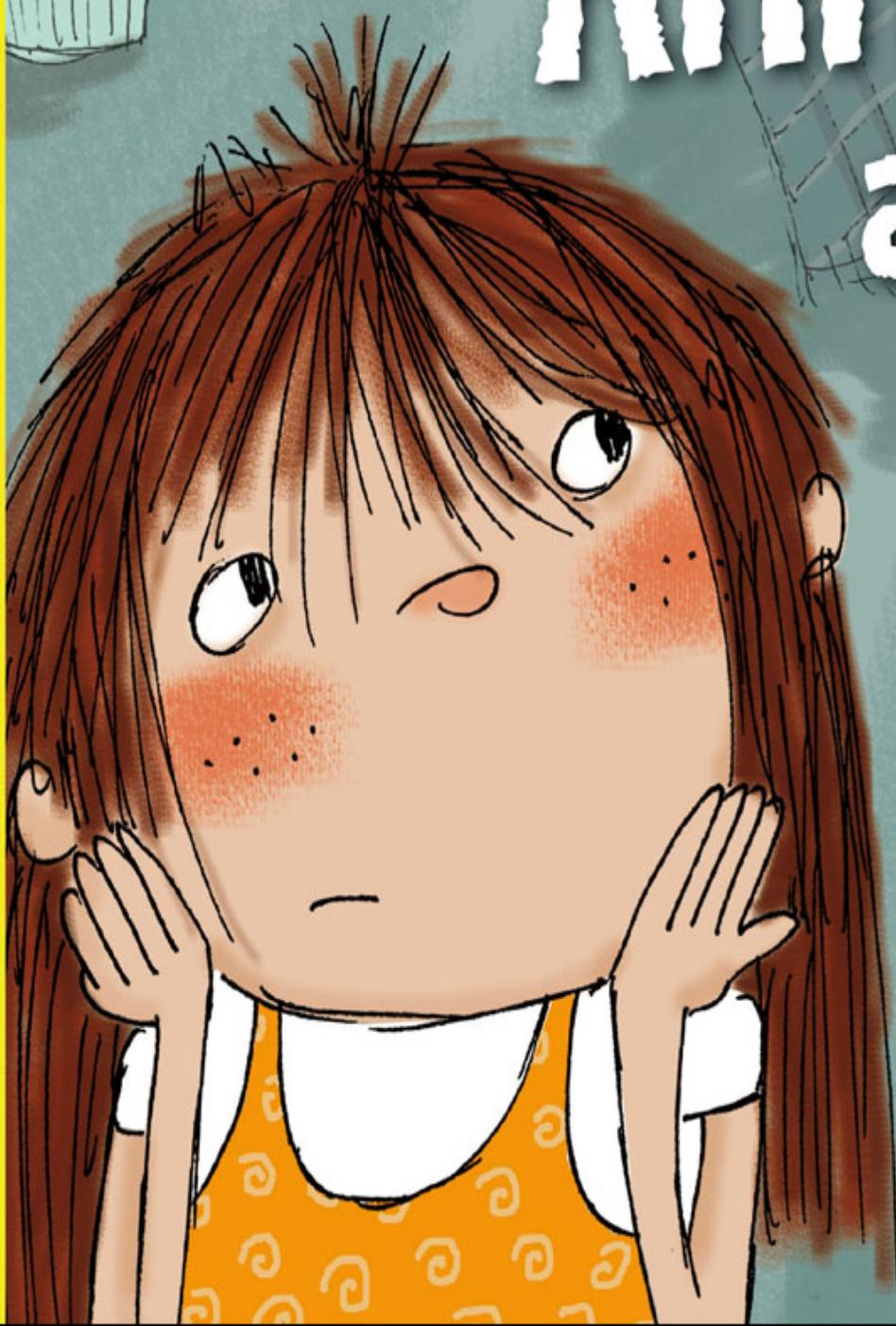




Sigrun Eder
Petra Rebhandl-Schartner
Evi Gasser

Annikas andere Welt

Hilfe für Kinder
psychisch
kranker Eltern



edition
riedenburg





Sigrun Eder
Petra Rebhandl-Schartner
Evi Gasser

Annikas andere Welt

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Edition Riedenburg E.U.



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?



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?

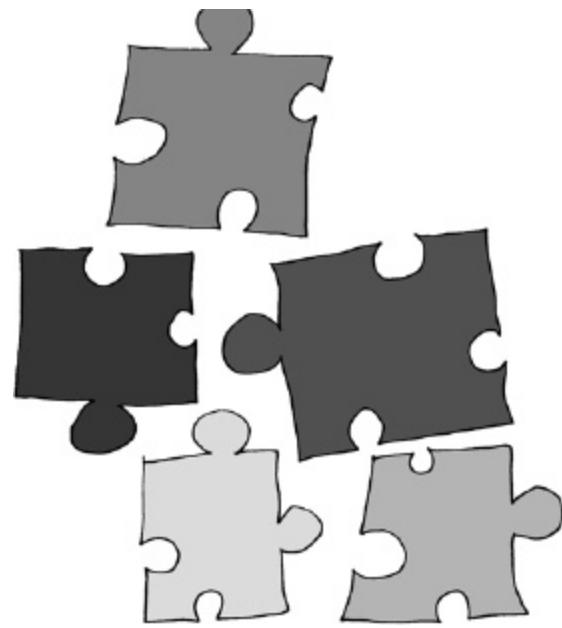
Was hilft dir, wenn es dir schlecht geht?

Wer hilft dir, wenn Mama/Papa es nicht kann?

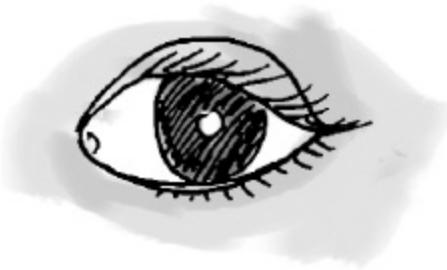
Was kannst du tun, um gesund zu bleiben?

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?



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

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?

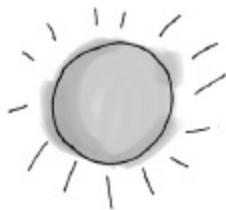
Wie kann es ausgehen?

GLOSSAR



Ansprechpartner
Literatur





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



Annikas andere Welt

Eine Geschichte zum
(Vor-)Lesen



„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.

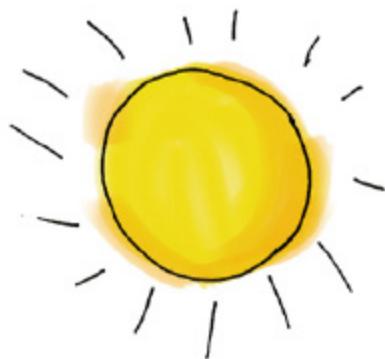


Papa ist schon im Büro. Am Kühlschrank hängt ein gelber Zettel von ihm:



„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 Brotchen und trinken den Tee.

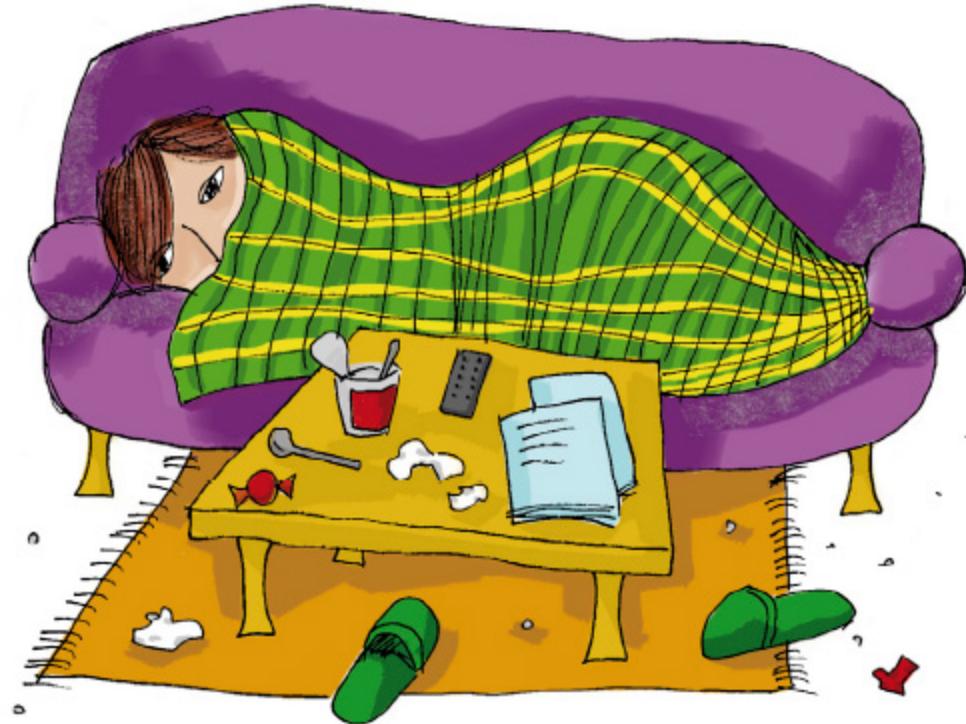
Als beide satt sind, putzen sie sich ihre Zähne und waschen die Hände. Dann ruft Annika: „Los geht's, Tim, der Kindergarten wartet schon!“ Sie stupst Tim sanft in die Garderobe und steckt im Vorbeigehen eine Banane und einen Apfel in seine Kindertentasche. Fünf Minuten später verlassen sie die Wohnung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



Nur, wenn sich Mama etwas aus der Küche holt oder aufs Klo geht, steht sie auf und schleicht dann wie eine Schildkröte durch die Wohnung. Dabei bewegt sie sich so langsam, als wäre jeder Schritt besonders anstrengend.

In der Nacht kann Mama nicht schlafen, und Annika hört manchmal, wie sie durch die Wohnung schlurft und im