



JETZT BIN ICH DRAN ...

Informationen für Kinder von 8 bis 12 Jahren
mit psychisch kranken Eltern



HALLO!

Dieses Heft bekommst du, weil dein Vater oder deine Mutter eine Zeitlang in einem Krankenhaus bleiben müssen.

Nicht in einem gewöhnlichen Krankenhaus, sondern in einer psychiatrischen Klinik. Oder weil dein Vater oder deine Mutter zu einer Psychiaterin gehen, um zu reden. Vielleicht sind sie auch bei einem Psychotherapeuten oder Psychologen in Behandlung. Vielleicht kommt sogar ab und zu jemand zu euch nach Hause, um mit deinem Vater oder deiner Mutter zu sprechen.

«Psychiater», «Psychotherapeuten»
Komplizierte Wörter! Was meint man eigentlich damit?
Und was ist eigentlich eine psychiatrische Klinik?

Und was ist los, wenn dein Vater oder deine Mutter manchmal ganz anders als «normal» sind?

In diesem Heft kannst du mehr darüber erfahren. Vielleicht willst du nach dem Lesen auch noch mehr darüber wissen, als hier steht. Oder möchtest du mit jemandem darüber reden?

Das kann sicher organisiert werden. Hier drin steht, mit wem du reden kannst – natürlich nur, wenn du das willst.

Übrigens: wenn im Text ein Arzt oder ein Lehrer vorkommt, könnte natürlich immer auch eine Ärztin oder eine Lehrerin gemeint sein. Und umgekehrt!

EINS IST SICHER!

Jeder Mensch kann krank werden. Du kannst zum Beispiel eine Grippe bekommen. Oder Bauchschmerzen. Oder eine Lungenentzündung. Du kannst dir auch den Arm brechen. Manchmal kann dir dann in einem Krankenhaus besser geholfen als zu Hause.

Jemand kann auch ganz stark durcheinander und verwirrt sein. Und nicht mehr genau wissen, was er oder sie tut. So jemand ist auch krank: Wir nennen das seelisch oder psychisch krank. Und den Arzt, der sich um psychisch kranke Menschen kümmert, nennen wir Psychiater.

Psychiater

Ein Psychiater ist ein Arzt, der viel weiß über Menschen, die psychisch krank sind. Er spricht mit ihnen und versucht, ihnen zu helfen. Andere Menschen, die darüber auch viel wissen, sind Psychologen, Sozialarbeiterinnen und Psychiatriseschwestern.

Psychotherapie

Wenn jemand mit einer Psychiaterin oder einem Psychologen regelmäßig über seine Probleme und Sorgen redet, nennt man das eine Psychotherapie. Bei einer Familientherapie sind Eltern und Kinder im Gespräch dabei.

- Meine Mutter war sehr müde. Man hat es ihr angesehen.
- Sehr müde und sehr schlapp.
- Mein Vater hört manchmal so komische Stimmen, die wir nicht hören.
- Meine Mutter benimmt sich manchmal so merkwürdig, dann würde ich mich am liebsten verkriechen.
- Wenn mein Vater krank ist, muss er wieder in die Klinik aufgenommen werden. Dann ist er durchgedreht.

Menschen, die psychisch krank sind, fühlen sich meistens nicht gut. Manchmal sind sie verwirrt. Manchmal fühlen sie sich müde und traurig und können gar nichts mehr aushalten. Oder sie werden plötzlich sehr wütend, und du verstehst gar nicht warum.

Es ist nicht immer klar, warum Menschen solche Probleme bekommen. Aber eins ist sicher: Es ist nicht deine Schuld!

Wenn dein Vater Ohrenschmerzen hat, ist das ja auch nicht wegen dir!



REDEN KANN HELFEN

Du bist selber vielleicht auch manchmal wütend oder traurig. Wenn auf dem Schulhof etwas ganz Unangenehmes passiert, wenn dich z.B. ein anderes Kind ärgert.

Dann kommt vielleicht deine Lehrerin auf dich zu und fragt, was los ist. Wenn du es ihr dann erzählen kannst, geht es dir nachher besser. Reden hilft, wenn es dir mal nicht gut geht. Deinem Vater oder deiner Mutter geht das auch so. Sie sprechen vielleicht regelmäßig mit dem Psychiater. Dann geht es ihnen wieder besser. Manchmal genügt reden allein nicht, und sie müssen zusätzlich Tabletten nehmen. Damit sie zum Beispiel wieder gut schlafen können. Manche Menschen fühlen sich mit Tabletten wieder viel besser.

Anderen geht es eine Zeitlang besser, aber dann beginnt alles wieder von vorne. Wenn dein Vater oder deine Mutter solche Probleme haben, kann es für dich schwierig werden. Dann hilft es dir vielleicht, mit jemandem darüber zu sprechen. Aber mit wem? Darüber erfährst du gleich mehr.

- Mein Vater erzählt manchmal Dinge, die einfach nicht stimmen können.
- Meine Mutter hat viel getrunken, wenn sie sich krank fühlt.

Aus Sarahs Tagebuch, 14. Juni

Gestern ließ Mama zum hundertsten Mal eine Tasse aus der Hand fallen.

Mein Vater schimpfte herum. Mama fing sofort an zu weinen. Ich habe die Scherben schnell zusammengewischt. Danach wurde sie etwas ruhiger.

PSYCHIATRISCHE KLINIK

Für Menschen, die psychisch krank sind, gibt es spezielle Krankenhäuser. Oder manchmal auch spezielle Abteilungen. Dort arbeiten Psychiater und Psychologinnen. Das sind Fachleute, die über psychische Krankheiten besonders viel wissen.

Außerdem arbeiten dort auch Krankenschwestern und Pfleger und noch andere Leute, die versuchen, zu helfen. Sie sprechen mit den kranken Menschen und geben ihnen manchmal Medikamente.

Die Medikamente sind oft nur einige Zeit nötig, wenn jemand zum Beispiel sehr unruhig ist oder nicht mehr schlafen kann. Manchmal muss dein Vater oder deine Mutter die Medikamente auch für längere Zeit nehmen, damit sie sich besser fühlen.

In der Klinik müssen einige Menschen viel schlafen und sich ausruhen. Anderen hilft es besonders viel zu unternehmen: in einer Gruppe mit anderen Kranken zu sprechen, zu malen, zu turnen, in einer Werkstatt oder im Garten zu arbeiten.

Wie in einem anderen Krankenhaus kannst du auch in einer psychiatrischen Klinik deinen Vater oder deine Mutter besuchen.

In einem Gespräch mit einem Erwachsenen solltest du dich aber auf einen solchen Besuch vorbereiten. (Weiter hinten in diesem Heft findest du Hinweise, mit wem du reden könntest.) Wenn du zu Besuch kommst, siehst du, dass nicht alle Patienten im Bett liegen.

Viele haben auch keinen Schlafanzug oder kein Nachthemd an, sondern ihre normalen Kleider. Manche Menschen benehmen sich anders, als du es gewohnt bist. Vielleicht sagen sie eigenartige Dinge. Aber das machen sie nicht, weil du da bist. Das machen sie auch, wenn du nicht da bist.



PSYCHIATRISCHE PRAXIS

Nicht alle Menschen, die verwirrt sind oder Probleme haben, müssen in eine psychiatrische Klinik aufgenommen werden.

Oft ist es besser für sie, zu Hause zu bleiben.

Dann können sie Hilfe in einer psychiatrischen oder psychologischen Praxis oder in einer Tagesklinik bekommen. In einer Tagesklinik sind die Menschen nur tagsüber dort. Zum Schlafen gehen sie nach Hause und kommen dann am nächsten Morgen wieder. In einer Praxis oder in einer Tagesklinik arbeiten auch Psychiater und andere Helferinnen. Meistens geht dein Vater oder deine Mutter regelmäßig dorthin, um Gespräche zu führen. Vielleicht nehmen auch beide gemeinsam an den Gesprächen teil oder sogar die ganze Familie, also auch du. Dann weißt du ja, wie es dort aussieht.

Auch dort bekommt deine Mutter oder dein Vater manchmal Tabletten, die sie oder er dann zu Hause einnehmen muss.

WENN NIEMAND DARÜBER SPRICHT

Wenn Menschen körperlich krank sind, dann wird meistens viel und ausführlich darüber gesprochen. Über Menschen, die psychisch krank sind, spricht man viel weniger.

«Meine Mutter ist im Krankenhaus» oder «Mein Vater ist am Blinddarm operiert worden», das hast du sicher auch schon einmal gehört.

Aber hat dir schon mal jemand erzählt: «Meine Mutter geht zum Psychiater» oder «Mein Vater ist in einer psychiatrischen Klinik»? Bestimmt nicht!

«Die Mutter von Anna hat immer so komische Kleider an. Anna schämt sich zu Tode.»

«Die Eltern von Manuel sind beinahe jeden Abend weg. Dann muss er allein ins Bett.»

«Sarahs Eltern streiten immer. Die können nie normal miteinander reden.»

«Tims Mutter holt ihn immer in der Schule ab. Obwohl er doch ganz nahe bei der Schule wohnt.»

Es scheint, als ob sich die Menschen in einer solchen Situation schämen würden. Eigentlich komisch – warum sollte man sich deswegen schämen?

Wahrscheinlich ist das der Grund, dass niemand darüber spricht. Deshalb denkst du vielleicht auch, es sei besser, mit niemandem darüber zu reden. Aber du solltest wissen, dass es eine Menge anderer Kinder gibt, deren Vater oder Mutter die gleichen Probleme haben. Es sind viel mehr Kinder, als du denkst. Doch darüber wird beinahe nie gesprochen. Das ist wirklich verrückt!

«Lenas Vater ist weggelaufen. Ihre Mutter hat jetzt einen neuen Freund.»

«Und bei dir zu Hause? Was ist da los? Dein Vater hört vielleicht Stimmen, die andere nicht hören. Oder deine Mutter ist oft müde und traurig. Na und?»

WAHR ODER NICHT WAHR?

Auf dieser Seite stehen ein paar Sätze, die nicht alle wahr sind. Schau sie genau an! Bist du damit einverstanden oder nicht? Stimmen sie oder stimmen sie nicht? Auf der nächsten Seite kannst du dann nachlesen, welche Sätze Unsinn sind. Wirklicher Unsinn. Aber fülle die Liste zuerst selber aus.

1. Wenn dein Vater oder deine Mutter viele Probleme haben und es nicht mehr aushalten, musst du zu Hause viel mehr helfen als sonst.
- Wahr nicht wahr

2. Wenn dein Vater oder deine Mutter plötzlich in eine psychiatrische Klinik müssen, dann ist das auch ein bisschen deine Schuld.
- Stimmt Unsinn

3. Dein Vater oder deine Mutter haben viele Probleme. Das merkst du vielleicht jeden Tag. Wenn es deshalb schwierig wird, darfst du ruhig mit jemandem darüber sprechen.
- Wahr nicht wahr

4. Wenn dein Vater oder deine Mutter der Nachbarin unmögliches Zeug erzählen, schämst du dich zu Tode.
- Ja Nein

5. Auch wenn dein Vater oder deine Mutter schwere Probleme haben, darfst du noch Dinge tun, die dir Spaß machen.
- Richtig Falsch

6. Wenn dein Vater oder deine Mutter Dinge sagen, die einfach nicht stimmen können, lachst du dich manchmal krumm. Aber darfst du das denn überhaupt?
- Nein Ja

DIE ANTWORTEN

- 1. Nein, das ist nicht wahr.** Auch wenn dein Vater oder deine Mutter viele Probleme haben und es nicht mehr aushalten, musst du natürlich zu Hause nicht alles erledigen und dich um alles kümmern. Ein bisschen helfen ist gut, aber du bist ja noch kein Erwachsener.
- 2. Unsinn!** Wenn dein Vater oder deine Mutter plötzlich in eine psychiatrische Klinik müssen, ist das auf gar keinen Fall deine Schuld! Jedes Kind ist manchmal nicht so brav oder folgt nicht. Davon werden deine Eltern aber nicht krank. Du kannst gar nichts dafür, dass dein Vater oder deine Mutter krank sind.
- 3. Das ist wahr.** Wenn dir etwas keine Ruhe lässt, oder du etwas nicht verstehst, wenn die Situation zu Hause für dich schwierig wird, dann ist es besonders wichtig, mit jemandem darüber zu sprechen. Am besten mit jemandem, zu dem du Vertrauen hast und mit dem du dich gut verstehst. Vielleicht mit deinem Bruder oder deiner Schwester, mit deinem Freund oder deiner Freundin, deinem Lehrer oder deiner Lehrerin. Oder auch mit der Mutter deines Freundes oder deiner Freundin.
- 4. Ja, das ist wohl so.** Wenn deine Mutter oder dein Vater sich unmöglich benehmen, schämst du dich sehr. Aber weißt du: Alle Väter oder Mütter tun manchmal etwas, wofür sich ihre Kinder schämen. Falsch singen zum Beispiel, oder der Nachbarin etwas über dich erzählen, wenn du gerade daneben stehst. Das ist schon unangenehm. Aber was die Nachbarin darüber denkt – das ist ihre eigene Sache.

5. Das ist richtig! Auch wenn dein Vater oder deine Mutter große Probleme haben, darfst du trotzdem noch Dinge tun, die dir Spaß machen! Viele Kinder finden es schlimm für ihre Eltern, dass sie selber nichts mehr Lustiges unternehmen wollen. Auch wenn es deinem Vater oder deiner Mutter nicht so gut geht, darfst du trotzdem noch deinen Spaß haben: Fußball spielen, ins Kino gehen oder sonst etwas tun – einfach das, was dir Freude macht.

6. Ja, das darfst du. Wenn deine Mutter oder dein Vater merkwürdige oder falsche Dinge sagen, dann darfst du ruhig auch einmal herzlich lachen. Das tut niemandem weh. Und wer weiß, vielleicht wirkt dein Lachen ansteckend, und dein Vater oder deine Mutter können plötzlich mitlachen.

War es manchmal schwierig, die richtige Antwort zu finden? Wahrscheinlich schon. Die meisten Fragen sind auch nicht einfach zu beantworten. Manchmal ist etwas ein bisschen «wahr» und gleichzeitig ein bisschen «nicht wahr». Manchmal kommt es auch darauf an, was bei dir zu Hause genau los ist. Deshalb steht auch bei jeder Frage eine lange Antwort. Eine Antwort, die hilft, noch genauer darüber nachzudenken.

Aus Sarahs Tagebuch, 30. Juni

Es geht Mama auf einmal viel schlechter. Sie spricht ganz laut mit Gott und isst fast nichts mehr. Der Arzt kommt oft. Tante Elli wohnt bei uns, um uns zu helfen. Ich finde es zu Hause überhaupt nicht mehr gemütlich. Heute bin ich zum Mittagessen bei Katja geblieben.

Lieber Max,

ich habe mich sehr gefreut, dass ich letzte Woche bei dir übernachten durfte. Und ich habe versprochen, dir zu schreiben. Ich fand es schade, dass ich am Sonntag wieder nach Hause musste. Bei euch ist es richtig cool. Mein Vater ist oft nicht zu Hause und meine Mutter liegt immer noch viel auf dem Sofa. Wir müssen ganz leise sprechen, weil sie Lärm so schlecht erträgt. Vor kurzem haben wir einmal im Dunkeln gespielt, weil das Licht meine Mutter störte. Das war sogar ganz spannend, wir haben Gespenster gespielt.

Meine Schwester hatte riesige Angst. Wir sind dann nach draußen gegangen, um weiterzuspielen. Mein Vater kam erst spät nach Hause. Die Nachbarin fragte noch, warum wir draußen im Regen herumlaufen würden. Ich habe mich nicht getraut, ihr zu erzählen, dass es in der Wohnung zu dunkel war, weil wir das Licht wegen meiner Mutter nicht anmachen durften.

Würdest du das erzählen?

Schreib mir bitte zurück! Viele Grüße

dein Manuel

**Wenn du Max wärst,
was würdest du Manuel zurückschreiben?**

Wenn du mit der Krankheit deiner Mutter oder deines Vaters Probleme hast – was machst du dann?

Dein Vater oder deine Mutter haben Probleme. Das ist für sie natürlich schlimm. Aber manchmal ist es auch für dich schlimm. Du könntest dir ein paar Möglichkeiten überlegen, damit es für dich einfacher wird.

Was kommt dir in den Sinn?

- Ich erzähle es meinem Freund oder meiner Freundin
- Ich gehe mit dem Hund spazieren.
- Ich gehe Fußball spielen oder schwimmen.
- Ich male oder schreibe eine Geschichte.

Schreibe auf, was du meistens machst, wenn du Probleme hast:

- Ich

Oder kommt dir noch etwas in den Sinn?

- Ich

Aus Sarahs Tagebuch

Erst erzählte Tante Elli, dass Mama wieder in die Klinik aufgenommen werden muss. Aber jetzt geht das doch nicht. Ich sollte mich natürlich darüber freuen. Aber freue ich mich wirklich? Ich weiß es nicht... Komisch, nicht wahr?

WAS FÜR EINE SPRACHE!

Wenn dein Vater oder deine Mutter zum Psychiater oder zur Psychologin gehen, hörst du vielleicht manchmal komische Wörter. Fremdwörter, die du nicht kennst oder nicht genau verstehst:

depressiv Jemand, der depressiv ist, fühlt sich müde und schlapp, ist sehr traurig und sagt vielleicht sogar: «Ich wäre lieber tot.» Er hat keine Lust zu essen und kann nicht einschlafen. Vielleicht geht es dir manchmal auch so, aber depressive Menschen erleben es oft und für lange Zeit.

manisch Jemand, der manisch ist, fühlt sich superglücklich und hat viel Energie. Er schläft vielleicht ganz wenig und hat ständig neue Ideen und Pläne.

Phobie Jemand hat eine Phobie, wenn er schrecklich Angst vor etwas hat, zum Beispiel vor Vögeln. Oder Angst, in die Stadt zu gehen. Manchmal ist diese Angst so stark, dass diese Menschen viele Dinge nicht mehr tun können oder vielleicht gar nicht mehr aus ihrer Wohnung gehen.

psychotisch oder schizophren Menschen, die sehr verwirrt sind, nicht mehr klar denken können und sich oft auch eigenartig benehmen, nennt man manchmal «psychotisch», «schizophren» oder «gestört».

Ein psychotischer oder schizophrener Mensch hält sich vielleicht für eine berühmte Persönlichkeit, zum Beispiel für einen König oder einen Präsidenten. Vielleicht glaubt er auch, von Polizisten oder Verbrechern beobachtet zu werden, obwohl das gar nicht stimmt. Vielleicht ist er aber auch müde, lustlos und geht anderen Menschen aus dem Weg, ähnlich wie ein depressiver Patient.

Versuche, trotz allem etwas zu unternehmen, was dir Spaß macht!

Wenn dein Vater verwirrt ist oder deine Mutter in eine psychiatrische Klinik aufgenommen wird, ist es zu Hause wahrscheinlich nicht mehr so gemütlich. Manchmal hast du dann vielleicht das Gefühl, als dürftest du dich nicht mehr freuen oder nichts mehr unternehmen, was dir Spaß macht.

Aber: Deinem Vater oder deiner Mutter hilft es natürlich überhaupt nicht, wenn es dir auch schlecht geht.

Überlege dir mindestens fünf Dinge, die du gerne machen würdest. Allein oder mit anderen zusammen. Zu Hause oder sonst irgendwo.

- z.B. Computer spielen mit Thomas und Marie oder
- ins Schwimmbad gehen
- alleine Comic lesen

Lies alle Ideen noch einmal durch.
Was davon würdest du am allerliebsten tun?

Und was davon könntest du bereits heute tun?

ALSO LOS. VERSUCH ES!

MIT WEM KÖNNTEST DU SPRECHEN?

Dein Vater oder deine Mutter haben vielleicht einen Psychiater oder sonst jemanden, mit dem sie sprechen können. Aber mit wem kannst du sprechen?

Wenn du etwas nicht verstehst oder dich wegen all der Dinge, die zu Hause passieren, schlecht fühlst, kann Reden dir wirklich helfen. Es erleichtert einen. Probier es mal aus.

Am besten ist es, mit jemandem zu reden, der dich wirklich versteht und den du gerne magst.

Wenn du Fragen hast, kannst du sie natürlich auch dem Mann oder der Frau stellen, die deine Eltern betreuen.

Wähle aus dieser Liste aus, mit wem du reden könntest:

- mit deinem Vater oder deiner Mutter
- mit deinem Bruder oder deiner Schwester
- mit deinem Paten oder deiner Patin
- mit deinem Opa oder deiner Oma
- mit dem Lehrer oder der Lehrerin
- mit deinem besten Freund oder deiner besten Freundin
- mit einem Nachbarn oder einer Nachbarin
- mit der Mutter deines Freundes oder deiner Freundin
- mit einem Onkel oder einer Tante
- mit ...

Vielleicht kennst du einen anderen Menschen, mit dem du gut reden kannst. Wenn dir gar niemand in den Sinn kommt, gibt es eine Telefonnummer, wo jemand da ist für Kinder, die Sorgen haben. Die Nummer heißt «Nummer gegen Kummer» und sie ist in ganz Deutschland gleich, egal von wo aus du anrufst. Der Anruf kostet nichts und wenn du nicht willst, musst du deinen Namen nicht nennen.

Aus Sarahs Tagebuch

13. Juli

Heute habe ich zum ersten Mal Katjas Mutter erzählt, dass es meiner Mutter nicht gut geht. Das hätte ich viel früher tun sollen! Katjas Mutter hat mich gut verstanden. Katja und ich bleiben gute Freundinnen!

HILFE

Du kannst dir auch im Internet Hilfe holen:

www.bke-jugendberatung.de

..., wenn du das willst. Ausgebildete Berater und Beraterinnen helfen dir dort, wenn du Probleme mit deinen Eltern, deinen Freunden, Lehrern oder mit dir selbst hast.

Vielleicht brauchst du noch eines der Hefte, in dem du gerade liest, oder du kennst jemanden, der es gerne lesen würde. Bestellen kannst du es bei der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie, Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, www.bapk.de.

Hier bin ich richtig!
bke-jugendberatung.de

Wenn Du nicht mehr weiter weißt –
darüber reden hilft ...

Das Kinder- und Jugendtelefon: **0800 111 0 333**

- anonym und vertraulich
- kostenlos in ganz Deutschland (auch vom Handy aus)
Montags bis freitags von 15 bis 19 Uhr

www.nummergegenkummer.de



NummergegenKummer
**0800
1110333**
Kinder- und
Jugendtelefon

freecall
Deutsche Telekom – Partner
der Nummer gegen Kummer

Das Kinder- und Jugendtelefon ist ein bundesweites Angebot von Nummer gegen Kummer e.V. (Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund)



Die Vorlage zur Broschüre «Jetzt bin ich dran» stammt aus Holland. Die Bearbeitung für Deutschland erfolgte von Marlies Hommelsen und Beate Lisofsky.

In der gleichen Reihe erhältlich sind:

It's my turn

Informationen für Jugendliche ab 12 Jahren

Nicht von schlechten Eltern...

Informationen für Eltern



1. Ausgabe 2008

© der niederländischen Originalausgabe: Trimbos-instituut, Utrecht, 2003

© der deutschen Übersetzung: pro juventute, Zürich, 1995/2007

© für Deutschland: Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BAPK e.V.) und BKK Bundesverband

Impressum

Herausgeber: Familien-Selbsthilfe Psychiatrie und BKK,
www.bapk.de, www.bkk.de

Gestaltung: www.polarlicht.com

Druck: Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Stand: Oktober 2008

Alle Rechte vorbehalten © 2008 Familien-Selbsthilfe Psychiatrie und
BKK Bundesverband. «BKK» und das BKK Markenzeichen sind
registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.



familien **selbsthilfe**
psychiatrie

Bundesverband der
Angehörigen psychisch
Kranker e. V.

