

BAND 8
SO WAS!

Sigrun Eder
Petra Rebhandl-Schartner
Evi Gasser



Annikas andere Welt

Hilfe für Kinder
psychisch
krankter Eltern

edition
riedenburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Geschlechtsspezifische Schreibweise

Das vorliegende Buch verwendet wiederholt eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Kranken“, „Erkrankten“, „Patienten“ oder „Arzt“ die Rede ist, wird hierunter auch die „Kranke“, „Erkrankte“, „Patientin“ oder „Ärztin“ verstanden.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt oder Therapeuten.

2. Auflage April 2013
© 2011–2013 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Fachlektorat Dr. med. Ruth Schwienbacher, Katja Beeck
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-35-1



Inhalt



HALLO DU!

ANNIKAS ANDERE WELT

Wenn Mama oder Papa seltsam werden: Informationen für dich!

Was ist die Psyche?

Was heißt ‚psychisch krank‘?

Woran ist eine psychische Krankheit erkennbar?

Weshalb wird die psychische Krankheit erst später bemerkt?

Weshalb wird die psychische Krankheit geheim gehalten?

Was verändert sich durch die psychische Krankheit?

Was bekümmert betroffene Kinder?

Was sollst du unbedingt wissen?

Wie kannst du mit der Krankheit klarkommen?

Was tut betroffenen Kindern gut?

Wie erklärst du anderen, was deine Mama/dein Papa hat?

Wie kann Mama/Papa geholfen werden?

Wie kann es weitergehen?

MIT-MACH-SEITEN FÜR KINDER

Wer bist du?

Kopfsalat – Annikas Gefühle-und-Gedanken-Lied

Was kannst du gut?

Was hast du gut gemacht?

Was magst du an dir?

Was mag deine Familie an dir?

Was mögen deine Freunde an dir?



6

7

17

17

22

30

32

32

34

36

37

41

42

43

43

46

47

47

48

50

52

53

54

55

Was magst du an deinen Eltern?
 Was ist schön in deiner Familie?
 Was funktioniert gut in deiner Familie?
 Was darf in deiner Familie so bleiben, wie es ist?
 Was erzählt die Fliege an der Wand?
 Was ist anders in deiner Familie?
 Woran merkst du, ob Mama/Papa krank ist?
 Was ist mit dir, wenn du krank bist?
 Was ist anders, seit Mama/Papa krank ist?
 Wie erklärst du dir, was Mama/Papa hat?
 Wodurch ist Mama/Papa psychisch krank geworden?
 Was weißt du über die Krankheit von Mama/Papa?
 Was macht die Krankheit von Mama/Papa mit dir?



Hast du Angst, selber psychisch krank zu werden?

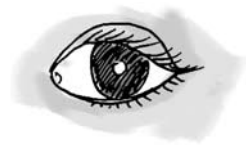


Was vermisst du?
 Wie geht's, wie steht's?
 Wie fühlst du dich?
 Was hilft dir, wenn es dir schlecht geht?
 Wer hilft dir, wenn Mama/Papa es nicht kann?
 Was kannst du tun, um gesund zu bleiben?
 Wie sieht deine Zukunft aus?
 Was wünschst du dir von deinen Eltern?

SACHINFORMATIONEN FÜR ERWACHSENE

SACHINFORMATIONEN FÜR ELTERN

Was bedeutet Gesundsein?
 Was bedeutet Kranksein?
 Was bedeutet ‚psychisch krank‘?
 Welche psychischen Krankheiten gibt es?
 Wie entwickelt sich eine psychische Krankheit?



56
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
70
71
71
72
73
74
75
76
77
78

79
80
80
80
80
81



Wie wird eine psychische Krankheit festgestellt?
 Wie wird eine psychische Krankheit behandelt?
 Woran erkennen Kinder eine psychische Krankheit?
 Wie können Eltern kindgerecht über ihre Krankheit sprechen?

Wie wirkt sich eine psychische Krankheit auf Kinder aus?
 Was beeinträchtigt die kindliche Entwicklung zusätzlich?
 Was fördert die kindliche Entwicklung?
 Weswegen sind Kinder psychisch kranker Eltern gefährdeter als andere?
 Welches Elternverhalten führt zur Kindeswohlgefährdung?
 Welche Maßnahmen werden bei Kindeswohlgefährdung ergriffen?
 Wie können Eltern trotz psychischer Krankheit gut für ihr Kind sorgen?

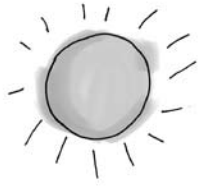
SACHINFORMATIONEN FÜR PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOTHERAPEUTINNEN 94

Welche Haltung hat sich bewährt?
 Wie entwickeln sich Veränderungen?
 Wer sind die KlientInnen?
 Welche Ziele sind erfolgversprechend?
 Welche Informationen helfen Kindern und Angehörigen?
 Welche Themen eignen sich für Elterngespräche?
 Was soll im Blickpunkt bleiben?
 Wie kann es ausgehen?



GLOSSAR 104
 Ansprechpartner 113
 Literatur 114





HALLO DU!



Verhält sich deine Mama oder dein Papa seit einiger Zeit eigenartig?

Liegt deine Mama den ganzen Tag schlapp und in düsterer Stimmung im Bett herum? Oder braucht sie unglaublich lange im Bad, weil sie sich oder ihre Hände ganz oft wäscht?

Hat dein Papa vielleicht eine Stimme in seinem Kopf, die ihm sagt, was er tun soll? Oder hast du ein anderes, seltsames Verhalten an ihm entdeckt? Gehörst du zu jenen Kindern, deren Mama/dessen Papa möglicherweise schon seit langem sehr speziell ist – und fällt dir das erst jetzt auf?

Fragst du dich, was los ist? Denkst du, das alles hat mit dir zu tun? Machst du dir Sorgen und sind deine Gefühle durcheinander? Und vor allem: Suchst du nach Antworten? Dann haben wir etwas gemeinsam!

Ich bin Annika, und meine Mama hat eine psychische Erkrankung. Seit ich das weiß, ist vieles leichter.

Dieses Buch ist für dich und alle anderen Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Es hat auch mir geholfen! Denn ich bin nun eine Expertin, wenn es um die Psyche geht.

Deshalb möchte ich auch dich dabei unterstützen, deine Gedanken und Gefühle zu ordnen.

Vielleicht fällt es dir dann leichter, anderen zu sagen, was dich bekümmert und was dir gut tut.

Viele neue Sichtweisen und Ideen
wünscht dir deine
Annika





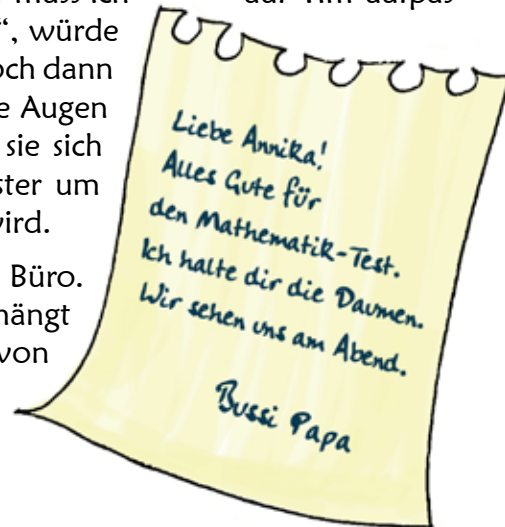
„Kikerikiii, Kikerikiii, ...!“ Rudi, der Hahn, weckt Annika unsanft aus ihren Träumen. Annika ist noch müde und am liebsten würde sie sich heute den ganzen Tag im Bett verkriechen. Aber das geht nicht, denn Frau Riegler, Annikas Klassenlehrerin, hat einen großen Mathematik-Test angekündigt. Annika streckt sich, gähnt laut und springt mit Schwung aus ihrem Bett. Aus ihrer Kommode holt sie die rosa-grün gestreiften Glückssocken hervor, damit beim Mathematik-Test nichts schiefgehen kann.

Im selben Moment stapft Tim, Annikas kleiner Bruder, in ihr Zimmer und schreit ärgerlich: „Annika, ich kann meine blaue Hose nicht finden!“ Annika macht sich in Rekordzeit fertig und hilft dann ihrem Bruder beim Anziehen. „Wo bleibt Mama bloß wieder?“, denkt sich Annika. Dann fällt ihr ein, wo sie Mama finden kann. Leise öffnet sie die Schlafzimmertür einen Spalt. Mit zerwühlten Haaren und dunklen Augenringen liegt Mama im Bett. „Annika, ich bin krank, mir geht es heute nicht gut“, sagt sie leise. „Kannst du bitte das Frühstück machen und Tim in den Kindergarten bringen?“

Am liebsten würde Annika laut „Nein“ schreien und wie ein wild gewordenes Pferd auf den Boden stampfen. „Immer muss ich auf Tim aufpassen, ich habe doch heute Mathematik-Test!“, würde Annika gerne zu Mama sagen. Doch dann

sieht sie Mamas traurige Augen und verspricht, dass sie sich als große Schwester um alles kümmern wird.

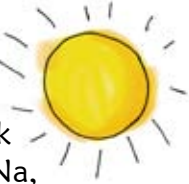
Papa ist schon im Büro. Am Kühlschrank hängt ein gelber Zettel von ihm:



„Marmelade oder Honig?“ Annika schaut Tim fragend an. „Erdbeer-Marmelade!“, antwortet Tim. Im Handumdrehen richtet Annika zwei Tassen Früchtetee und vier Stück Butterbrot mit Erdbeer-Marmelade. Genüsslich kauen Tim und Annika an ihren Broten und trinken den Tee.

Als beide satt sind, putzen sie sich ihre Zähne und waschen die Hände. Dann ruft Annika: „Los geht's, Tim, der Kindergarten wartet schon!“ Sie stupst Tim sanft in die Garderobe und steckt im Vorbeigehen eine Banane und einen Apfel in seine Kindertasche. Fünf Minuten später verlassen sie die Wohnung und laufen zum Kindergarten.

Im letzten Moment erreicht Annika noch ihren Schulbus. Annika sitzt in der letzten Reihe am Fenster. Sie denkt an früher, als Mama sie mit einem Kuss und einem fröhlichen „Guten Morgen, mein großer und mein kleiner Schatz!“ geweckt hat. Das leckere Frühstück war von Mama bereits vorbereitet. Fröhlich fragte Mama stets: „Na, was steht heute auf dem Plan?“, und Annika erzählte ihr ausführlich von ihren Vorhaben.



Seit einiger Zeit ist Mama wie ausgewechselt. Sie geht nicht mehr zur Arbeit und verhält sich meist wie eine langsame, behäbige Schildkröte, die sich zum Schutz in ihren schweren Panzer zurückzieht: Den ganzen Tag verkriecht sie sich in ihrem Schlafzimmer oder liegt im Wohnzimmer auf der lila Couch vor dem Fernseher herum und redet kaum.



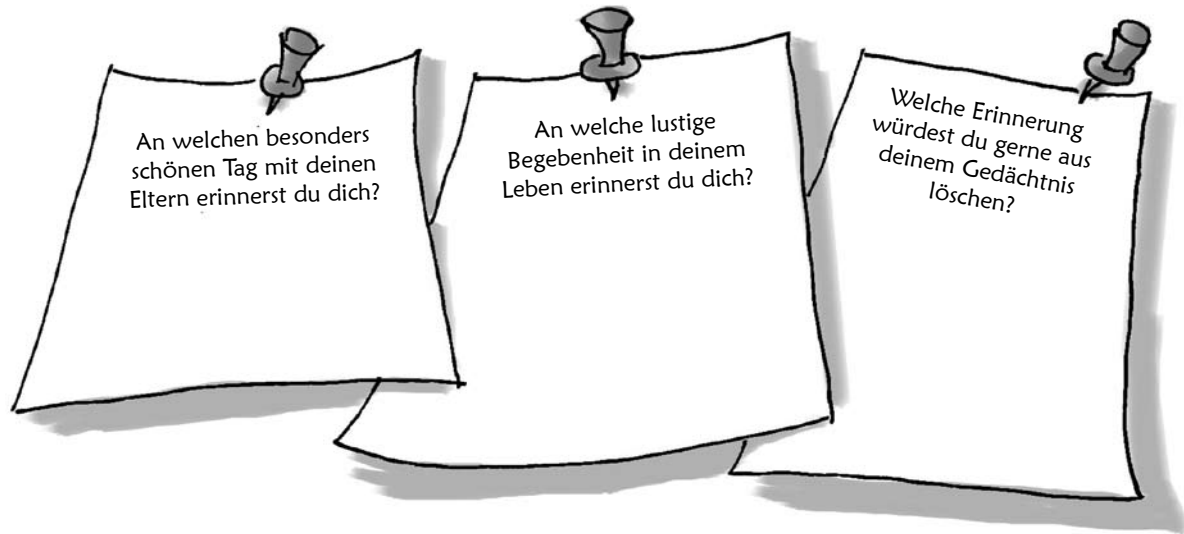


Gedächtnis, Erinnern und Wiedererkennen

Du gehst durch den Supermarkt und riechst den duftenden Lebkuchen, der gerade vor dir aufgebaut wird. Der Geruch erinnert dich an Weihnachten und daran, dass du vergangenes Jahr gemeinsam mit deiner Freundin Kekse gebacken hast. Du freust dich darauf, es in dieser Vorweihnachtszeit wieder zu machen.

Stell dir vor, du bist auf einem Ausflug und wanderst mit deiner Lehrerin und deinen Mitschülern durch den Wald. Ihr wollt einen Wasserfall besuchen. Als ihr nach einem langen Weg dort ankommt, fällt dir ein, dass du mit deinen Großeltern bereits vor einigen Jahren hier warst.

Wir besitzen die Fähigkeit, uns an Erfahrungen zu erinnern, uns Situationen einzuprägen und wiederzuerkennen. Neue Erfahrungen werden mit unserem alten, vorhandenen Wissen verbunden. So sind wir gut ausgestattet, um den Alltag und neue Situationen bewältigen zu können.

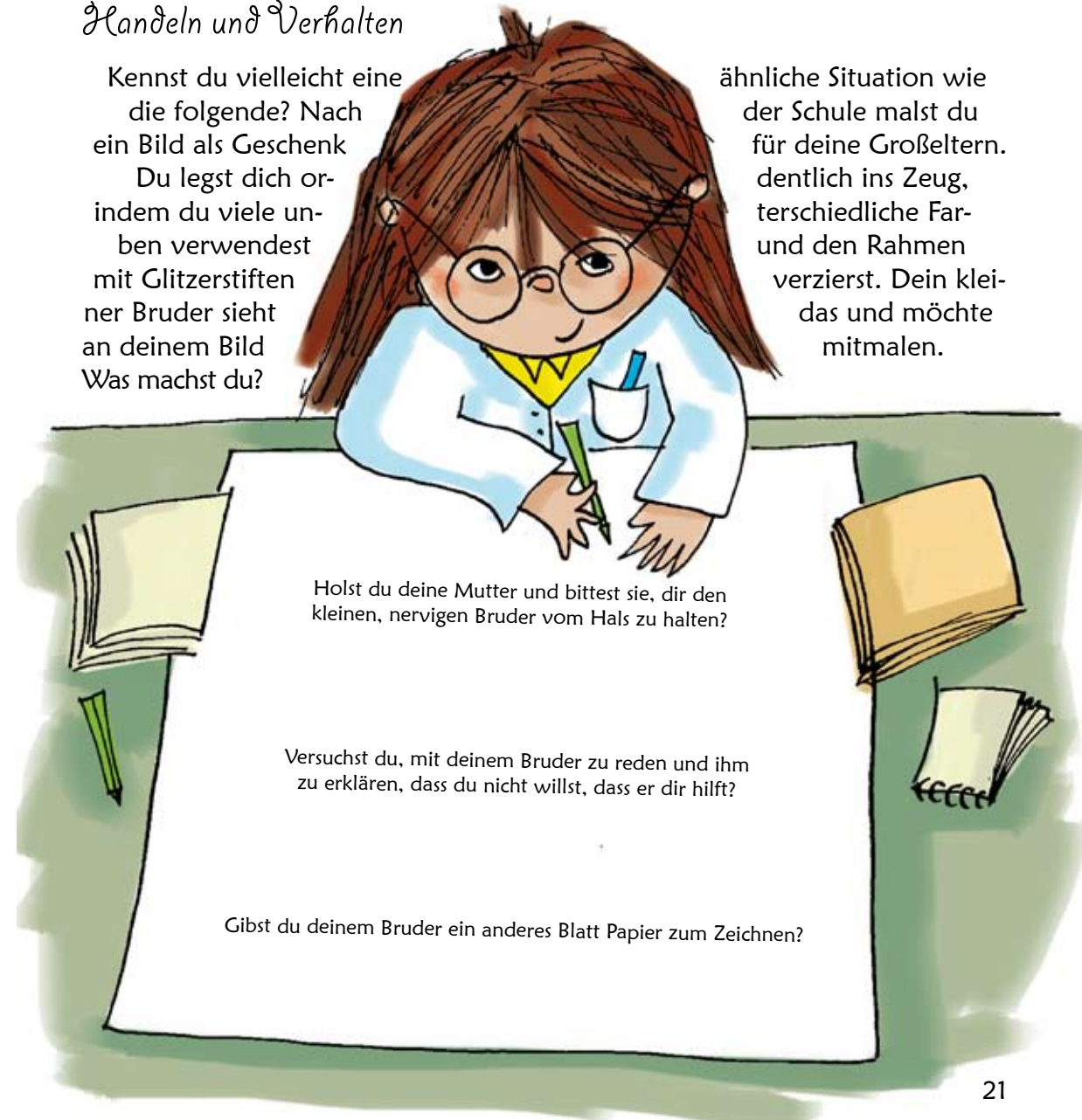


Handeln und Verhalten

Kennst du vielleicht eine die folgende? Nach ein Bild als Geschenk

Du legst dich ordentlich an, indem du viele unbenutzte Glitzerstiften mit deiner Schwester oder deinem Bruder siehst an deinem Bild. Was machst du?

ähnliche Situation wie der Schule malst du für deine Großeltern. deutlich ins Zeug, unterschiedliche Farben und den Rahmen verzierst. Dein kleinstes Kind möchte mitmalen.



WAS BEKÜMMERT BETROFFENE KINDER?

Für die Kinder ist es oft sehr schwer zu verstehen, weshalb Mama/Papa krank sind. Meist fühlen sie sich ratlos, weil sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Betroffene Kinder und Jugendliche haben viele Probleme, z.B.:


- ✘ Sie sind verwirrt, da sie nicht wissen, was mit Mama/Papa los ist.
- ✘ Sie sind wütend und verzweifelt, weil sie das komische, unberechenbare Verhalten von Mama/Papa nicht verstehen können.
- ✘ Sie haben Angst, dass Mama/Papa sie nicht mehr liebt.
- ✘ Sie machen sich Sorgen um ihre kranke Mama/ihren kranken Papa.
- ✘ Sie haben Angst, mit anderen Leuten über die Krankheit zu sprechen, denn sie wollen Mama/Papa nicht schlecht machen oder verraten.
- ✘ Sie glauben, dass sie schuld daran sind, wenn es Mama/Papa schlecht geht.
- ✘ Sie haben Angst, dass Mama/Papa sich das Leben nimmt.
- ✘ Sie leiden unter den gehässigen Kommentaren anderer.
- ✘ Sie schämen sich für das Verhalten ihrer Mama/ihres Papas in der Öffentlichkeit.
- ✘ Sie helfen im Haushalt und kümmern sich um ihre jüngeren Geschwister, obwohl das nicht ihre Aufgabe ist.

Möglich ist, dass du andere Dinge als problematisch empfindest. Zu wissen, was dich genau stört oder bekümmert, ist eine wichtige Sache. Denn wenn du weißt, was dein Problem ist, kannst du schneller eine Lösung dafür finden. Scheue dich nicht, Vertrauenspersonen um Rat zu fragen!



WAS SOLLST DU UNBEDINGT WISSEN?

Genauso, wie du über dich, deinen Körper, das Einmaleins, das Kochen oder richtiges Verhalten im Straßenverkehr gut Bescheid wissen sollst, ist es hilfreich, wenn du dir folgende Dinge merkst:

 *Du bist nicht schuld an der Erkrankung deiner Mutter/deines Vaters*
Dein Verhalten hat nichts damit zu tun, ob es Mama/Papa besser oder schlechter geht. Du bist einzigartig und okay, so wie du bist.

 *Du darfst wütend sein*


Wenn du das komische Verhalten deiner kranken Mama/deines kranken Papas beobachtest, kann es sein, dass du wütend wirst. Es ist ganz normal, dass du dich darüber ärgerst, wenn du selber kochen musst oder deine Mutter/dein Vater dir nicht bei den Hausaufgaben hilft. Anderen Kindern in derselben Situation geht es genauso. Erlaube dir wütend zu sein, ohne die Wut runterzuschlucken. Hast du schon einmal ein Wutbild gemalt? Besitzt du einen Wutball, denn du in der Wut kneten und an dem du dich abregieren kannst? Überlege dir, was du mit deiner Wutenergie anstellen könntest!



 *Du darfst ängstlich sein*

Es ist ok, wenn dich das seltsame Verhalten deiner kranken Mama/deines kranken Papas ängstigt. Schaffe dir einen sicheren Ort und erzähle Personen, denen du vertraust, von deiner Angst.



 *Du kannst nicht helfen*

Es ist sicher dein größter Wunsch, dass deine Mama/dein Papa wieder gesund wird. Viele Kinder denken, dass Mama/Papa gesund wird, wenn sie selbst ganz brav sind, nur lauter Einsen schreiben oder zu Hause besonders mit-helfen. Das stimmt nicht! Kinder können ihrem kranken Elternteil nicht helfen. Leidet ein Mensch an einer psychischen Krankheit, benötigt er eine Behandlung

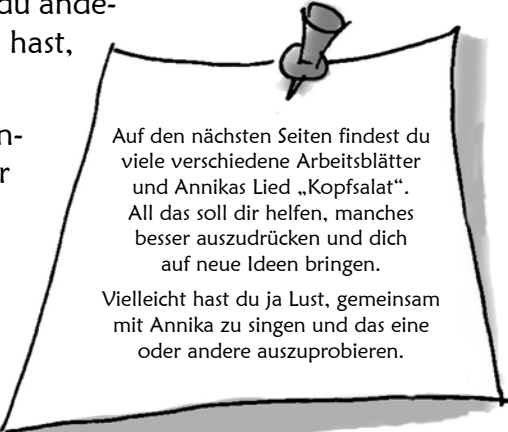
ob die Zwangseinweisung gerechtfertigt ist und wie lange der Kranke in der geschlossenen Anstalt festgehalten werden darf. Für die Angehörigen und Kinder ist das eine sehr unangenehme Situation, weil die Kranken sich gegen die Einweisung wehren und vorerst sehr unglücklich sind. Aber auch hier gilt: Kinder und Angehörige können der kranken Person nicht helfen. Sie müssen sich selber schützen und gut auf sich schauen.

WIE KANN ES WEITERGEHEN?

Einen psychisch kranken Elternteil zu haben, ist keine leichte Sache. Vor allem, wenn du erste Anzeichen für Veränderungen merkst und Mama/Papa trotzdem eine Zeitlang so tut, als wäre alles beim Alten. Sobald du weißt, wie die Krankheit heißt und woran sie erkennbar ist, wird es leichter für dich. Du lernst rasch einzuschätzen, wann Mama/Papa einen guten oder weniger guten Tag hat. Günstig ist, wenn Mama/Papa offen für Hilfe von Fachpersonen ist, verlässlich zu diesen Terminen geht (PsychiaterIn, PsychologIn, PsychotherapeutIn, SoziotherapeutIn) und ihre/seine Medikamente regelmäßig einnimmt.

Natürlich bringt die Krankheit von Mama/Papa dein gewohntes Familienleben ordentlich durcheinander und es ist auch normal, dass du wütend auf deinen kranken Elternteil bist und ihn dir weit wegwünschst. Gerade dann, wenn du Mama/Papa dringend brauchst, weil es dir schlecht geht. Für solch traurige Momente ist es hilfreich, wenn du andere erwachsene Personen in deiner Nähe hast, die du magst und die für dich da sind.

Darüber hinaus kannst du an Gruppentreffen von Kindern psychisch kranker Eltern teilnehmen. Das Besondere daran ist, dass es bei allen zu Hause ähnlich zugeht und du mit deinen Sorgen und Fragen nicht alleine bist.



Auf den nächsten Seiten findest du viele verschiedene Arbeitsblätter und Annikas Lied „Kopfsalat“. All das soll dir helfen, manches besser auszudrücken und dich auf neue Ideen bringen.

Vielleicht hast du ja Lust, gemeinsam mit Annika zu singen und das eine oder andere auszuprobieren.

WER BIST DU?

In diesem Steckbrief kannst du wichtige Informationen über dich aufschreiben.



STECKBRIEF

NAME _____

SPITZNAME _____

ALTER _____ GEBURTSTAG _____

HAARFARBE _____

LIEBLINGSSESSEN _____

LIEBLINGSLIED _____

LIEBLINGSFREUNDE _____

LIEBLINGSFARBE _____

LIEBLINGSTAG _____



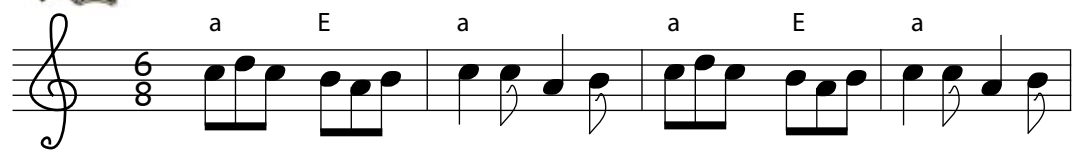
Kopfsalat



ANNIKAS GEFÜHLE-UND-GEDANKEN-LIED

MELODIE & TEXT: CAROLINE OBLASSER

Teil A

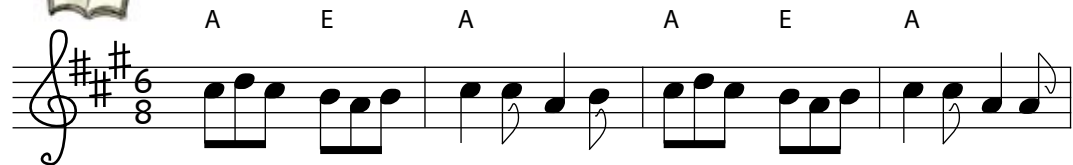


1. An-ni-ka kennt ei-ne an-d're Welt, wo man-ches ganz ein-fach zu - sam-men-fällt. Sie

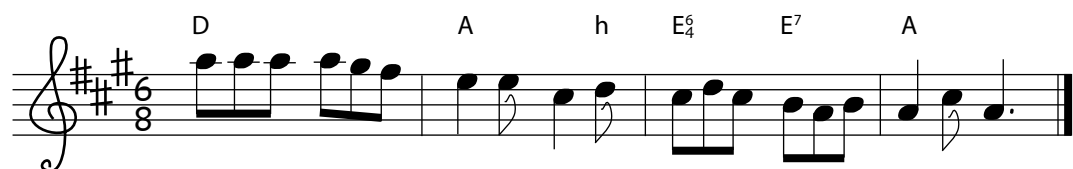


grü-belt, wird wü-tend und weint al-lein, und sieht nicht den strah-len-den Son-nen-schein.

Teil B



7. Dort hö-ren sie ü-ber dies und das, wa - rum Ma-ma die Le-bens - lust ver - gaß. „Wir



wis-sen: Pas-sier'n kann's bei je - der-mann - und wie man der Ma-ma rasch hel - fen kann.“

Teil A



1. Annika kennt eine and're Welt,
wo manches ganz einfach zusammenfällt.
Sie grübelt, wird wütend und weint allein,
und sieht nicht den strahlenden Sonnenschein.

2. Annika weiß, was Gedanken sind,
sie kennt die Gefühle wie jedes Kind,
und wenn es im Kopf auf- und abwärts geht,
kann's sein, dass dadurch Kopfsalat entsteht.

3. Annikas Mama hat Depression,
sie liegt herum, grimmig, sagt keinen Ton,
und wenn sie nachts gar nicht mehr schlafen kann,
schleicht sie herum, macht viele Lichter an.

4. Manchmal ist Mama gut aufgelegt,
sie wuselt umher und meint aufgeregt,
dass sie das Haus heute gut putzen will,
doch später steht alles herum, ganz still.

5. Mittags kocht Mama kein Essen mehr,
sie kriecht auf das Sofa, wirkt müd' und leer,
und Annika sucht einen Grund dafür:
„Vielleicht ist sie komisch nur wegen mir?“

6. So kann es wirklich nicht weitergeh'n,
die ganze Familie hat's eingeseh'n,
das tägliche Leben ist nur noch matt ...
„Wir gehen zum psychischen Dienst der Stadt!“

Teil B

7. Dort hören sie über dies und das,
warum Mama die Lebenslust vergaß.
„Wir wissen: Passier'n kann's bei jedermann –
und wie man der Mama rasch helfen kann.“

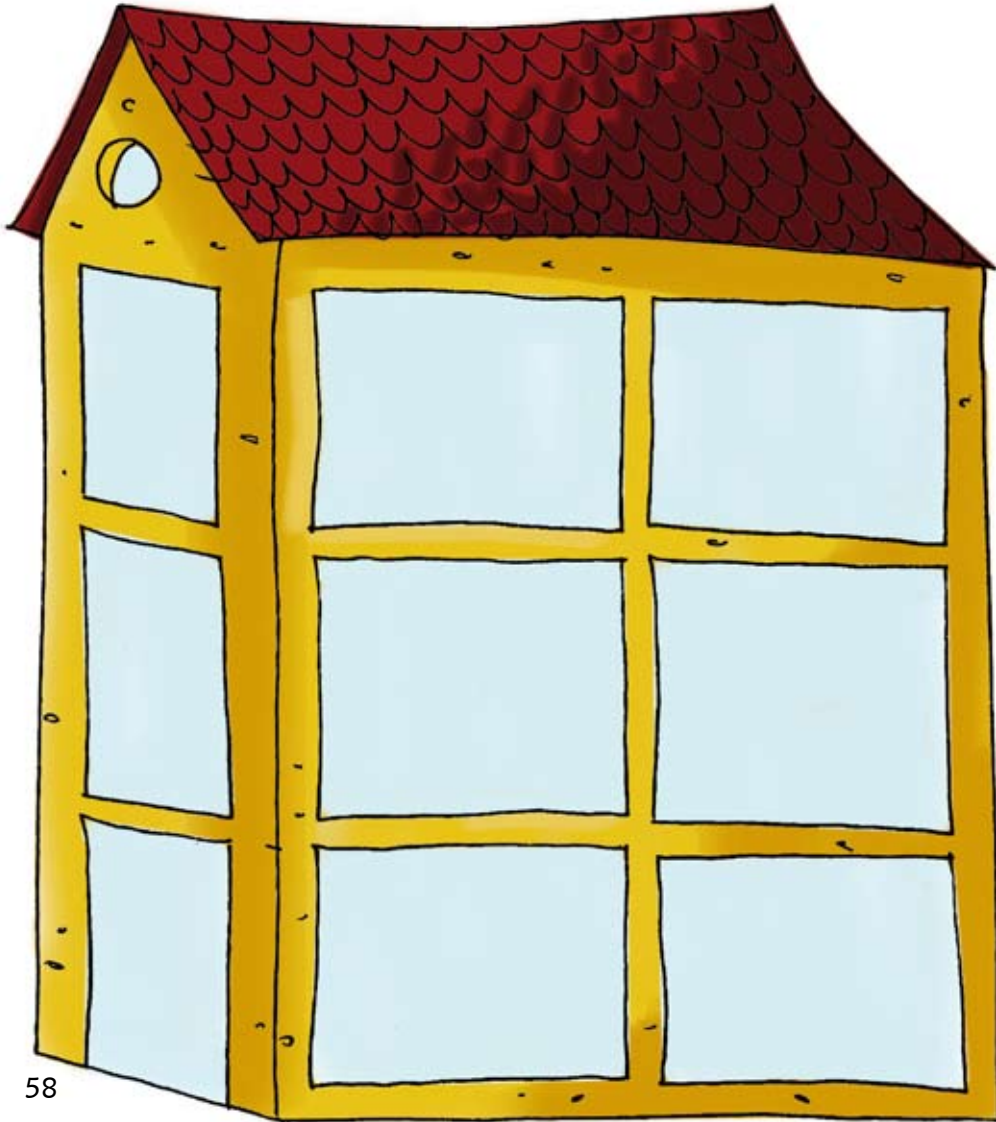
8. Mama macht nun eine Therapie,
sie trifft Psychologen und fährt gern Ski.
„Man sagt ihr, wie sie wieder leben kann,
und wie sie zurechtkommt für immer dann.“

9. Gut, dass die Mama jetzt Hilfe hat,
auch Papa ist froh, endlich nicht mehr platt.“
Die Wolken sind weg und die Sonne strahlt
für Annika, die bunte Bilder malt.



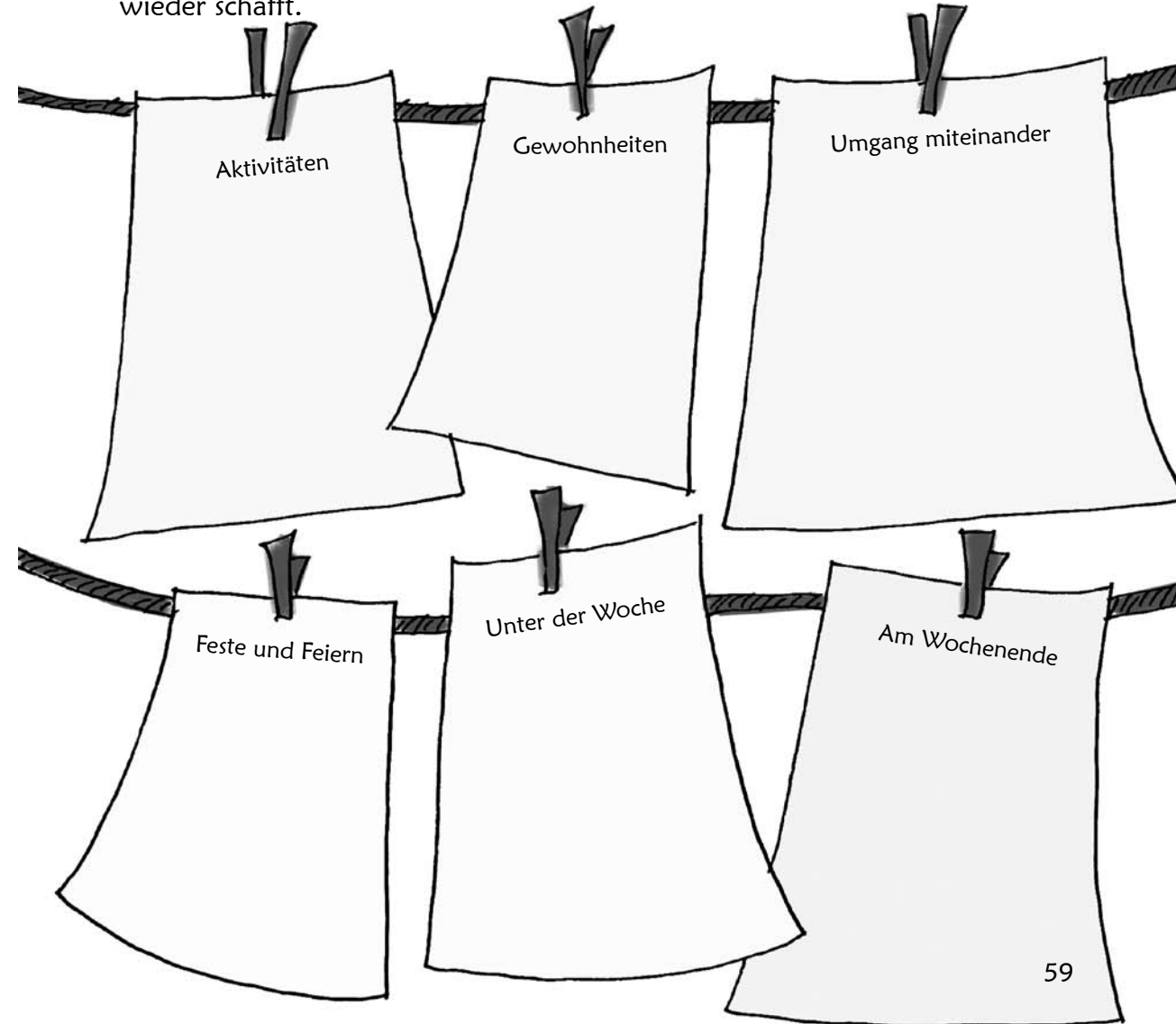
WAS IST SCHÖN IN DEINER FAMILIE?

In jeder Familie gibt es etwas Schönes. Was findest du schön in deiner Familie? Schreibe deine Gedanken in die Fenster des Familienhauses.



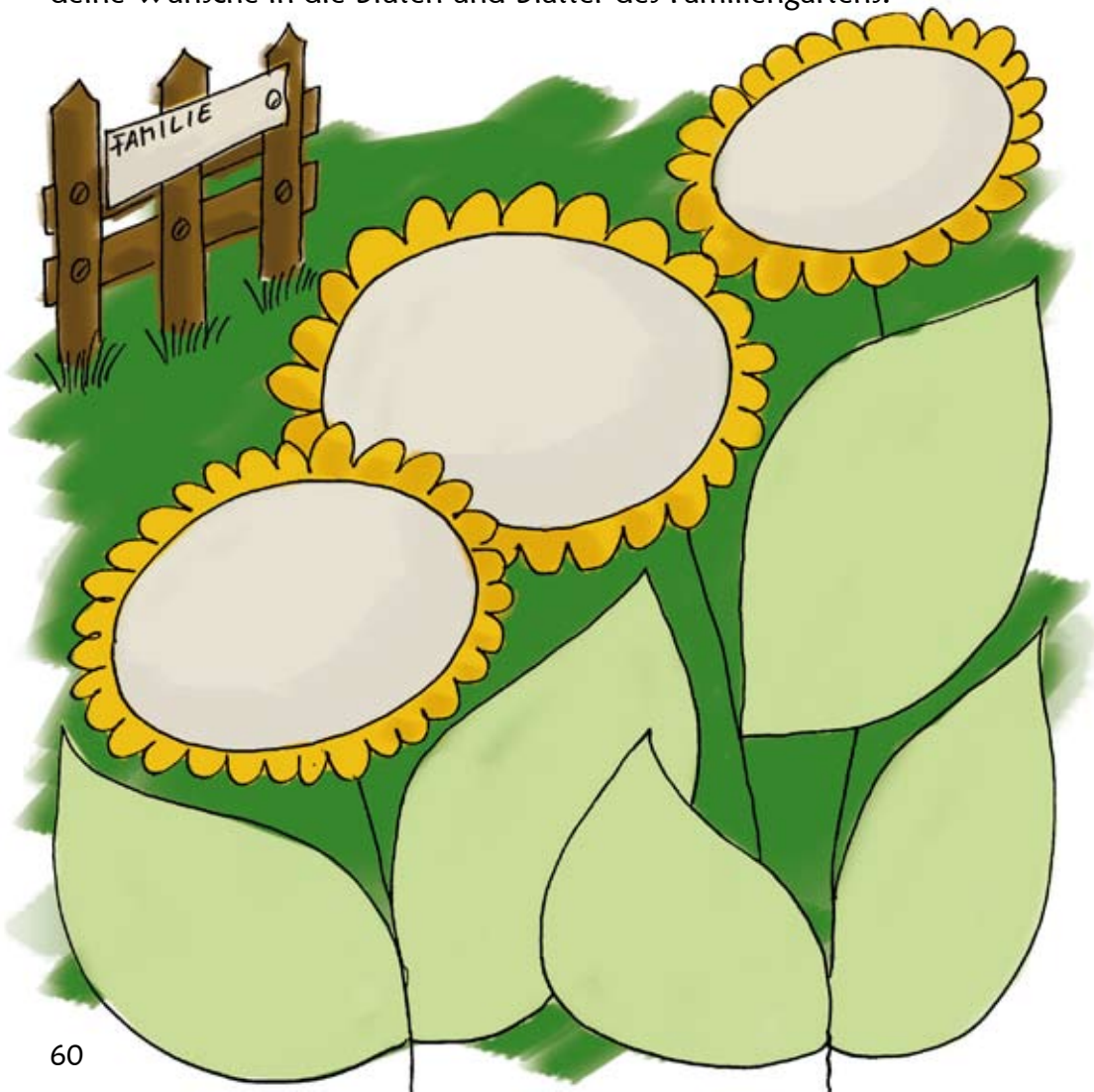
WAS FUNKTIONIERT GUT IN DEINER FAMILIE?

In einer Familie leben verschiedene Menschen und das ist nicht immer leicht. Überlege, was in deiner Familie gut klappt und was ihr miteinander immer wieder schafft.



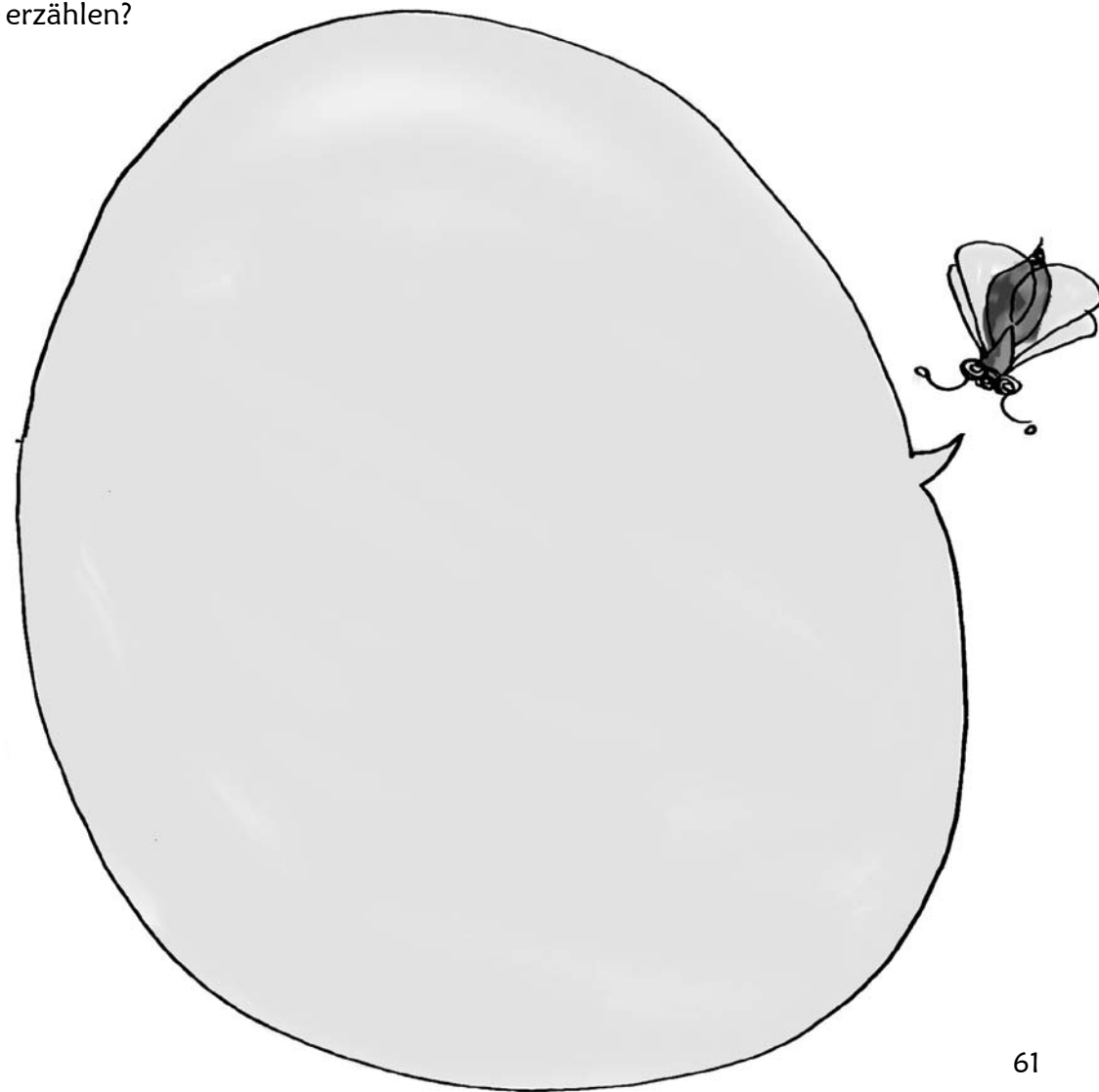
WAS DARF IN DEINER FAMILIE SO BLEIBEN, WIE ES IST?

Oftmals wünschen sich Familienmitglieder Veränderungen. Doch welche Dinge sollen in deiner Familie weiterhin gleich bleiben? Schreibe oder zeichne deine Wünsche in die Blüten und Blätter des Familiengartens.



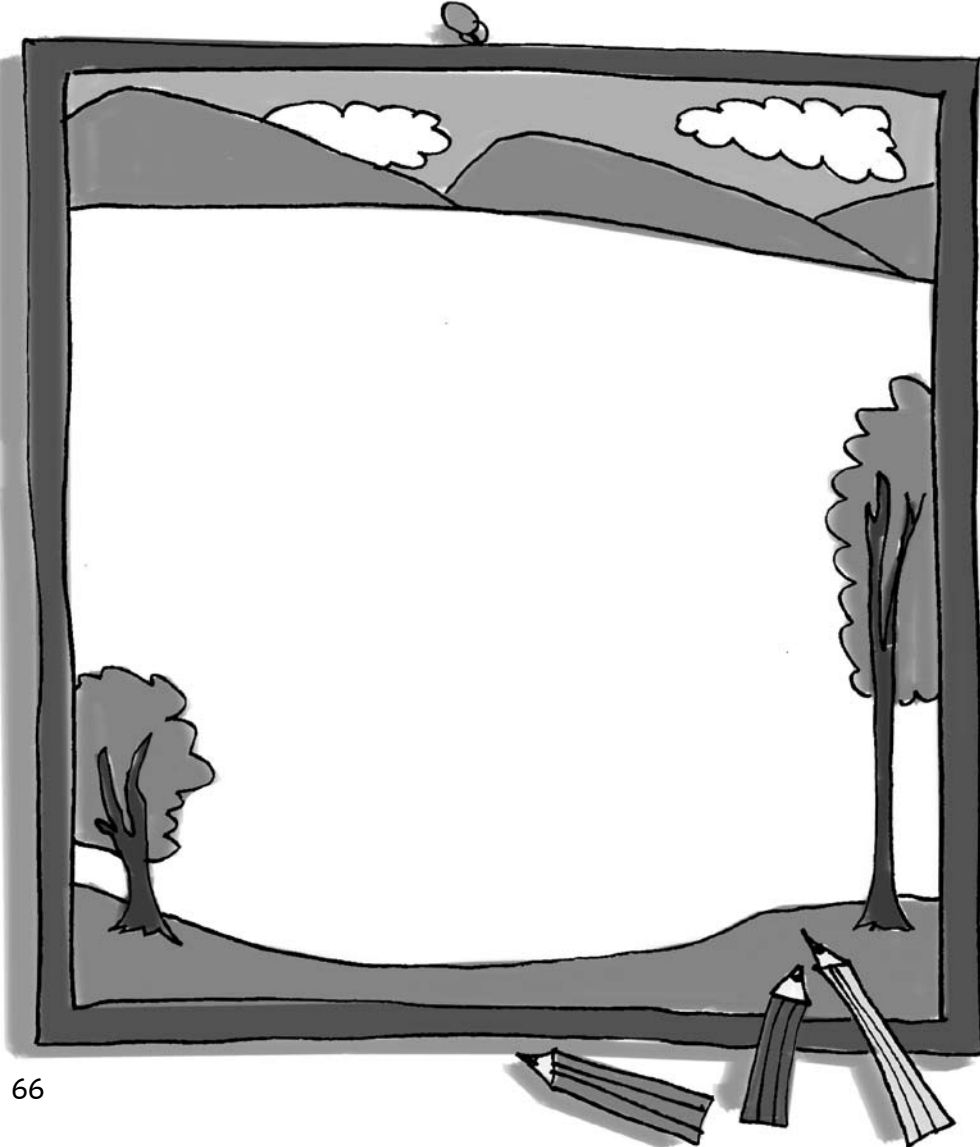
WAS ERZÄHLT DIE FLIEGE AN DER WAND?

Stell dir vor, eine Fliege kommt für ein paar Tage zu dir nach Hause auf Besuch. Was fällt ihr auf? Was würde sie anderen Fliegen von eurer Familie erzählen?

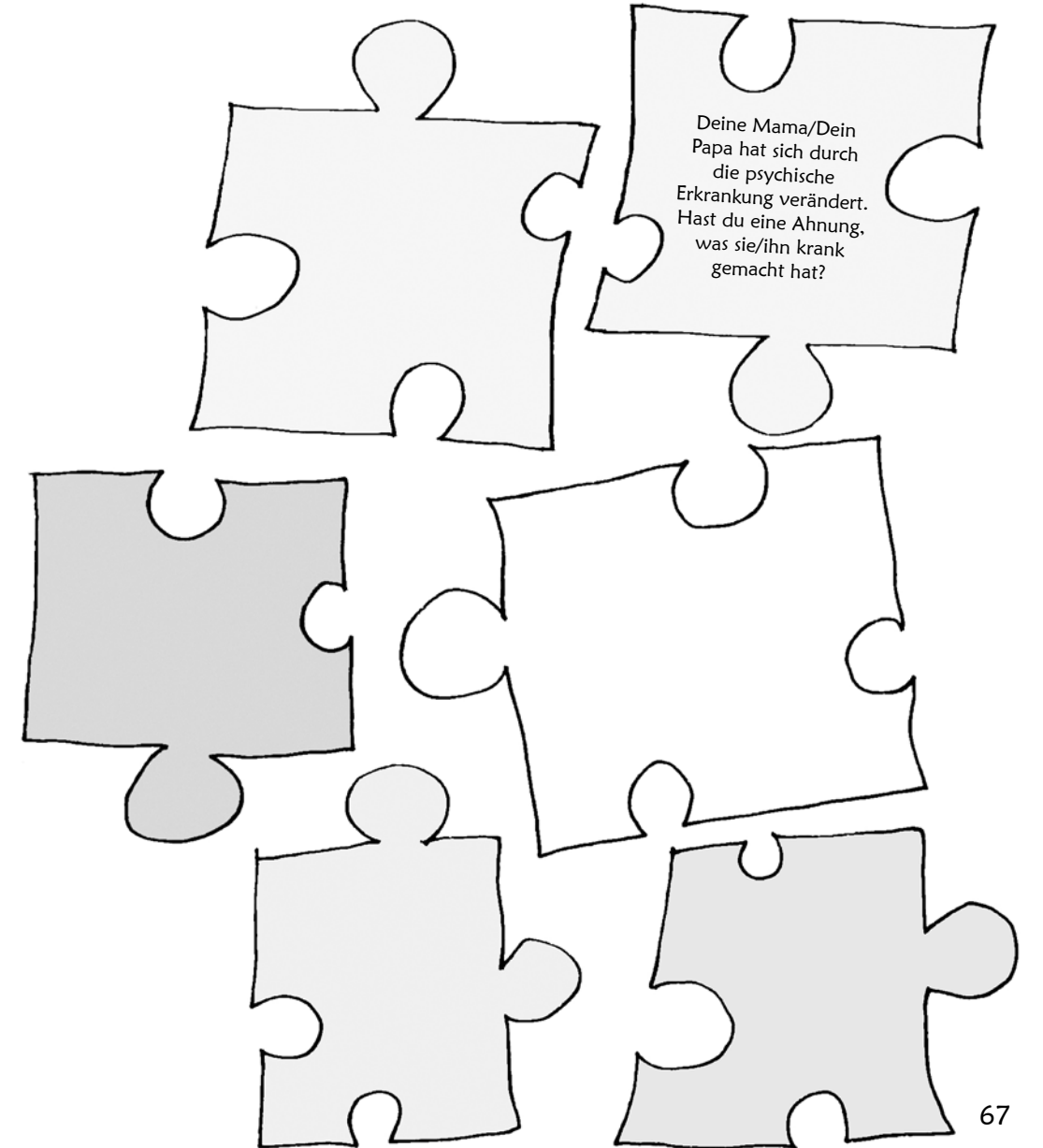


WIE ERKLÄRST DU DIR, WAS MAMA/PAPA HAT?

Hast du eine Idee, welches Problem deine Mama oder dein Papa hat? Wie erklärst du dir ihr/sein seltsames Verhalten? Schreibe oder male deine Gedanken auf.

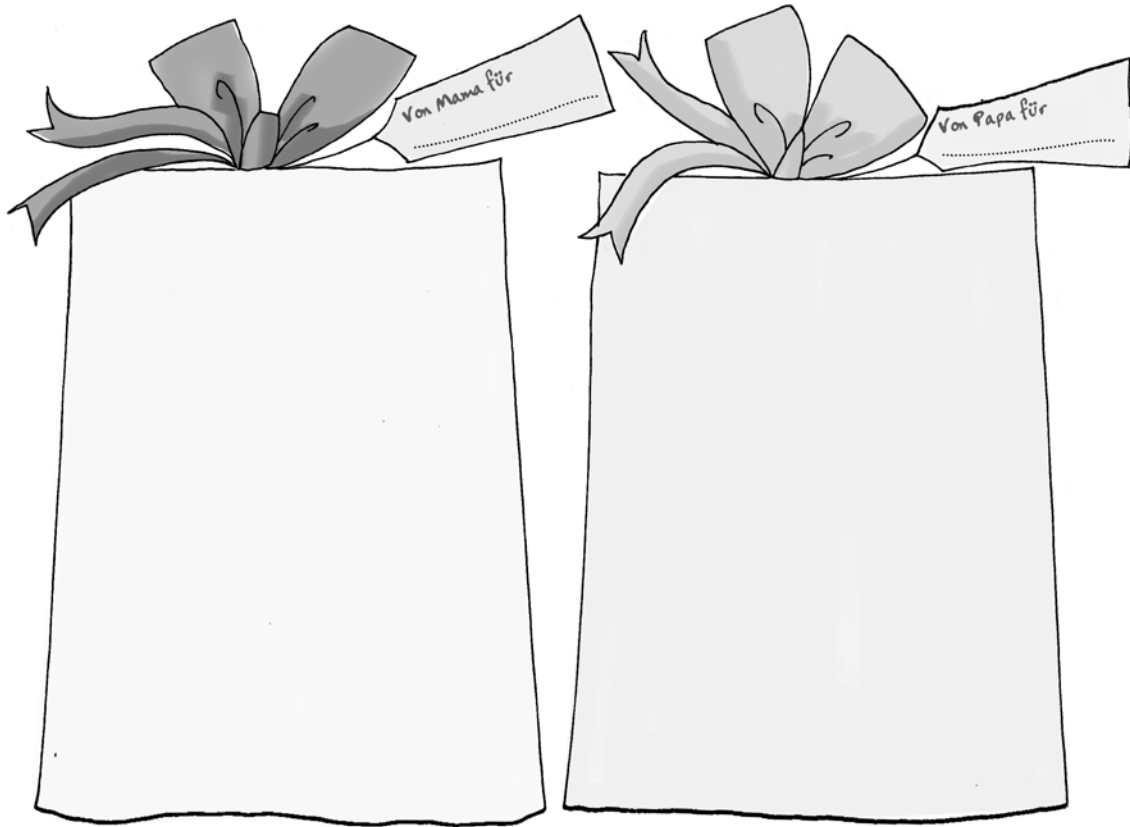


WODURCH IST MAMA/PAPA PSYCHISCH KRANK GEWORDEN?



Was wünschst du dir von deinen Eltern?

Welche Dinge sollte deine Mama/dein Papa trotz Krankheit für dich tun?
Schreibe deine Wünsche in das entsprechende Geschenkfeld.



Sachinformationen für Eltern

WAS BEDEUTET GESUNDSEIN?

Gesundsein ist mehr, als nicht krank zu sein. Wer sich als gesund einschätzt, wird sich in seiner Haut wohlfühlen, frei von körperlichen Beschwerden und geistig fit sein, sich glücklich, zufrieden, selbstständig, selbstverwirklichend und ausgeglichen erleben, gut mit den Anforderungen der Umwelt zurechtkommen und die Umgebung realitätsgetreu wahrnehmen.

WAS BEDEUTET KRANKSEIN?

Jemand kann krank sein, sich krank fühlen oder sich krank zeigen. Das Erste spielt sich auf biologischer Ebene ab, das Zweite drückt das persönliche Erleben aus und das Dritte meint, dass eine Person aus der Sicht anderer in ihrem Erzählen und Verhalten als kranke Person wahrgenommen wird. FachärztInnen, PsychologInnen sowie ErgotherapeutInnen* können durch objektive Verfahren feststellen, ob eine Abweichung von der Norm besteht und ob dieser Zustand veränderungsbedürftig ist.

WAS BEDEUTET ‚PSYCHISCH KRANK‘?

Jemand ist psychisch krank, wenn bestimmte normabweichende Erlebens- und Verhaltensmuster auftreten, welche die Lebensfunktionen (Wahrnehmung, Denken, Gedächtnis, Lernen) beeinträchtigen und die betroffene Person von der Gestaltung und Bewältigung des Alltags (Leistungsfähigkeit im Beruf, Bewahrung der Tagesstruktur und Erziehungsfähigkeit, soziale Aktivitäten usw.) abhalten sowie einen gewissen Leidensdruck (bei sich, bei Angehörigen) erzeugen.

WELCHE PSYCHISCHEN KRANKHEITEN GIBT ES?

In der Internationalen Klassifikation psychischer Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-10) sind verschiedenste psychische Störungen aufgelistet, wie:

- Psychische und Verhaltensstörungen* durch psychotrope Substanzen (z.B. Abhängigkeitssyndrom*, Entzugssyndrom*)
- Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen (z.B. paranoide Schizophrenie, Verfolgungs-, Größen- oder Eifersuchtwahn)
- Affektive Störungen (manische Episode*, bipolare affektive Störung, depressive Episode*)

- Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen (z.B. Agoraphobie*, soziale Phobie*, generalisierte Angststörung*, Zwangsgedanken, Zwangshandlungen, akute Belastungsreaktion, posttraumatische Belastungsstörung*, Somatisierungsstörung*)
- Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren (Anorexie*, Bulimie*, Insomnie*)
- Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen (z.B. dissoziale Persönlichkeitsstörung*, emotional instabile Persönlichkeitsstörung, pathologisches Glücksspiel*, Störungen der Sexualpräferenz*)

Jede psychische Erkrankung wirkt sich auf Betroffene, ihr Erleben, ihr Verhalten, ihre Gedanken und die Art, Beziehungen zu Mitmenschen zu gestalten, aus. Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen von psychisch kranken Menschen fällt es oft leichter, mit dem Krankheitsbild der Depression oder mit Ängsten umzugehen als mit Personen, die an einer schweren Persönlichkeitsstörung oder an Schizophrenie leiden. Zu tun hat dies mit einem gewissen Verständnis und einer allgemeinen Vertrautheit mit bestimmten Krankheiten und ihren Symptomen*. Je befremdlicher die Krankheitssymptome auf Beobachtende wirken, desto mehr Informationen über Auslöser und aufrechterhaltende Bedingungen sind erforderlich, um Akzeptanz und Unterstützung zu erzeugen.

WIE ENTWICKELT SICH EINE PSYCHISCHE KRANKHEIT?

Eine psychische Störung entsteht gemäß dem bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell*, durch das Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren.

So verursacht ein Verlusterlebnis bei entsprechender Vorbelastung (z.B. depressives Familienklima, negativer Kommunikationsstil* in der Familie, Gene, Störung des Transmitter*-Haushaltes) möglicherweise eine Depression, welche aufgrund ungünstiger sozialer Bedingungen (z.B. fehlende Sozialkontakte, Schüchternheit, Arbeitslosigkeit, Rückzug) und bei ausbleibender oder unzureichender Behandlung weiterhin bestehen bleiben und sich verstärken kann. Aber auch singuläre Ereignisse (z.B. eine als traumatisch erlebte Geburtserfahrung, Lebenskrise, berufliche Unterforderung) können depressive Verstimmungen hervorrufen.

Um Ansätze zur Veränderung zu finden, ist es bedeutend, zwischen auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen zu unterscheiden. Diese können sowohl innerhalb der betroffenen Person als auch in einer Wechselwirkung zwischen betroffener Person, ihrer Umwelt und ihrem Bezugssystem (Familie, Arbeit, Freundeskreis) liegen.

- Effekte der Krankheit auf die Partner- und Elternschaft
- Effekte der Krankheit auf den gesunden Elternteil
- Effekte der Krankheit auf die finanziellen und sozialen Verhältnisse
- bisherige und neu zu erwerbende Fähigkeiten zur Bewältigung der gegenwärtigen Lebenssituation
- Rechtliche Rahmenbedingungen bei Zwangseinweisung sowie Vor- und Nachteile eines stationären Aufenthaltes
- Inanspruchnahme weiterer psychosozialer Hilfen (Haushalts-, Familienhilfe, Kontaktherstellung mit dem Jugendamt)
- Vor- und Nachteile einer Fremdunterbringung des Kindes
- Planung von individuellen Unterstützungsmöglichkeiten für das Kind sowie Inanspruchnahme spezifischer, ambulanter Hilfen für das Kind
- erwünschte Veränderungen und Schritte auf dem Weg zum Ziel
- Suche nach einer emotional stabilen Vertrauensperson

Zeigt sich der kranke Elternteil zu Beginn nicht bereit, an einem Gespräch teilzunehmen, kann dieser durch Briefe/E-Mails/Telefonate über die Gesprächsinhalte informiert werden. Er kann auch bei Abwesenheit indirekt durch gezielte Fragen an den anwesenden Elternteil in das Elterngespräch miteinbezogen werden, wie z.B.:

- Welche Erklärung hat Ihr Partner für seine Stimmung, seine Gedanken, sein Verhalten?
- Was muss passieren, damit Ihr Partner feststellt, dass er ein Problem hat?
- Wie hoch ist derzeit der Leidensdruck auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 gar keinen und 10 einen sehr hohen Leidensdruck bedeutet?
- Wie denkt Ihr Partner, dass er das Problem in den Griff bekommt?
- Was ist es, das Ihr psychisch kranker Partner am meisten fürchtet?
- Was muss passieren, damit Ihr Partner sich bereit erklärt, einen Facharzt/eine Fachärztin zu konsultieren?
- Wodurch könnten die schlechten Erfahrungen Ihres Partners mit PsychologInnen und PsychotherapeutInnen verändert oder beendet werden?
- Inwiefern weiß Ihr Partner, dass sein Verhalten die psychische Gesundheit des Kindes gefährdet?

WAS SOLL IM BLICKPUNKT BLEIBEN?

Nachfolgende Checkliste soll PsychologInnen und PsychotherapeutInnen im Kontakt mit psychisch kranken Eltern und ihren Kindern helfen, Überblick über die Ausgangssituation zu bewahren und strukturiert im Sinne der vereinbarten Ziele mit den Auftraggebern wirksam zu arbeiten.

Auftraggeber und Zusammenarbeit	
Wer hat den Kontakt gesucht? (gesunder/kranker Elternteil, Jugendamt/andere Helfer)	
Warum wurde gerade jetzt der Kontakt gesucht?	
Was hat sich seit der Terminvereinbarung verändert?	
Wer aus der Familie gibt Aufträge zur Zusammenarbeit?	
Wie sieht das ausgewählte und vereinbarte Setting aus?	
Ziele	
Welche realistischen Ziele werden von wem benannt?	
Welche anderen, jedoch derzeit noch nicht umsetzbaren Ziele werden von wem benannt?	
Welche Ziele betreffen Einzelpersonen, welche die gesamte Familie?	
Werden die Einzelziele akzeptiert und gefördert?	
Krankheit	
Wurden die Symptome fachärztlich/klinisch-psychologisch abgeklärt?	
Gibt es einen medizinischen/psychologischen Befund?	
Wie lautet die Diagnose?	
Welche Komorbiditäten sind bekannt?	
Wurde die Krankheit bislang behandelt?	
Welche Art der Behandlung fand/findet statt?	
Erkrankte der Elternteil erstmalig?	
Welche auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren sind bekannt?	
Wie hoch ist der Leidensdruck des psychisch kranken Elternteils im Moment?	

GLOSSAR

ANMERKUNG: DAS GLOSSAR ERHEBT KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT

Abhängigkeitssyndrom: Jemand hat ein übermäßiges Verlangen, bestimmte Substanzen (Alkohol, Tabak, Medikamente, Drogen) regelmäßig zu konsumieren. Der Konsum dieser Substanzen hat für die erkrankte Person Vorrang gegenüber anderen Verhaltensweisen und bekommt eine zentrale Bedeutung im Leben der Abhängigen.

Affekt: meint das beobachtbare Verhalten eines Menschen, das er bei einer bestimmten Gefühlslage ausdrückt, z.B. Wut, Ärger, Traurigkeit, Freude.

Agoraphobie: Eine Person hat Angst, sich auf offenen Plätzen aufzuhalten, ängstigt sich in Menschenmengen und/oder hat Angst alleine zu reisen, weshalb sie Tätigkeiten außer Haus meidet.

ambulant: ist das Gegenteil eines stationären Aufenthaltes. Hierbei kommen PatientInnen zur Behandlung in die Klinik und gehen danach wieder nach Hause.

Angststörung, generalisierte: ist eine anhaltende Angst und Besorgnis um alltägliche Ereignisse und Probleme, welche sich in körperlichen Symptomen, wie z.B. Herzklopfen, Schwitzen, Atembeschwerden, Schwindel, Unsicherheit, Angst zu sterben, zeigen kann.

Anorexie: Bei dieser Essstörung wird der Gewichtsverlust absichtlich herbeigeführt (z.B. durch Hungern, Erbrechen, Abführmittel, exzessive sportliche Tätigkeiten) und forciert. Die Person fühlt sich sogar mit einem sehr niedrigen Gewicht zu dick und hat vor einer Gewichtszunahme enorme Angst.

Aufenthalt, stationärer: meint eine Aufnahme für (un)bestimmte Zeit in einer Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik oder einer Rehaklinik mit oder ohne Kind. Dem Erkrankten stehen dabei längerfristig eine Vielzahl an therapeutischen Möglichkeiten (Psychotherapie im Einzel-/Gruppensetting, medikamentöse Therapie, soziotherapeutische Unterstützung, Arbeit mit den Angehörigen, Körpertherapien*, Entspannungsverfahren usw.) zur Verfügung.

Auftraggeber: ist eine Person, die das Vorhandensein eines Problems innerhalb eines familiären, sozialen Systems festgestellt hat und eine Psychotherapie zur Entwicklung von Veränderung als notwendig erachtet.

Bakterien: bestehen aus einer einzigen Zelle und können alleine leben. Sie vermehren sich durch Teilung. Es gibt nützliche Bakterien – z.B. Darmbakterien – und krankheitsauslösende.

Behinderung, geistige: Die meisten Kinder sind durchschnittlich intelligent und haben einen Intelligenzquotient (IQ) von 85-115. Eine Intelligenzminderung kann leicht (IQ 50-69), mittel (IQ 35-49), schwer (IQ 20-34) und sehr schwer (IQ < 20) sein. Unveränderbare unterdurchschnittliche Fähigkeiten sind mit Einschränkungen im sozialen und emotionalen Verhalten gekoppelt.

Belastungsstörung, posttraumatische: Eine außergewöhnliche Bedrohungssituation (z.B. Naturkatastrophe, Unfall, Tod, körperlicher und/oder sexueller Übergriff) überfordert die Bewältigungsfähigkeiten einer Person und führt zum unwillentlichen Wiedererleben der traumatischen Erfahrung (Träume und

Alpträume, sich aufdrängende Erinnerungen), zu einem umfassenden, auf das Trauma bezogenen Vermeidungsverhalten und zu Symptomen einer autonom-nervösen Übererregbarkeit*. Weitere häufige Symptome sind z.B. emotionale Betäubung, Ängste und Depression.

Beratungsstelle: In fast jeder Stadt gibt es Beratungsstellen. Die Telefonnummern der Beratungsstellen stehen in der Zeitung, im Telefonbuch oder im Internet. In den Beratungsstellen arbeiten Fachkräfte (PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, JuristInnen), die Erwachsene, Jugendliche und Kinder in schwierigen und belastenden Situationen unterstützen und helfen. Dort erhält man Ratschläge und Hilfe bei Entscheidungen. Die meisten Beratungsstellen sind kostenlos und anonym.

Bulimie: Bei dieser Essstörung haben Betroffene wiederholte und massive Essattacken und versuchen ihr Körpergewicht durch Abführmittel, Erbrechen oder vorübergehende Hungerperioden zu regulieren.

Diagnose: Eine Fachperson (Arzt/Ärztin, Psychiater) stellt mithilfe von Befragungen, Tests und Untersuchungen körperliche und/oder psychische Eigenschaften wie auch körperliche und/oder psychische Störungen einer Person fest. Die Einzelergebnisse werden einem Krankheitsbild zugeordnet. Diese Feststellung dient meist als Grundlage, um weitere Therapiemöglichkeiten planen und durchführen zu können.

egozentrisch: meint Ich-Bezogenheit. Im Zusammenhang mit Kindern beschreibt es die Vorstellung, dass die kindlich-subjektive Sichtweise objektiv sei. Das Kind lebt vorerst in einer Symbiose* mit der Mutter. Ungefähr ab dem dritten Lebensjahr wird das ‚Ich‘ vage wahrgenommen. Im Zuge der Entwicklung und Bildung der Identität stehen das ‚Ich‘ und die eigenen Wünsche, Gefühle und Erlebnisse im Mittelpunkt. Das Kind schließt von sich aus auf die Umwelt. Als einzigen Bezugspunkt hat das Vorschulkind sich selbst, seine Wahrnehmungen und erlebt sich als Zentrum der Welt.

Empathie: einführendes Verstehen, Einfühlungsvermögen in andere haben

Entzugssyndrom: benennt unterschiedliche Symptome (Unruhe, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, körperliche Reaktionen, z.B. Schwitzen, Muskelzuckungen, Wahrnehmungsstörungen usw.), die bei Entzug einer meist über einen längeren Zeitraum missbräuchlich verwendeten Substanz (Alkohol, Tabak, Medikamente, Drogen) auftreten.

Episode, depressive: ist eine einzelne Krankheitsperiode, die von mindestens zwei Hauptsymptomen (depressiv, gedrückte Stimmung, Interesse- und Freudlosigkeit, verminderter Antrieb/erhöhte Ermüdbarkeit) gekennzeichnet ist. Weitere Symptome, wie z.B. Konzentrationsschwäche, vermindertes Selbstwertgefühl, Schuld- und Wertlosigkeitsgefühle, negative Zukunftsperspektiven, Suizidphantasien/-handlungen, Schlafstörungen oder verminderter Appetit, treten je nach Schwere der Erkrankung auf.

Episode, manische: ist eine einzelne Krankheitsperiode, die durch eine gehobene Stimmung, verbunden mit Steigerung von Ausmaß und Geschwindigkeit der körperlichen und psychischen Aktivität (zum Teil massiver Rededrang, Einfallsreichtum, Gedankenrasen, gesteigerte sexuelle Aktivität, vermindertes Schlafbedürfnis), gekennzeichnet ist. Betroffene sind übermütig-euphorisch, oftmals auch aggressiv-gereizt und verlieren die üblichen sozialen Hemmungen. In einer manischen Phase neigen sie zu Selbstüberschätzung, was in wahnhaftige Größenideen einmünden kann.



Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen

- Band 1: „**Volle Hose**“: Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung
- Band 2: „**Machen wie die Großen**“: Toilettenfertigkeiten
- Band 3: „**Nasses Bett**“: Nächtliches Einnässen: Prävention und Behandlung
- Band 4: „**Pauline purzelt wieder**“: Hilfe für übergewichtige Kinder
- Band 5: „**Lorenz wehrt sich**“: Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben
- Band 6: „**Jutta juckt's nicht mehr**“: Hilfe bei Neurodermitis
- Band 7: „**Konrad, der Konfliktlöser**“: Strategien für gewaltloses Streiten
- Band 8: „**Annikas andere Welt**“: Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern



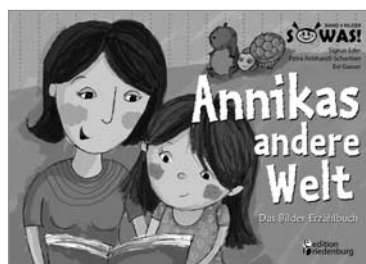
Die Sachbuchreihe
Für alle Kinder, die einfach
noch mehr wissen wollen.

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

S@WAS! BAND 8 EXTRA Noch mehr Hilfe von Annika! **S@WAS! BAND 8 BILDER**



Annikas andere Welt EXTRA
Das Mit-Mach-Heft für deine Gedanken und Gefühle



Annikas andere Welt
Das Bilder-Erzählbuch

Ist bei dir zu Hause auch alles anders als sonst? Verhält sich dein Papa/deine Mama irgendwie seltsam? Bereitet dir das Kopfzerbrechen? Bekümmert es dich? Fragst du dich, was los ist? Vielleicht geht es dir wie Annika. Ihre Mama ist psychisch krank. Das bringt Annika und alles andere durcheinander. Das Mit-Mach-Heft ist extra für dich. Darin kannst du all deine Gedanken und Gefühle ordnen und die Psyche besser verstehen. Du lernst auch, wie du deine Psyche schützt. Und das Beste: Es hilft dir, mit der psychischen Krankheit deines Elternteils besser klarzukommen!

Annika ist traurig. Sie fragt sich: „Hat Mama mich vergessen?“ und „Bin ich schuld daran?“ Denn Mama ist nicht mehr so, wie sie früher einmal war: Sie ist nur noch mit sich selbst beschäftigt. An Schildkröten-Tagen verkriecht sich Mama auf dem Sofa oder im Bett, isst nicht und will ihre Ruhe haben. An Hamster-Tagen bleibt sie die ganze Nacht munter, kauft unnütze Sachen ein und macht Versprechen, die sie nicht hält. Das alles wird Annika irgendwann zu viel. Schließlich muss sie sich nicht nur um die Schule, sondern auch um ihren kleinen Bruder kümmern. Erst, als Annika versteht, was es mit Mamas seltsamem Verhalten auf sich hat, geht es bergauf.



[1] **Mamas Bauch wird kugelrund** – Aufklärung, Sex, Zeugung und Schwangerschaft



[2] **Ein Baby in unserer Mitte** – Geburt, Stillen, Babypflege und Familienbett



[3] **Unsere kleine Schwester Nina** – Stillen, Zahnen, Beikost und Babys erstes Jahr

[4] **Besonders wenn sie lacht** – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte: Ernährung, Operation, Heilung

[5] **Das doppelte Mäxchen** – Zwillinge: Geburt, Stillen und Babys im Doppelpack

[6] **Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja** – Aufklärung, Geburt, Babyzeit

[7] **Tragekinder** – Ursprung und Methoden des bequemen Baby- und Kindertragens

[8] **Mama und der Kaiserschnitt** – Kaiserschnitt, nächste Schwangerschaft und Geburt

[9] **Mini ist zu früh geboren** – Frühgeburt [in Vorbereitung befindlich]

[10] **Klara weint so viel** – Schreibaby [in Vorbereitung befindlich]

[11] **Lilly ist ein Sternenkind** – Verwaiste Geschwister und Trauer nach Verlust eines Kindes

[12] **Oma braucht uns** – Pflege alter Familienmitglieder [in Vorbereitung befindlich]

[13] **Oma war die Beste!** – Abschied nehmen, Sterben und Trösten

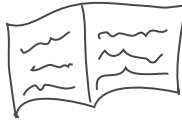
[14] **Unser Baby kommt zu Hause!** – Hausgeburt und Begleitung durch die Hebamme

[15] **Baby Lulu kann es schon!** – Natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby

[16] **Finja kriegt das Fläschchen** – Fläschchen geben und (teilweises) Stillen



Im (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz



Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitel

Alle meine Tage – Menstruationskalender
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Bitterzucker – Nierentransplantation
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben
Die Josefs Geschichte – Biblisches von Kindern für Kinder
Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Erinnerungen sind kleine Sterne – Erinnerungsalbum
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis
Klara weint so viel – Schreibaby
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten
Lass es raus! Die freie Geburt

Lilly ist ein Sternkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelig – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mein Sternkind – Verwaiste Eltern
Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang
Nasses Bett – Einnässen
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten bei Kindern
Wenn der Krieg um 11 Uhr aus ist, seid ihr um 10 Uhr alle tot! –
Schulprojekt zum ehemaligen KZ-Außenlager Obertraubling

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*

Was magst du an deinen Eltern?
 Was ist schön in deiner Familie?
 Was funktioniert gut in deiner Familie?
 Was darf in deiner Familie so bleiben, wie es ist?
 Was erzählt die Fliege an der Wand?
 Was ist anders in deiner Familie?
 Woran merkst du, ob Mama/Papa krank ist?
 Was ist mit dir, wenn du krank bist?
 Was ist anders, seit Mama/Papa krank ist?
 Wie erklärst du dir, was Mama/Papa hat?
 Wodurch ist Mama/Papa psychisch krank geworden?
 Was weißt du über die Krankheit von Mama/Papa?
 Was macht die Krankheit von Mama/Papa mit dir?



Hast du Angst, selber psychisch krank zu werden?

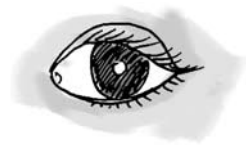


Was vermisst du?
 Wie geht's, wie steht's?
 Wie fühlst du dich?
 Was hilft dir, wenn es dir schlecht geht?
 Wer hilft dir, wenn Mama/Papa es nicht kann?
 Was kannst du tun, um gesund zu bleiben?
 Wie sieht deine Zukunft aus?
 Was wünschst du dir von deinen Eltern?

SACHINFORMATIONEN FÜR ERWACHSENE

SACHINFORMATIONEN FÜR ELTERN

Was bedeutet Gesundsein?
 Was bedeutet Kranksein?
 Was bedeutet ‚psychisch krank‘?
 Welche psychischen Krankheiten gibt es?
 Wie entwickelt sich eine psychische Krankheit?



56
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
70
71
71
72
73
74
75
76
77
78

79
80
80
80
80
81



Wie wird eine psychische Krankheit festgestellt?
 Wie wird eine psychische Krankheit behandelt?
 Woran erkennen Kinder eine psychische Krankheit?
 Wie können Eltern kindgerecht über ihre Krankheit sprechen?

Wie wirkt sich eine psychische Krankheit auf Kinder aus?
 Was beeinträchtigt die kindliche Entwicklung zusätzlich?
 Was fördert die kindliche Entwicklung?
 Weswegen sind Kinder psychisch kranker Eltern gefährdeter als andere?
 Welches Elternverhalten führt zur Kindeswohlgefährdung?
 Welche Maßnahmen werden bei Kindeswohlgefährdung ergriffen?
 Wie können Eltern trotz psychischer Krankheit gut für ihr Kind sorgen?

SACHINFORMATIONEN FÜR PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOTHERAPEUTINNEN 94

Welche Haltung hat sich bewährt?
 Wie entwickeln sich Veränderungen?
 Wer sind die KlientInnen?
 Welche Ziele sind erfolgversprechend?
 Welche Informationen helfen Kindern und Angehörigen?
 Welche Themen eignen sich für Elterngespräche?
 Was soll im Blickpunkt bleiben?
 Wie kann es ausgehen?



GLOSSAR 104
 Ansprechpartner 113
 Literatur 114





Sind Erwachsene psychisch erkrankt, dann leiden sie vorwiegend an Ängsten, Depressionen, Manien, Essstörungen, Suchterkrankungen, Schizophrenien oder Zwängen. Bei zunehmendem Problemdruck verdichten sich Suizidgedanken und Selbsttötungsversuche häufen sich.

Für Partner und Angehörige stellt die Bewältigung des Alltags mit psychisch erkrankten Menschen eine enorme Belastung dar, wobei das Zusammenleben infolge ausbleibender Krankheitseinsicht und Behandlungsbereitschaft zusätzlich erschwert wird. Richtig kompliziert wird es, wenn psychisch erkrankte Erwachsene minderjährige Kinder haben. Denn die psychische Krankheit erzeugt Unklarheit, Ängste, Schuldgefühle und verändert die Eltern-Kind-Beziehung meist ungünstig, weil Kinder oftmals vernachlässigt werden, seelische Gewalt erleben, einem Geheimhaltungsgebot ausgesetzt sind oder aufgrund stationärer Aufenthalte und Fremdunterbringung von ihren Bezugspersonen getrennt werden. Nicht selten wird dadurch die gesunde psychische Entwicklung eines Kindes mäßigend gefährdet.

Das Sachbuch „Annikas andere Welt“ teilt sich in drei Abschnitte: Im ersten erhalten Kinder Informationen über die psychischen Krankheiten der Eltern, deren Anzeichen und Auswirkungen auf sie selbst, die Eltern-Kind-Beziehungen sowie das Familienleben. Auch werden Ideen vermittelt, wie Kinder Gleichaltrigen die Krankheit erklären und wie sie selbst damit besser klarkommen können. Zahlreiche Mit-Mach-Seiten laden zusätzlich zur Selbstreflexion, zum Entdecken eigener Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien sowie zur Entwicklung eines differenzierten Familienbildes ein. Die Unterlagen im Buch eignen sich auch für die psychologische, psychotherapeutische, ärztliche und pädagogische Begleitung.

Im zweiten Teil bekommen Eltern, Angehörige und psychosoziale HelferInnen Informationen zu kindlichem Erleben, Folgeproblemen, Risikofaktoren und Fremdunterbringung.

Für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen finden sich im dritten Abschnitt Anregungen für die Arbeit mit psychisch erkrankten Eltern und deren Kindern.



Autorinnen & Illustratorin

Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWASI“-Reihe und seit 2008 an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler-Klinik und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der PMU an den Salzburger Landeskliniken tätig.

Mag. Petra Reibhand-Schartner ist diplomierte Kindergärtnerin, Horterzieherin sowie Klinische und Gesundheitspsychologin. Seit 2003 ist sie Mitarbeiterin des Projekts „JoJo – Kindheit im Schatten“ und arbeitet mit Kindern psychisch kranker Eltern im Einzel- und Gruppensetting.

Evi Gasser lebt und arbeitet als freischaffende Grafikerin und Illustratorin in Kastelruth. Für verschiedene Verlage hat sie bereits erfolgreich mehrere Kinderbücher illustriert. Sie zeichnet Adventskalender, Glückwunschkarten, Malbüchlein und vieles mehr.



ISBN 978-3-902647-35-1



edition
riedenburg
editionriedenburg.at



BAND 8
SOWASI!

9 783902 647351