



MODELFOTO: COLOURBOX.DE

Mama geht's heut nicht so gut ...

SCHWERER ALLTAG. Was, wenn Mama einfach nicht mehr kann? Die Psychologin Barbara Aigner aus Saalfelden erzählt, wie sie Müttern und Kindern mit psychischen Belastungen hilft und wie wichtig es ist, das Thema laut auszusprechen. *Von Tanja Fürstauer*

Die sechsjährige Laura* steht morgens auf, zieht sich an, macht sich Frühstück, putzt sich die Zähne und bereitet sich auf den Kindergarten vor. Sie reagiert und verhält sich, wie es oft Achtjährige noch nicht können, doch sie funktioniert, weil ihre Mama es nicht kann. Das ist nur ein Beispiel von Fällen aus dem Berufsalltag von Barbara Aigner. Schwere Depressionen, Angststörungen, bipolare Verhaltensstörung sowie Schizophrenie sind die häufigsten Krankheitsbilder von Eltern, deren Kinder die Psychologin zusammen mit dem Verein JOJO begleitet.

Dabei sind es Grundbedürfnisse wie Stabilität, Verlässlichkeit, Routine oder Körperkontakt, die Kindern mit psychisch erkrankten Eltern einfach fehlen. Aufgaben, die für gesunde Eltern logisch und selbstverständlich sind, machen Müttern mit einer Angststörung oder Depression den Alltag zur



Hölle. Die Dunkelziffer der betroffenen Familien ist sehr hoch, verrät uns die Saalfeldnerin. Statistisch gesehen, ist fast jeder fünfte Mensch gefährdet, einmal in seinem Leben an einer psychischen Belastung zu erkranken und rund 60.000 Kinder in Österreich zwischen 0-18 Jahren, davon alleine 6.000

„Im eigenen Umfeld offen damit umgehen und Hilfe anbieten, damit psychische Erkrankungen kein Tabuthema mehr bleiben.“

Mag. Barbara Aigner
Kinder- & Jugendpsychologin
Saalfelden

im Land Salzburg, leben in einer Familie mit derartigen Problemen.

Hilfe für Babys & Mütter.

Die erfahrene Saalfeldnerin begleitet auch werdende und frischgebackene Mütter mit psychischer Erkrankung. Auslöser sind Vorerkrankungen, die durch den veränderten Hormonhaushalt in der Schwangerschaft und im Wochenbett wieder auftreten. Es fällt den Neomamis schwer, sich emotional an ihren Säugling zu binden oder sie haben nicht die Kraft, den Alltag mit Baby zu schaukeln. Ziel ist es, die Mama zu werden, die man sein möchte. Häufig auch zum Unverständnis der Män-

* Name von der Redaktion geändert

INFOBOX

Verein JoJo – präventive und nachhaltige Unterstützung sowie zuverlässige Begleitung von Familien, in denen Eltern unter einer psychischen Belastung leiden, mit dem Ziel zur Gesunderhaltung der Kinder und Jugendlichen.
www.jojo.or.at

Angebote im Pinzgau:

- **Willkommen im Leben:** Begleitung für psychisch erkrankte Frauen ab der Schwangerschaft bis zum dritten Geburtstag des Kindes.
- **Eltern stark machen:** Beratung und Begleitung für psychisch belastete Eltern.
- **Ich-du-wir unsere Welt:** Begleitung für Kinder & Jugendliche psychisch erkrankter Eltern oder Geschwister.

Kontakt:

Mag. Barbara Aigner, Tel. +43 676 / 384 61 28,
E-Mail: barbara.aigner@hpe.at

ner, denn das bisschen Kinderbetreuung und Haushalt wird ja wohl kein Problem sein, oder? Darum ist Barbara Aigner darauf bedacht, dass auch Väter bei ihren Hausbesuchen anwesend sind, mit-helfen und verstehen. „Es ist schön zu sehen, wenn alle an einem Strang ziehen“, verrät uns die Pinzgauerin, die selbst Mutter von zwei Söhnen ist.

Großes Netzwerk. Als gelernte Kindergartenpädagogin war es ohne Zweifel immer die Arbeit mit Kindern, die ihren beruflichen Werdegang prägte. 2006 begann Barbara Aigner als Klinische- und Gesundheitspsychologin in der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychosomatik im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach. Als mittlerweile selbstständig praktizierende Psychologin, ist vor allem die Erfahrung und ein großes Netzwerk das Um und Auf von erfolgreichen Therapieabschlüssen. Ein afrikanisches Sprichwort lautet: „Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“ In Zusammenarbeit mit der Jugendwohlfahrt, Caritas sowie mit Kindergärten und Schulen wird

gemeinsam nach Lösungen gesucht. Zusätzlich ist es wichtig, dieses Tabuthema laut auszusprechen und es gesellschaftsfähig zu machen. Depressionen sind nicht sichtbar und Kinder haben gegenüber ihren Eltern eine Loyalität, die einen fast stolz macht, in dieser Situation aber die Kindheit auf der Strecke bleiben lässt. Bereits seit 2016 begleitet der Verein JOJO Familien aus dem Pinzgau. Dabei ist die Finanzierung jedes Jahr die größte Herausforderung. Dank der Stadtgemeinde Saalfelden, dem Lions Club sowie dem Rotary Club, konnte Barbara Aigner heuer ihre wichtige Arbeit weiterführen. Auf die Frage hin, ob sie schon mal ans Aufgeben dachte, schmunzelt die Kinder- und Jugendpsychologin, denn diese Frage stellte sie sich nie. ★

KINOTIPP:

Am 24. Oktober um 19.30 Uhr im Nexus Saalfelden präsentiert der Verein JOJO den Film „**Plan B** – Aus der psychischen Krise zum persönlichen Gewinn“. **Eintritt frei**

FOTOS: WEEKEND, VEREIN JOJO