Andreas Sulz / pixelio.de

Für Kinder und Jugendliche

Meiner Mama geht's heut' nicht so gut!

Wenn Eltern psychisch krank sind

Kinder & Jugend Anwaltschaft Tirol

Kija

Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol

Information
Beratung
Hilfe

vertraulich - kostenlos - anonym

Kija Tirol
Meraner Straße 5
6020 Innsbruck
Tel.: +43/512/508-3792
kija@tirol.gv.at
www.kija-tirol.at

Hol dir die kostenlosen Web-Apps

Deine Rechte U18
https://rechte-u18.at

School Checker
https://schoolchecker.at

Impressum

Herausgeberin:
Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol
Meraner Straße 5
6020 Innsbruck
Tel.: +43/512/508-3792
kija@tirol.gv.at

Layout: Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol
Text: Kija Salzburg
Druck: Druckerei Pircher GmbH, www.pircherdruck.at
Bilder: pixelio.de
November 2019

Vorwort

Du liest wahrscheinlich diese Broschüre, weil deine Mama oder dein Papa psychische Probleme hat oder weil du eine Familie kennst, wo das der Fall ist.
Vor allem, wenn deine eigene Familie betroffen ist, hast du wahrscheinlich viele Fragen, die dir niemand beantwortet, bist verunsichert und hilflos.
Manche Menschen sprechen vielleicht davon, dass deine Mama oder dein Papa „verwirrt“ ist, andere bezeichnen diesen Zustand einfach als „verrückt“. Du schämst dich so für diese Situation, dass du niemanden mit nach Hause nehmen willst. Manchmal bist du wütend oder fühlst dich schuldig, obwohl du nichts dafür kannst. Vor allem fühlst du dich meistens so überfordert, dass dir alles zu viel wird.

Diese Broschüre soll dir Informationen bieten, aber auch Tipps und Hilfsangebote aufzeigen. Du findest Adressen und Telefonnummern von Einrichtungen, an die du dich vertrauensvoll wenden kannst, wenn du einfach reden möchtest oder Unterstützung brauchst.

Scheue dich nicht, über deine Gefühle zu sprechen!

Mag.ª Elisabeth Harasser
Kinder- und Jugendanwältin für Tirol

Inhalt

Warum bekommt jemand psychische Probleme? 1

Begriffserklärungen..... 1

Was kann man dagegen tun?..... 3

Mögliche Folgen… 4

Hast du Angst, selbst einmal so eine Krankheit

zu bekommen?..... 6

Wie reagiert die Umgebung?..... 6

Was kannst du selbst tun?..... 7

Wenn du Hilfe brauchst, musst du Hilfe suchen! 9

Wohin kann ich mich wenden?..... 11

5 Botschaften für dich 12

Warum bekommt jemand psychische Probleme?

Es ist nicht immer klar, warum Menschen psychische Probleme bekommen. Menschen sind unterschiedlich belastbar.

Die einen können Schicksalsschläge mehr oder weniger gut ertragen, bei anderen können sie zu psychischen Störungen führen.
Es kann zum Beispiel sein, dass deine Mutter oder dein Vater in kurzer Zeit zu viele schwierige Ereignisse, wie etwa eine Scheidung, einen Todesfall, den Verlust der Arbeit oder einen Wohnungswechsel miterlebt hat.

Es kann aber auch sein, dass du keinen erkennbaren Anlass für die psychische Erkrankung deiner Mutter oder deines Vaters finden kannst.

Es gibt ganz unterschiedliche psychiatrische Krankheiten. Oft werden dafür komplizierte Begriffe verwendet, von denen du einige sicher auch schon gehört hast.

Vielleicht kennst du zum Teil auch ihre Bedeutung. Ein paar Bezeichnungen werden für dich auch völlig neu sein.

Im folgenden Kapitel werden einige dieser Krankheiten erklärt.

Begriffserklärungen

Natürlich sind wir alle manchmal traurig, fröhlich oder ängstlich, aber nicht jede/jeder hat deshalb gleich psychische Probleme.

Nur, wenn diese Gefühle öfter oder immer wieder in besonders heftiger Form vorkommen, sagt man von jemandem, dass sie/er psychische Probleme hat.

Depression

Wer an einer Depression leidet, ist über einen längeren Zeitraum sehr bedrückt und unglücklich. Depressive Menschen haben oft zu nichts mehr Lust, außerdem haben sie häufig körperliche Beschwerden wie Müdigkeit, Schlaf- oder Essstörungen.

Manisch-depressives Kranksein

Manische Patientinnen/Patienten fühlen sich einmal außergewöhnlich fröhlich und aktiv und denken, dass ihnen alles gelingt. Manche schlafen nur wenig und beginnen ständig neue Projekte. Ihre Ideen sind aber oft nicht durchführbar. Von der depressiven Phase spricht man dann, wenn sie kurz darauf wieder in ein tiefes Loch fallen und sehr unglücklich sind. Es wechseln sich die übermäßige Fröhlichkeit und das Unglücklichsein ab.

Phobie

Eine Phobie ist eine außergewöhnlich heftige Angst vor alltäglichen Dingen oder Situationen. Es gibt Menschen, die eine solche Angst gegenüber Hunden oder Spinnen, großen Plätzen oder engen Räumen entwickeln.
Manchmal wird die Angst so groß, dass diese Menschen solche Situationen unbedingt vermeiden wollen und deshalb viele Dinge nicht mehr unternehmen, die ihnen früher Spaß gemacht haben. Sie können vielleicht nicht mehr mit dem Lift fahren oder wagen sich nicht mehr auf die Straße, aus Angst, einem Hund zu begegnen.

Psychose

Menschen, die unter einer Psychose leiden (das heißt psychotisch sind), können vorübergehend nicht mehr klar denken. Manche leiden unter Halluzinationen oder Wahnvorstellungen. Bei einer Halluzination hört oder sieht man Dinge, die in Wirklichkeit nicht existieren.
Ein Wahn ist eine Denkstörung, bei der jemand zum Beispiel überzeugt ist, eine berühmte Persönlichkeit zu sein. Eine andere/ein anderer fühlt sich vielleicht von allen beobachtet, bedroht oder

schlecht behandelt, obwohl das gar nicht so ist. Das wäre ein Verfolgungswahn. Menschen, die oft sehr ängstlich oder misstrauisch sind, nennt man paranoid.

Schizophrenie

Schizophrenie ist eine Form einer psychotischen Störung (Psychose). Schizophrene Menschen leiden zeitweise unter Wahnvorstellungen oder Halluzinationen. Sie fühlen sich auch oft verwirrt, lachen zum Beispiel über etwas Trauriges oder weinen bei etwas Lustigem.
Was sie erzählen, ist häufig kaum verständlich, und ihre Handlungen machen einen unberechenbaren und bisweilen sehr eigenartigen Eindruck. Manchmal sind die Symptome einer Schizophrenie nicht so auffallend und die Betroffenen ziehen sich ganz zurück, vermeiden Kontakte und haben zu nichts Lust (ähnlich wie bei einer Depression).

Manchmal kommen die hier erwähnten psychischen Probleme auch kombiniert vor. Mit diesem kleinen „Lexikon“ sind sicher nicht alle deine Fragen beantwortet.
Am besten können dir die Personen, die deine Mutter oder deinen Vater betreuen, Auskunft geben.

Was kann man dagegen tun?

Menschen, die psychische Probleme haben, können verschieden behandelt werden:

- ✓ entweder **ambulant** durch die Hausärztin/den Hausarzt, eine Psychologin/einen Psychologen, eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten, eine Psychiaterin/einen Psychiater oder in einer psychiatrischen Klinik. Bei dieser Form der Hilfe gehen die Betroffenen regelmäßig zu Gesprächen in die Praxis oder Klinik. Sie müssen aber nicht in einem Krankenhaus übernachten, sondern leben weiterhin zu Hause.

- ✓ oder **stationär** in einer psychiatrischen Klinik, wo die Patienteninnen/Patienten den ganzen Tag und auch nachts bleiben und betreut werden. An diesen Orten versucht man, den betroffenen Menschen mit einer Therapie zu helfen.

Therapie bedeutet meist vor allem eines: SPRECHEN!

Sprechen mit einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten, einer Psychologin/einem Psychologen oder einer Psychiaterin/einem Psychiater. Die Gespräche können allein mit der Psychotherapeutin/dem Psychotherapeuten stattfinden, gemeinsam mit der Partnerin/dem Partner, mit der ganzen Familie oder in einer Gruppe mit anderen Menschen, die an ähnlichen Problemen leiden.

Indem man mit anderen über seine Probleme spricht, kann man vielleicht erkennen, was an der eigenen Situation zu verändern wäre. Manchmal bedeutet Therapie aber auch, etwas zu tun, zum Beispiel zu malen, zu musizieren oder sich zu bewegen. Auch das kann helfen und Möglichkeiten aufzeigen, wie man sich anders verhalten könnte.

Manche Menschen müssen außerdem noch Medikamente einnehmen. Manchmal sind diese Medikamente nur vorübergehend nötig, wenn jemand zum Beispiel sehr unruhig ist, sich nicht mehr entspannen oder kaum noch schlafen kann. Andere müssen die Medikamente auch über längere Zeit einnehmen, weil nur so der Zustand verbessert, oder ein Rückfall und eine Verschlechterung verhindert werden können. Es gibt also verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bei jeder/jedem muss man den Weg suchen, der für sie/ihn am besten ist.

Mögliche Folgen

Geht es jemals wieder vorbei?

Es kommt vor, dass Menschen nur einmal in ihrem Leben „durchdrehen“ und danach nie mehr, oder es kann sein, dass jemand immer wieder schlechtere Zeiten hat.

Manchmal brauchen diese Menschen in den schwierigen Phasen Hilfe, manchmal kommen sie aber auch allein darüber hinweg. Es gibt aber auch Menschen, die nie mehr ganz gesund werden. Sie müssen lernen, mit ihrer Krankheit zu leben.
Medikamente können dann hilfreich sein, indem sie zum Beispiel traurige Stimmungen aufhellen oder fremde Stimmen (Halluzinationen) zum Verschwinden bringen.

Leider haben die Medikamente aber manchmal unangenehme Nebenwirkungen. Deine Mutter oder dein Vater kann dadurch zum Beispiel sehr müde werden und vielleicht verändern sich auch ihre/seine Bewegungen.

Mögliche Folgen für dich

Wenn ein Elternteil psychische Probleme hat, beeinflusst das die ganze Familie. Oft dreht sich alles nur noch um die Probleme dieser einen Person.
Wenn sich der Zustand deiner Mutter oder deines Vaters verschlechtert, läuft es zu Hause wahrscheinlich nicht mehr besonders gut. Es ist dann weniger gemütlich und es gibt mehr Streit.

Vielleicht hast du bemerkt, dass diese Situation auch dein Leben beeinflussen kann.
Weil deine Eltern schon genug Probleme haben, bekommst du weniger Aufmerksamkeit.
Vielleicht musst du auch im Haushalt mehr helfen. Natürlich ist es gut, wenn du ab und zu einmal kräftig mithilfst, du kannst aber unmöglich alle Aufgaben deiner Mutter oder deines Vaters übernehmen – das kann man auch nicht von dir erwarten!

Jetzt denkst du vielleicht: *„Das ist leichter gesagt als getan, ich kann meine Eltern doch nicht im Stich lassen …“* Wenn du trotz allem aber auch deine „eigenen Sachen“ machst, heißt das nicht, dass du die anderen dadurch im Stich lässt.
Du darfst also natürlich auch weiterhin mit deinen Freundinnen/Freunden in die Stadt oder zum Sport gehen.

Hast du Angst, selbst einmal so eine Krankheit zu bekommen?

Vielleicht hast du dich auch schon gefragt, ob du einmal die gleichen Probleme bekommen kannst wie deine Mutter oder dein Vater.
Die Antwort heißt: „*Ja, vielleicht*“, weil grundsätzlich jeder Mensch psychische Probleme bekommen kann.
Vielleicht hast du dich auch gefragt, ob eine solche Krankheit vererbbar ist. *„Möglicherweise“* heißt hier die Antwort. Es ist nämlich möglich, dass die Veranlagung für psychische Probleme vererbt werden kann, aber sogar, wenn du diese Veranlagung haben solltest, heißt das noch lange nicht, dass du selbst einmal erkrankst.

Wenn du noch weitere Fragen hast, kannst du mit der Betreuerin/dem Betreuer deiner Mutter oder deines Vaters einmal ausführlicher darüber reden.

Wie reagiert die Umgebung?

Es bestehen noch viele Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen. Sie werden oft als „Verrückte“ bezeichnet.
Manche Menschen denken deshalb, dass es besser ist, ihnen aus dem Weg zu gehen.

Vorurteile entstehen meist aus Unwissen, Bequemlichkeit oder Angst.
Es wird im Allgemeinen wenig über psychische Probleme gesprochen, darum wissen viele Menschen nicht genau, worum es im Grunde geht und wie sie sich verhalten sollen.

Eigentlich ist es eigenartig, dass so wenig über psychische Erkrankungen gesprochen wird, es sind nämlich viele Menschen irgendwann in ihrem Leben einmal davon betroffen: Entweder, weil sie selbst unter solchen Problemen leiden, oder weil ein Mensch in

ihrer nächsten Umgebung – ein Familienmitglied, eine gute Freundin oder ein guter Freund – betroffen ist. Dennoch scheinen viele dieser Menschen darüber nicht reden zu können oder zu wollen.

Scham hilft nicht

Vielleicht findest du selbst das Verhalten deiner Mutter/deines Vaters manchmal mühsam, wenn sie zum Beispiel etwas Komisches sagen oder tun, wenn deine Freundinnen/Freunde dabei sind.
Viele Jugendliche schämen sich dann dafür. Das ist verständlich! Aber es ist ganz klar, dass du nicht für das Verhalten deiner Eltern verantwortlich bist.
Versuche, deinen Freundinnen/Freunden zu erklären, was los ist. Das wird nicht immer einfach sein, trotzdem hilft es oft. Sie werden danach anders über deine Situation denken.

Reden erleichtert

Viele Kinder und Jugendliche wollen ihre Schwierigkeiten lieber allein bewältigen und mit niemandem darüber reden. Das ist natürlich in Ordnung, aber Reden könnte dir vielleicht doch helfen.
Wenn du dein Herz ab und zu bei jemandem ausschütten kannst, der dich gut versteht, dann erträgst du die Probleme eine Zeit lang wieder besser.
Das kann bei einer guten Freundin/einem guten Freund sein, bei deiner Schwester oder deinem Bruder oder bei Verwandten. Vielleicht kennst du auch eine nette Lehrperson oder denkst an eure Hausärztin/euren Hausarzt.

Was kannst du selbst tun?

Nicht alle Jugendlichen, deren Eltern psychische Probleme haben, erleben dasselbe. Außerdem finden nicht alle Jugendlichen die gleichen Dinge schwierig und belastend.

Eins ist aber sicher: Wenn deine Mutter/dein Vater in Schwierigkeiten ist, ist die Situation auch für dich nicht einfach.

Trotzdem musst du auf die eine oder andere Art lernen, damit umzugehen. Das ist natürlich leichter gesagt, als getan.

Deshalb sind hier noch einige Tipps angeführt, die für dich wichtig sein könnten:

- ✓ **Machst du dir Sorgen** um deine Mutter/deinen Vater, oder bist du unglücklich über deine Situation zu Hause? Dann sprich mit jemandem darüber!

- ✓ **Mach zu Hause deutlich, dass du auch noch da bist!**
  Viele Kinder von Eltern mit psychischen Problemen haben das Gefühl, zu wenig Liebe und Aufmerksamkeit zu bekommen. Sie haben den Eindruck, nicht mehr ganz dazuzugehören und werden deswegen traurig oder wütend.
  Diese Gefühle sind ganz normal. Wenn du sie spürst, dann versuche, mit deinen Eltern darüber zu reden.
  Wenn das nicht geht, suche dir jemand anderen.

- ✓ **Denk an dein eigenes Leben!**
  Du kannst zu Hause sicher etwas mehr helfen als sonst, aber nimm dir auch genügend Freizeit, bleib in Kontakt mit deinen Freundinnen/Freunden und mach deine eigenen Sachen.
  Du musst deshalb auf keinen Fall ein schlechtes Gewissen haben.
  Wenn deine Mutter/dein Vater ein Bein gebrochen hat, erwartet auch niemand, dass du ständig zu Hause sitzt.

- ✓ **Unter Umständen kann die Situation zu Hause zu schwierig für dich werden.**
  Vor allem, wenn die Probleme schon sehr lange bestehen und es deiner Mutter/deinem Vater einfach nicht besser geht, dann hast du vielleicht das Gefühl, dass es dir langsam zu viel wird.

Du kannst zwar viel ertragen, aber nicht alles. Die Grenze kann zum Beispiel erreicht sein,

- wenn für deine Freundinnen/Freunde keine Zeit mehr bleibt,
- wenn du für deine Hobbys keine Zeit mehr hast,
- wenn deine Leistungen in der Schule oder bei der Arbeit schlechter werden,
- wenn du selber Probleme bekommst oder dich unglücklich fühlst.

Wenn es so ist, dann musst du wirklich Alarm schlagen!
Sprich mit jemandem, dem du vertraust und der dir gut zuhören kann. Das können deine Mutter oder dein Vater sein, deine beste Freundin oder dein bester Freund, Geschwister, Großeltern, deine Nachbarin/dein Nachbar oder eine Lehrperson.

Mach deutlich, dass es so nicht mehr geht!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie dir und deiner Familie geholfen werden kann, aber die Hilfe kommt nicht von allein, du musst selbst aktiv werden.

Wenn du Hilfe brauchst, musst du Hilfe suchen!

✓ **In der Schule** gibt es vielleicht Lehrpersonen, denen du besonders vertraust.

✓ **Deine Hausärztin/dein Hausarzt** kann dir vielleicht weiterhelfen. Wenn du ihr/ihm vertraust, dann geh' dorthin.
Ärztinnen und Ärzte haben Schweigepflicht. Das heißt, dass alles, was du dort erzählst, nicht weitererzählt werden darf, wenn du das nicht willst.

✓ Dasselbe gilt auch für **Priester,** auch sie unterliegen der Schweigepflicht.

- ✓ Eine andere Möglichkeit besteht darin, **Rat auf Draht** oder die **kids-line** anzurufen. Die Telefonnummern findest du auf den nächsten Seiten.

- ✓ In vielen Gemeinden und Städten gibt es **Beratungsstellen** für Kinder, Jugendliche und Eltern. Meistens stehen sie im Telefonbuch unter dem Stichwort „Erziehungsberatungsstellen“ oder „Familienberatungsstellen“. Oder du findest sie im Internet.

- ✓ Du kannst dich auch an das **Jugendamt** wenden.

Wohin kann ich mich wenden?

Bei diesen Stellen kannst du Hilfe bekommen, ohne dass du dir wegen des Geldes Sorgen machen musst. Nur Mut, reden tut gut!

Verrückte Kindheit

Online-Diskussionsforum & Information für Jugendliche und junge Erwachsene mit psychisch erkrankten Eltern
Web: www.verrueckte-kindheit.at

kids-line: Rat für junge Leute

Der direkte Draht bei Sorgen aller Art – vertraulich & anonym
Täglich von 13:00 Uhr bis 21:00 Uhr (auch an Sonn- und Feiertagen)
Tel.: 0800/234 123
Web: www.kids-line.at

147 - Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen
Rund um die Uhr (auch an Sonn- und Feiertagen)
Tel.: 147
Web: www.rataufdraht.at

Telefonseelsorge

Rund um die Uhr (auch an Sonn- und Feiertagen)
Tel.: 142

Wenn du noch Fragen hast, kannst du dich auch gerne an die Kija wenden!

Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol

Meraner Straße 5
6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0) 512/508 3792
E-Mail: kija@tirol.gv.at

5 Botschaften für dich

.

Sprich mit jemandem darüber!
Wenn deine Mutter oder dein Vater psychisch schwer erkrankt ist, bist auch du in einer schwierigen Situation. Vielleicht fühlst du dich alleine, bist verwirrt oder hast Angst. Das ist normal. Wichtig ist, dass du dir dein Herz erleichterst. Suche dir Erwachsene, denen du vertraust und mit denen du über alles reden kannst.

Du bist nicht allein!
Vielleicht glaubst du, nur deine Eltern sind so „komisch“ und niemand versteht deine Situation. Aber es gibt viele andere Kinder, die Ähnliches erleben wie du. Es gibt sogar Gruppen, wo Kinder darüber reden können.

Achte gut auf dich selbst!
Schau gut auf dich und achte darauf, was dir gut tut. Mach Dinge, die dir Freude machen: Triff dich mit Freundinnen/Freunden, mach Musik, spiel Fußball oder geh zum Schwimmen. Auch wenn du dir wegen deiner Familie Sorgen machst, ist es in Ordnung, unter Menschen zu gehen, Spaß zu haben und Schönes zu erleben.

Tobias Sellmaier / pixelio.de

Du brauchst dich nicht zu schämen!
Psychische Krankheiten sind Krankheiten, wie alle anderen Krankheiten auch, für die man sich nicht zu schämen braucht. Es kann sein, dass du bemerkst, dass sich deine Mama oder dein Papa irgendwie anders verhält. Das hat mit der Krankheit zu tun. Aber deine Mama oder dein Papa liebt dich deshalb nicht weniger. Deine Familie ist genauso liebenswert wie jede andere.

Du bist nicht schuld!
Ob jemand krank wird oder nicht, kann man nicht vorhersagen. Das ist auch bei psychischen Krankheiten so. Krank kann jede/jeder werden, egal ob reich oder arm, jung oder alt. Du bist weder der Grund für die Erkrankung, noch kannst du sie heilen. Deine Mama oder dein Papa braucht jetzt ärztliche oder psychologische Hilfe.

Tobias Sellmaier / pixelio.de

Peter Freitag / pixelio.de

Für Erwachsene

Eltern mit psychischen Problemen

Wie geht es den Kindern?

Kinder & Jugend Anwaltschaft Tirol

Kija

Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol

Information
Beratung
Hilfe

vertraulich - kostenlos - anonym

Kija Tirol
Meraner Straße 5
6020 Innsbruck
Tel.: +43/512/508-3792
kija@tirol.gv.at
www.kija-tirol.at

Hol dir die kostenlosen Web-Apps

Deine Rechte U18
https://rechte-u18.at

School Checker
https://schoolchecker.at

Impressum

Herausgeberin:
Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol
Meraner Straße 5
6020 Innsbruck
Tel.: +43/512/508-3792
kija@tirol.gv.at

Layout: Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol
Text: Kija Salzburg
Druck: Druckerei Pircher GmbH, www.pircherdruck.at
Bilder: pixelio.de
November 2019

Vorwort

Psychische Erkrankungen betreffen nicht nur die erkrankte Einzelperson, sondern die ganze Familie. Betroffene Eltern und Kinder brauchen dringend Unterstützung. Leider sind psychische Krankheiten nach wie vor ein gesellschaftliches Tabuthema. Die meisten Betroffenen schämen sich, darüber zu reden.
Den Kindern in diesen Familien wird häufig keine Erklärung für die Probleme des kranken Elternteiles geboten. Sie stehen vor besonderen Herausforderungen und sind enormen Belastungen ausgesetzt. In vielen Fällen kommt es sogar zur Rollenumkehr von Kindern und Erwachsenen, der die Kinder aber auf Dauer nicht Stand halten können.
Es ist daher sehr wichtig, dass Eltern ihr Leiden erkennen und aktiv Hilfe suchen bzw. angebotene Unterstützung anzunehmen bereit sind.
Diese Broschüre soll dazu beitragen, zumindest einige Fragen zu beantworten. Sie soll aber auch dazu ermuntern, Probleme anzusprechen und aktiv Hilfe zu suchen. Machen Sie den ersten Schritt, Sie sind nicht allein.

Mag.ª Elisabeth Harasser
Kinder- und Jugendanwältin für Tirol

Inhalt

Wenn Eltern psychische Probleme haben…..... 1

Kinder reagieren unterschiedlich……..... 2

Was brauchen Kinder eigentlich?..... 4

Zehn praktische Tipps..... 6

Häufige Fragen… 9

Hilfsangebote für Eltern 11

Wohin sich Eltern wenden können 12

Buchempfehlungen 15

Wenn Eltern psychische Probleme haben

Es kann sein, dass in einer Familie ein Elternteil unter psychischen Problemen leidet. Vielleicht ist er überlastet, fühlt sich verstimmt oder ist ab und zu verwirrt. In solchen Situationen brauchen die Eltern Hilfe. Aber auch die Kinder haben dann Aufmerksamkeit nötig. Sie brauchen sogar noch mehr Aufmerksamkeit als sonst.

Kinder erziehen ist nicht einfach. Alle Eltern fragen sich manchmal, ob sie es richtig machen. Wenn ein Elternteil psychische Probleme hat, wird das Ganze dadurch sicher nicht einfacher. Neue Fragen kommen dazu. In diesem Heft finden Sie Antworten auf einige Fragen. Vielleicht weckt das Lesen dieses Heftes bei Ihnen aber auch neue Fragen.

- *„Sie müssen sich eine Zeit lang ausruhen", sagt die Psychiaterin/der Psychiater. Leicht gesagt. Aber wie macht man das, wenn man Kinder zu Hause hat, die Aufmerksamkeit verlangen?*

- *„Es wäre besser, wenn Sie für eine gewisse Zeit hier bleiben würden", sagt man Ihnen in der psychiatrischen Klinik. Eigentlich wissen Sie selbst, dass es nicht anders geht – aber wie können Sie das den Kindern erklären?*

- *Ihre Partnerin/Ihr Partner leidet unter starken Stimmungsschwankungen: Einmal ist sie/er niedergeschlagen und depressiv, dann wieder überschwänglich oder aggressiv. Sie verstehen das ja noch einigermaßen, aber verstehen es auch Ihre Kinder?*

Wenn Sie sich wegen Ihrer Kinder Sorgen machen, dann sprechen Sie darüber mit der Familie, mit Freundinnen/Freunden oder Fachleuten. Über die Kinder zu sprechen ist für alle Eltern wichtig.

Kinder reagieren unterschiedlich

Wenn Eltern Probleme haben, merken es die Kinder. Eltern sind im Leben der Kinder die wichtigsten Menschen. Die Kinder beobachten sie genau. Den meisten Kindern entgeht nichts – so klein sie auch sind. Wenn Kinder bemerken, dass mit ihren Eltern etwas nicht stimmt, können sie ganz unterschiedlich darauf reagieren.

Sie stellen Fragen

Kinder möchten gern wissen, was los ist. Sie fragen vielleicht von sich aus ihre Mutter oder ihren Vater. Vielleicht wenden sie sich mit ihren Fragen aber auch an jemand anderen.
Wenn Kinder eine Vertrauensperson haben, mit der sie alles besprechen können, ist das natürlich gut. Noch besser ist es, wenn sie von Ihnen selbst erfahren, was eigentlich los ist. Es kann auch für Sie ein Vorteil sein, es den Kindern selbst zu erzählen. Sie kennen Ihre Kinder am besten. Sie wissen am ehesten, wie Ihre Kinder auf die Information reagieren.
In der Mitte des Heftes finden Sie die wichtigsten Botschaften für Kinder. Die Botschaften dienen auch als Orientierung, um ein Gespräch zwischen Ihnen und Ihren Kindern in Gang zu bringen bzw. zu erleichtern.

Sie grübeln

Viele Kinder können mit niemandem über ihre Situation zu Hause sprechen. Sie grübeln allein darüber. Manche machen sich Vorwürfe oder fühlen sich schuldig.

- *„Warum erzählt Papa immer so komische Geschichten?“*
- *„Warum gerät meine Mutter so schnell in Panik, als ob sie dauernd Angst hätte?“*
- *„Ist es eine Krankheit?“*
- *„Ich habe mich wieder mal schlecht benommen – ist mein Vater deshalb so traurig?“*
- *„Geht es wieder vorbei?“*
- *„Werde ich später auch so?“*

Das Grübeln kann dazu führen, dass ein Kind sich in der Schule schlechter konzentrieren kann, oder dass es sich verschließt und von seinen Freundinnen/Freunden zurückzieht. Offene, ehrliche Information kann verhindern, dass Kinder grübeln oder sich Vorwürfe machen. Erzählen Sie auf Ihre Art, mit Ihren eigenen Worten, was los ist!
Gelingt das nicht oder bleibt Ihr Kind weiter belastet, dann holen Sie sich Unterstützung – zum Beispiel bei einer Lehrperson Ihres Kindes oder bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.

Für Kinder ist es wichtig, neben ihren Eltern noch andere Menschen zu haben, bei denen sie sich wohl fühlen. Eine Vertrauensperson, die das Kind selbst gewählt hat, kann eine wichtige Hilfe sein.

Sie verlangen vermehrte Aufmerksamkeit

Manche Kinder verlangen in einer solchen Situation von den Eltern vermehrte Aufmerksamkeit, indem sie sehr unruhig sind, nicht gehorchen oder sich sonst irgendwie schwierig verhalten. Sie machen vielleicht mutwillig Dinge kaputt oder suchen häufig Streit. Sie können aber andererseits auch auf einmal sehr anhänglich werden.

Auf diese Weise können Kinder deutlich machen, dass sie durch etwas belastet sind. Sie tun das meistens nicht dann, wenn die Probleme in der Familie auf dem Höhepunkt sind, sondern warten, bis es zu Hause wieder einigermaßen so läuft, wie sie es gewohnt sind. Dann fühlen sie sich wieder sicher und können sich Luft machen: *„Ich bin auch noch da!“*

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind „schwierig“ wird, kann das für Sie zusätzliche Probleme bringen. Vielleicht können Sie dieses Mehr an Schwierigkeiten nicht auch noch ertragen. Versuchen Sie, die Betreuung der Kinder mit anderen zu teilen. Und denken Sie daran – auch wenn es nur ein schwacher Trost ist – dass das schwierige Verhalten Ihres Kindes wahrscheinlich nur vorübergehend ist und dass die meisten Kinder einmal „mühsam“ sind.

Kinder brauchen nicht nur Information. Sie wollen auch über eigene Erfahrungen und Gefühle sprechen.
Fragen Sie Ihr Kind ruhig, was es von der Situation hält und nehmen Sie seine Antwort ernst – auch wenn Sie nicht derselben Meinung sind!

Sie helfen viel im Haushalt

Es gibt Kinder, die sehr hilfsbereit werden, wenn es einem Elternteil schlecht geht. Sie möchten alles tun, um die Mutter oder den Vater zu entlasten.
Sie hören verständnisvoll zu, helfen im Haus oder kaufen ein, man hört sie nie jammern oder klagen!
Es kann angenehm sein, wenn Kinder mithelfen. Aber Kinder bleiben Kinder! Setzen Sie sie deshalb nicht zu häufig ein, sondern sorgen Sie dafür, dass ihnen genügend Zeit für Sport, Spiel und Hobbys bleibt!

Sie zeigen vielleicht keine besonderen Auffälligkeiten

Wenn Sie bei Ihren Kindern keine dieser Reaktionen bemerken, ist das gut möglich. Viele Kinder wachsen – trotz der Schwierigkeiten ihrer Eltern – recht problemlos auf.
Sie sind durch die familiäre Situation zwar belastet, können sie aber bewältigen.
Auch wenn Ihr Kind keine Fragen stellt oder keine Probleme zu haben scheint, ist es wichtig, dass Sie ab und zu gemeinsam etwas unternehmen oder miteinander sprechen, denn das tun Sie ja nicht nur, wenn mit Ihrem Kind etwas nicht in Ordnung ist!

Was brauchen Kinder eigentlich?

Ein Pflaster auf das aufgeschürfte Knie, eine Geschichte vor dem Einschlafen, eine Umarmung, ehrliches Interesse am Ergebnis einer Schulprüfung.
Kinder brauchen so viel, aber zum Glück müssen nicht Sie allein alles geben! Familienmitglieder, eine Nachbarin/ein Nachbar oder andere Bekannte können einspringen.

Betrachten Sie einmal die folgende Liste von Dingen, die Kinder brauchen:
Was davon geben Sie selbst und was bekommt Ihr Kind von anderen?

Deutliche Regeln und Grenzen

Dann wissen die Kinder, was erlaubt ist und was nicht. Das gibt ein sicheres Gefühl.

Aufmerksamkeit und Lob

Dann wissen die Kinder, was sie gut machen. Alle Kinder, auch kleine Nervensägen oder pubertäre Querschläger, machen viele Dinge gut.

Wärme und Liebe

Ein Lächeln, ein Augenzwinkern, eine Umarmung: Kinder brauchen das noch mehr als Erwachsene.

Die Möglichkeit, Gefühle auszudrücken

Wir alle haben Gefühle – angenehme und weniger angenehme. Wenn Kinder ihre Gefühle immer schlucken müssen, bekommen sie eines Tages Bauchweh davon.

Die Erfahrung, ernst genommen zu werden

Wir möchten alle, dass auf uns Rücksicht genommen wird. Kinder wollen das auch. Das bedeutet, dass wir ihnen manchmal genau zuhören müssen, um zu merken, was sie jetzt brauchen.

Geduld

Kinder müssen viel lernen. Das geht nicht alles auf einmal. Und es ist wunderbar für sie, wenn jemand das versteht und akzeptiert.

Die Möglichkeit, zu zeigen, was sie alles können

Alle Kinder müssen irgendwann selbstständig werden. Das gelingt natürlich nur, wenn sie ab und zu zeigen dürfen, was sie schon alles können.

Ein Vorbild, dem sie nacheifern können

Jedes Kind sucht sich jemanden, dem es später ähnlich sein will. Eltern, Lehrpersonen, Geschwister oder Freundinnen/Freunde – sie alle können ein solches Vorbild sein.

Alltag, Normalität und Freizeit

Kinder brauchen das, um Sicherheit zu spüren und auch einmal abschalten zu können.

Zehn praktische Tipps

1 Erklären Sie, was los ist

Ihr Kind merkt, dass etwas nicht stimmt. Deshalb erklären Sie ihm lieber, was los ist. Sie können selber damit beginnen oder warten, bis Ihr Kind fragt. Manche Kinder möchten sich nicht zu einem richtigen Gespräch hinsetzen. Sie reden lieber beim Abwaschen oder beim ins Bett gehen, dann fühlen sie sich wohler.

2 Seien Sie ehrlich

Erklären Sie mit eigenen Worten, was Sie beschäftigt. Fragen Sie zur Sicherheit nach, ob Ihr Kind Sie verstanden hat. Vielleicht stellt Ihr Kind Fragen, auf die Sie keine Antwort haben. „*Ich weiß es nicht*“, kann die ehrlichste Antwort sein.

3 Hören Sie Ihrem Kind zu

Wenn Sie Ihrem Kind erklären, was los ist, fragen Sie es doch auch ab und zu nach seiner Meinung und hören Sie dann genau hin. Kinder fühlen sich wohler, wenn man ihnen gut zuhört und versteht,

was sie sagen wollen. Mit Kindern sprechen heißt vor allem, ihnen zuzuhören.

4 Beobachten Sie Ihr Kind

Kinder zeigen oft durch ihr Verhalten, wie es ihnen geht. Wenn sie sich auffällig benehmen, kann das ein Zeichen dafür sein, dass sie durch etwas belastet sind: Wieder einnässen, die Schule schwänzen oder von zu Hause weglaufen – das sind deutliche Signale.
Manchmal sind die Veränderungen aber nicht so offensichtlich. Das bedeutet, dass Sie genau auf Ihr Kind achten müssen, um auch unscheinbare Veränderungen in seinem Verhalten feststellen zu können.

5 Halten Sie an vertrauten Gewohnheiten fest

Für Kinder bedeutet Regelmäßigkeit Ruhe und Sicherheit. Wenn in der Familie Probleme auftreten, kann dem Kind ein Gefühl von Sicherheit vermittelt werden, wenn gewisse Dinge wie gewohnt weitergehen: zum Beispiel, wenn es wie immer seine Hausaufgaben machen muss, weiterhin im Sportclub mitturnen oder anderen Hobbys nachgehen kann.

6 Beziehen Sie andere Erwachsene mit ein

Verlangen Sie nicht von sich, alles alleine machen und bewältigen zu müssen.
Beziehen Sie auch andere Menschen mit ein, etwa Familienmitglieder, Nachbarinnen/Nachbarn, Lehrpersonen oder andere Eltern.
Beachten Sie auch die Liste am Ende dieses Heftes. Dort werden Einrichtungen angeführt, an die Sie sich für Hilfe oder zur Beratung wenden können.

7 Informieren Sie die Schule

Wenn in einer Familie ein Elternteil in eine Klinik aufgenommen werden muss, sollte die Schule darüber informiert werden. Vor allem dann, wenn Ihr Kind so belastet ist, dass es in der Schule nicht mehr so gut aufpassen kann.

Wenn die Lehrperson weiß, was los ist, kann Ihr Kind besser unterstützt werden. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit der Lehrperson gesprochen haben.

8 Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut

Viele Kinder haben das Bedürfnis, mit Außenstehenden zu sprechen. Mit einer Tante oder einem Onkel, mit der Nachbarin/dem Nachbarn oder der Lehrperson.
Sie möchten vielleicht die Eltern mit ihren Sorgen nicht noch zusätzlich belasten. Es geht ihnen also nicht darum, etwas auszuplaudern. Es besteht kein Anlass, gleich misstrauisch oder eifersüchtig zu werden, wenn Ihr Kind mit jemand anderem spricht.

9 Beanspruchen Sie professionelle Hilfe, wenn es nötig ist

Für manche Kinder wird die Belastung trotz allem zu groß. Sie sprechen mit niemandem oder die Gespräche scheinen ihnen nicht zu helfen.
Dann müssen Sie als Eltern sich Unterstützung holen. Auch dafür finden Sie in dieser Broschüre nützliche Hinweise.

10 Vergessen Sie das Allerwichtigste nicht: ein Lächeln und eine Umarmung

Welche Probleme auch immer bestehen – für Ihr Kind ist es das Wichtigste, dass Sie es lieben.
Jede Mutter und jeder Vater drückt das auf ihre/seine eigene Art aus: mit freundlichen Worten, einem Lächeln oder einer Umarmung.

Wenn Sie dem Kind Ihre Liebe zeigen, jeden Tag auf's Neue, hilft das über vieles hinweg!

Häufige Fragen…

„Ich ertrage es im Moment schlecht, wenn mein Kind Freundinnen/Freunde zum Spielen mit nach Hause bringt, aber ich will natürlich, dass es auch weiterhin mit ihnen spielen kann.“

Viele Kinder sind unglücklich, wenn sie keine Freundinnen/Freunde mehr nach Hause mitnehmen dürfen. Wenn Sie Ihrem Kind erklären, warum Sie das zurzeit nicht wollen, dass es später aber wieder möglich sein wird, dann kann Ihr Kind Ihre Entscheidung besser akzeptieren. Es kann mit seinen Spielgefährtinnen/Spielgefährten auch anderswo spielen: draußen vor dem Haus, auf einem Spielplatz oder bei einem anderen Kind zu Hause. Vielleicht gibt es auch sonst in Ihrer Nähe Möglichkeiten für Kinder, gemeinsam zu spielen, zum Beispiel in einem Jugendzentrum.

„Manchmal habe ich Angst, dass mein Kind später genauso wird wie meine Frau/mein Mann. Ist das möglich?“

Über die Entstehung vieler psychologischer Störungen ist noch wenig bekannt. Zu wenig, um voraussagen zu können, ob Ihr Kind später auch einmal „so“ wird. Sie können natürlich versuchen, Ihr Kind dagegen zu schützen: Vermitteln Sie ihm, dass es Spannungen nicht unterdrücken muss, dass es seine Gefühle zeigen darf – auch negative Gefühle wie Wut oder Unzufriedenheit. Loben Sie Ihr Kind für alles, was es gut macht. So können Kinder Selbstvertrauen entwickeln - das ist ein wichtiger Schutzfaktor.

„Ich bin alleinerziehend. Im Moment geht es mir glücklicherweise recht gut, aber was, wenn ich in eine psychiatrische Klinik aufgenommen werden muss, was geschieht dann mit meinen Kindern?“

Wenn es Ihnen jetzt gut geht, können Sie vielleicht schon beizeiten mit Freundinnen/Freunden oder Verwandten über eine Betreuungsmöglichkeit für die Kinder sprechen. Ansonsten wird bei einem Klinikeintritt eine Fachperson mit Ihnen überlegen, wo und bei wem Ihre Kinder am besten untergebracht werden können.

Es ist wichtig, dass dabei möglichst mit Ihrem Einverständnis entschieden wird. Sie sind und bleiben schließlich die Mutter oder der Vater Ihrer Kinder!

„Manchmal hört meine Mutter Stimmen, dann erzählt sie so komische Geschichten, die niemand versteht. Das kann einem Angst machen!“
„Mein Vater erzählt manchmal komische Sachen, wenn er zu viel getrunken hat …“

Für Kinder sind Kontakte zu Gleichaltrigen mit ähnlichen Problemen sehr wichtig. Mit Freundinnen/Freunden können sie ihre Erlebnisse und auch Probleme besprechen.

„Manchmal habe ich Angst, dass mir meine Kinder weggenommen werden, weil ich Probleme habe und nicht gut genug für sie sorgen kann. Kann man sie so einfach wegnehmen?“

Kinder werden nicht „einfach so“ von ihren Eltern weggeholt. Dafür muss ihr Wohlergehen wirklich ernsthaft gefährdet sein. Ob das der Fall ist, entscheidet das Jugendamt und/oder ein Pflegschaftsgericht. Diese dürfen ihre Entscheidung aber nicht einfach auf Gerüchte oder Vermutungen stützen. Wenn Beweise oder starke Verdachtsmomente darauf hinweisen, dass das Wohlergehen der Kinder wirklich in Gefahr ist, wird man zuerst versuchen, andere Mittel einzusetzen. Erst wenn der Eindruck entsteht, dass das zu wenig genützt hat, wird man andere Schritte in Erwägung ziehen.

„Menschen in meiner Umgebung wissen oft nicht, wie sie sich unserer Familie gegenüber verhalten sollen. Was kann ich da tun?“

Psychische Probleme sind immer noch ein Tabu. Viele Menschen können darüber nicht sprechen. Indem Sie selbst offen darüber sprechen, helfen Sie mit, das Tabu zu brechen. Vielleicht nicht überall, aber wenigstens in Ihrer engsten Umgebung.
Erklären Sie Ihren Verwandten und Bekannten, was mit Ihnen oder mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner los ist und wie Sie sich fühlen.

Hilfsangebote für Eltern

Alle Eltern fühlen sich ab und zu mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert. Es ist nicht ungewöhnlich, in solchen Situationen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
Vor allem, wenn sich ein Elternteil in einer psychischen Krise befindet, können konkrete Unterstützung, Betreuung oder Beratung sehr wichtig sein.

Die Hilfe kann ganz unterschiedliche Formen haben:

- Entlastung im Haushalt und in der Betreuung der Kinder
- Beratung zum Umgang mit den Kindern
- Unterstützungsangebote für die Kinder

Eltern können an verschiedenen Stellen, oft sogar in ihrer nahen Umgebung, solche Hilfe finden. Dabei bestehen natürlich große Unterschiede zwischen den einzelnen Regionen und zwischen Stadt und Land. Eine der folgenden Möglichkeiten findet sich bestimmt in Ihrer Nähe:

- Eine Familien- oder Erziehungsberatungsstelle
- Das zuständige Jugendamt oder das Sozialamt
- Ein schulpsychologischer Dienst
- Eine telefonische Beratungsstelle, zum Beispiel die Telefonseelsorge

Fragen Sie auch Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt, die behandelnde Psychiaterin/den behandelnden Psychiater oder die Psychologin/den Psychologen, an wen Sie sich wenden sollen.

Alle diese Stellen können entweder selber Hilfe leisten oder Ihnen Hinweise geben, wo Sie die Unterstützung bekommen, die Sie benötigen.

Wohin sich Eltern wenden können

Zentrum für Ehe- und Familienfragen
Anichstraße 24/2
6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0) 512/58 08 71
www.zentrum-beratung.at
E-Mail: kontakt@zentrum-beratung.at

Erziehungsberatung
Anichstrasse 40
6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0) 512/508 2972
E-Mail: erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at

Erziehungsberatung Imst/Landeck
Schustergasse 9
6460 Imst
Tel.: +43 (0) 5412/66314
E-Mail: erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at

Erziehungsberatung Kitzbühel
Im Gries 31
6370 Kitzbühel
Tel.: +43 (0) 5356/62440
E-Mail: erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at

Erziehungsberatung Kufstein
Maderspergerstraße 8
6330 Kufstein
Tel.: +43 (0) 512/5086067
E-Mail: erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at

Erziehungsberatung Lienz
Schweizergasse 26, 2. Stock
9900 Lienz
Tel.: +43 (0) 4852/63605
E-Mail: erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at

Erziehungsberatung Reutte
Bahnhofstraße 15
6600 Reutte
Tel.: +43 (0) 5672/6996 2988
E-Mail: erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at

Kinderschutz Innsbruck
Museumstraße 11, 2. Stock
6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0) 512/583757
E-Mail: innsbruck@
kinderschutz-tirol.at

Kinderschutz Imst
MedZentrum
Stadtplatz 8, Parterre
6460 Imst
Tel.: +43 (0) 5412/63405
E-Mail: imst@kinderschutz-
tirol.at

Kinderschutz Lienz
Amlacherstr. 2;
9900 Lienz
Dolomitencenter Stiege 3 / 1.
Stock
Tel.: +43 (0) 4852/71440
E-Mail: lienz@kinderschutz-
tirol.at

Kinderschutz Wörgl
Bahnhofstrasse 53
6300 Wörgl
Tel.: +43 (0) 5332/72148
E-Mail: woergl@kinderschutz-
tirol.at

Kinderschutz Reutte
Innovationszentrum
Kohlplatz 7
6600 Pflach bei Reutte
Tel.: +43 (0) 5672/64510
E-Mail: reutte@kinderschutz-
tirol.at

**Kinder- und Jugendanwalt-
schaft Tirol**
Ombudsstelle für Kinder und
Jugendliche
kostenlos, anonym, vertraulich
Meraner Straße 5
6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0) 512/508 3792
E-Mail: kija@tirol.gv.at
www.kija-tirol.at

Referate für Kinder- und Jugendhilfe

Die Zuständigkeit richtet sich nach dem Bezirk, in welchem sich der Wohnsitz des Kindes befindet.

Stadtmagistrat Innsbruck

Ing.-Etzel-Straße 5
6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0) 512/5360 9228
E-Mail: post.kinderhilfe@innsbruck.gv.at

Bezirkshauptmannschaft Innsbruck

Neuhauserstraße 7
6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0) 512/5344 6212
E-Mail: bh.innsbruck@tirol.gv.at

Bezirkshauptmannschaft Imst

Stadtplatz 1
6460 Imst
Tel.: +43 (0) 5412/6996 5361
E-Mail: bh.imst@tirol.gv.at

Bezirkshauptmannschaft Kitzbühel

Josef-Herold-Straße 10,
6370 Kitzbühel
Tel.: +43 (0) 5356/62131 6340
E-Mail: bh.kb.kinder.jugendhilfe@tirol.gv.at

Bezirkshauptmannschaft Kufstein

Bozner Platz 1
6330 Kufstein
Tel.: +43 (0) 5372/606 6100
E-Mail: bh.ku.kinder.jugendhilfe@tirol.gv.at

Bezirkshauptmannschaft Landeck

Innstraße 5
6500 Landeck
Tel.: +43 (0) 5442/6996 5460
E-Mail: bh.la.familie@tirol.gv.at

Bezirkshauptmannschaft Lienz

Dolomitenstraße 3
9900 Lienz
Tel.: +43 (0) 4852/6633 6541
E-Mail: bh.lienz@tirol.gv.at

Bezirkshauptmannschaft Reutte

Obermarkt 7
6600 Reutte
Tel.: +43 (0) 5672/6996 5670
E-Mail: bh.reutte@tirol.gv.at

Bezirkshauptmannschaft Schwaz

Franz-Josef-Straße 25
6130 Schwaz
Tel.: +43 (0) 5242/6931 5830
E-Mail: bh.schwaz@tirol.gv.at

Buchempfehlungen

Kindergartenalter:

Eggermann, Vera; Janggen, Lina (2004).
FUFU und der grüne Mantel.
Für die Arbeit im Kindergarten kostenlos erhältlich bei: www.astrazeneca.de

Von Mosch, Erdmute (2014).
Mamas Monster.
Kids in Balance Verlag.
Bilderbuch zum Thema Depression

Tilly, Christiane; Offermann, Anja; Merten, Anika (2013).
Mama, Mia und das Schleuderprogramm.
Kids in Balance Verlag.
Bilderbuch zum Thema Borderline & Persönlichkeitsstörung

Glistrup, Karen (2014).
Was ist bloß mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten. Mit Kindern über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen.
Kösel Verlag.
Zum Vorlesen und Begleiten

Volksschulalter:

Homeier, Schirin; Schrappe, Andreas (2008)
Flaschenpost nach irgendwo.
Mabuse- Verlag.
Bilderbuch für Kinder alkoholkranker Eltern – mit Ratgeber für Bezugspersonen

Boie, Kirsten (2005).
Mit Kindern redet ja keiner.
Fischer Taschenbuch Verlag.
Berührende Geschichte eines Kindes, dessen Mutter einen Suizidversuch unternimmt.

Homeier, Schirin (2006).
Sonnige Traurigtage.
Mabuse-Verlag.
Bilderbuch, in dem Prozesse und Diagnosen von psychisch kranken Eltern dargestellt werden – mit Leitfaden für Bezugspersonen

Erwachsene:

Mattejat, Fritz; Lisofsky, Beate (2008).
Nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker.
Balance Verlag.
Ratgeber für Erwachsene