Zunächst ist die Arche ein Begegnungsort, zu dem Familien mit Kindern verschiedenen Alters zum Spielen, zum Kontakteknüpfen kommen können – ohne jede Voranmeldung. Gleichzeitig sind Fachpersonen vor Ort, die Gespräche anbieten und die eben auch Früherkennung leisten, indem sie, wenn nötig, ein kurzes Beratungsgespräch führen. Das passiert >>>

>>> ganz nebenbei. Und darüber hinaus besteht die Möglichkeit für vertiefte Gespräche und Psychotherapien. Das läuft sehr niederschwellig und natürlich ab.

Wechseln wir ins private Umfeld.

Gesetzt den Fall, ich habe den Eindruck, dass es bei einer Nachbarsfamilie nicht gut läuft.

Es wird viel geschrien. Vater und Mutter wirken oft sehr gestresst und überfordert. Wie verhalte ich mich am besten?

Bei uns in der Schweiz gilt Familie noch immer als Privatsache, eine höchst konservative Vorstellung. Was dazu führt, dass viele Menschen glauben, sie sollten und sie müssen sich nicht einmischen. Und es führt auch dazu, dass man sich bei Problemen niemandem anvertraut – dem Bild der harmonischen Familie meint entsprechen zu müssen. Aber wegschauen ist keine gute Strategie. Im Hinblick auf die psychische Gesundheit eines Kindes sollten wir uns einmischen.

Die Frage ist nur wie.

Für einen Laien ist es extrem schwierig, abzuschätzen, ob eine Kindeswohlgefährdung besteht. Oft ist die Situation emotional aufgeladen, weshalb man häufig überreagiert.

Daher ist es wichtig, dass man sich im Vorfeld beraten lässt. Zum Beispiel bei einer Kinderschutzgruppe, dem Elternnotruf, der Polizei oder bei Beratungsstellen für häusliche Gewalt. Dies kann anonym geschehen.

Kann ich die Familie nicht einfach ansprechen?

Das kommt auf das Thema und die Beziehung an, die Sie zu dieser Mutter beziehungsweise zu diesem Vater haben. Wenn Sie sich gut kennen, ist ein persönliches Gespräch immer von Vorteil. Für mich ist die Gesprächsführung dabei ganz zentral: Machen Sie der Mutter keine Vorwürfe, sondern bieten Sie Ihre Hilfe an: «Du, ich höre, bei euch ist es immer so laut in letzter Zeit, kann ich etwas tun?»

Und wie merkt man als betroffene Mutter, als betroffener Vater, dass der Punkt gekommen ist, an dem man sich beraten lassen, sich Hilfe holen sollte?

Schliesslich kann man das nur am eigenen Leidensdruck messen: Wann geht es mir und meinen Kindern nicht mehr gut? Wann sage und tue ich Dinge, die ich eigentlich nicht sagen und tun will? Wie oft geschieht das? Das ist höchst individuell und

nicht objektivierbar. Es gibt kein allgemeingültiges Ampelsystem, das von Grün auf Orange bis hin zu Rot umspringt. Oft kommen Eltern zu mir, weil sie von anderen geschickt werden. Beispielsweise der Lehrerin. **Erleben Eltern dies als eine Grenzüberschreitung?**

Die Lehrerin ist dazu berechtigt und sogar verpflichtet, sie ist für das Wohlergehen des Kindes mitverantwortlich. Aber die Gesprächsführung

«Bei uns gilt Familie immer noch als Privatsache. Eine höchst konservative Vorstellung.»

ist entscheidend. Wichtig ist, dass sie sich Zeit nimmt für solch ein Elterngespräch, die Dinge in Ruhe und mit Fingerspitzengefühl anspricht. So könnte die Lehrerin erst einmal berichten, welche Verhaltensweisen sie beim Kind beobachtet hat, und dann den Eltern die Zeit geben, die Dinge in Ruhe zu überdenken. Das ist ein Prozess.

Zur Person

Fritz+Fränzi-Redaktorin Evelin Hartmann im Gespräch mit **Dr. phil. Maria Teresa Diez Grieser**, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene FSP/EFPP sowie Leiterin der Forschungsabteilung der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste St. Gallen. Seit mehreren Jahren führt die Psychotherapeutin Workshops und Supervisionen für die Mitarbeiter der Kinderbegleitung der Arche Zürich durch. Die Mutter zweier erwachsener Töchter lebt mit ihrem Ehemann in Zürich.



Wenn sie alles auf einmal loswerden will, läuft sie Gefahr, grenzüberschreitend und überfahrend zu wirken.

Vielleicht haben Eltern Angst, in einen Abklärungs-Marathon zu geraten.

Das mag sein. Aber nicht abklären ist für mich auch nicht die Lösung. Kindesinteressen entsprechen nicht immer den Elterninteressen.

Sie haben im Rahmen ihrer Studie viele Gespräche mit depressiven Eltern geführt. Welche Beobachtung hat Sie am meisten beschäftigt?

Manche dieser Interviews haben mich sehr traurig gemacht, obwohl ich mich schon lange mit dieser Thematik auseinandersetze. Diese doppelte und dreifache Last von diesen Müttern und Vätern, dieses Alleingelassenwerden hat mich betroffen gemacht.

Inwiefern alleingelassen?

Weil man vielleicht keine Eltern hat, die kommen und nach den drei Kindern schauen können, wenn es einem besonders schlecht geht. Weil man eine Erschöpfungsdepression hat und mit letzter Kraft eine Beratung anruft und niemand helfen kann. Wie soll diese Mutter eine dreimonatige Therapie machen? Wo sind ihre drei Kinder so lange? Als psychisch kranker Erwachsener bekommt man in der Schweiz Hilfe und es gibt verschiedene Unterstützungsangebote, darum geht es nicht. Aber auf der Elternebene hapert es an wirkungsvoller Unterstützung. Da muss sich einiges ändern. <<<

Die Arche Zürich feiert Geburtstag

Seit 40 Jahren schafft die Arche Zürich Lebens- und Arbeitsraum-Perspektiven für Menschen in schwierigen Situationen. Jedes Jahr finden bei ihr über 600 Menschen Hilfe.

Erwachsene, die von Arbeitslosigkeit betroffen sind, psychische Probleme haben oder suchterkrank sind, erhalten persönliche und individuelle Unterstützung.

Bei der «Arche Für Familien» finden Schwangere, Eltern mit Babys und Kleinkindern in Übergängen und Krisen sowie Familien in mehrfach belastenden Lebensumständen mit Kindern von 0 bis 14 Jahren Beratung, Begleitung und Unterstützung.

Die Vision: Jedes Kind kann in sicheren, entwicklungsfördernden Beziehungen aufwachsen.

Die «Arche Kinderbegleitung» bietet Einzelbegleitung bei Sprach-, Schul- oder Integrationsproblemen. Hauptziel ist die Integration. Individuelle Zuwendung steht im Vordergrund.

www.archezuerich.ch

OTTO'S



Gartenstuhl

Sienna Textilene schwarz, grün, blau, oder grau, Gestell Metall schwarz, stapelbar, 55 x 95 x 72 cm



24.⁹⁰



Auch online erhältlich. ottos.ch

Tischgarnitur inkl. 6 Stühle

Halifax Glasplatte in Keramikoptik grau, Gestell Aluminium anthrazit, Kissen Polyester grau, Tisch: 160 x 75 x 90 cm, Stuhl: 57 x 81 x 61 cm



799.-

Auch online erhältlich. ottos.ch

Set 7-teilig

Gartenlounge

Barbuda Kunststoffgeflecht schwarz, Innengestell Aluminium, Kissen Polyester grau, Sofa: 186 x 63 x 73 cm, Sessel: 76 x 63 x 73 cm, Beistelltisch mit Glasplatte: 100 x 31 x 60 cm



799.-

Auch online erhältlich. ottos.ch

Gartenlounge

Ostana Kunststoffgeflecht Twin-Wicker grau aufgeraut, Innengestell Aluminium, Kissen Polyester grau, Sonnendach Polyester grau, inkl. Schutzhülle, Bank: 230 x 75/160 x 84 cm, Sessel: 65 x 75 x 80 cm, Hocker: 65 x 35 x 65 cm, Beistelltisch mit Glasplatte: 42 x 55 x 32 cm

1199.-



Auch online erhältlich. ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig.

ottos.ch