Information für Jugendliche

Mama geht's heut' nicht so gut

EXTRA: Poster für Kinder mit fünf wichtigen Botschaften!

Wenn Eltern psychisch krank sind

kija
kinder- & jugend-anwaltschaft salzburg
für deine rechte.

LAND SALZBURG

IMPRESSUM

Herausgeberin: Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg, Gstättengasse 10, 5020 Salzburg
Herausgeber deutsche Erstausgabe: Pro Juventute, Zentralsekretariat, Postfach, CH-8022 Zürich
Übersetzung: Ronnie Gundelfinger, Psychiatrische Universitätspoliklinik für Kinder und Jugendliche, Freiestraße 16, CH-8028 Zürich
Herausgeber der holländischen Originalausgabe: Werkgroep Schriftelijke Voorlichting van de Landeslijk Preventivie Plattform Kinderen van Ouders met Psychiatrische Promlematiek
Zeichnungen: Victoria Swann · Gestaltung: Kreativbüro Zenz
Druck: Offset 5020 · Auflage 2016

Was ist nur mit meinen Eltern los?

Hallo! Du liest wahrscheinlich diese Broschüre, weil dein Vater oder deine Mutter psychisch erkrankt ist.

Bestimmt gibt es einiges, was für dich unklar ist. Vielleicht sorgst du dich um deine Eltern und verstehst nicht genau, was los ist? Oder du findest es einfach schwierig, mit der Situation umzugehen? Wenn in deiner Familie jemand psychische Probleme hat, beeinflusst das auch dein Leben.

Du sollst wissen, dass viele Menschen an einer psychischen Erkrankung leiden und dass du mit deinen Sorgen und Fragen nicht alleine bist.

Ich selbst hatte eine Tante, die psychisch erkrankt war. Als Kind habe ich mich manchmal vor ihr gefürchtet. Teilweise habe ich mich sogar für sie geschämt. Als ich älter wurde, ist sie wie eine Freundin für mich geworden.

Diese Broschüre gibt dir allgemeine Informationen und Tipps. Du findest darin aber auch nützliche Adressen, wenn du mehr wissen möchtest. Es gibt Menschen und Beratungsstellen, die dir weiterhelfen können. Ruf einfach an!

Deine

Dr.in Andrea Holz-Dahrenstaedt
Kinder- & Jugendanwältin Salzburg

Inhalt

Warum erkrankt man psychisch? 7

Menschen sind unterschiedlich belastbar 7

Begriffserklärung 7

Was kann man dagegen tun? 9

Geht es jemals wieder vorbei? 11

Mögliche Folgen für dich 11

Die Angst, selbst zu erkranken 13

Wie reagiert die Umgebung? 13

Scham hilft nicht 14

Reden erleichtert 14

Was kannst du für dich tun? 15

Wenn du Hilfe brauchst, musst du Hilfe holen! 19

Wohin kann ich mich wenden? 20

Drako zum Ausmalen 23

Extra: Poster für Kinder 24

Warum erkrankt man psychisch?

Menschen sind unterschiedlich belastbar

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

Der eine kann Schicksalsschläge mehr oder weniger gut ertragen, bei anderen können sie zu psychischen Störungen führen. Es kann zum Beispiel sein, dass dein Vater oder deine Mutter in kurzer Zeit zu viele schwierige Ereignisse, wie etwa eine Scheidung, einen Todesfall, einen Jobverlust oder einen Wohnungswechsel, miterlebt hat. Es kann aber auch sein, dass du keinen erkennbaren Anlass für die psychische Erkrankung deines Vaters oder deiner Mutter 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.

Begriffserklärungen

Natürlich sind wir alle manchmal traurig, fröhlich oder ängstlich, aber nicht jeder hat deshalb gleich psychische Probleme. Nur, wenn diese Gefühle in besonders heftiger Form vorkommen, sagt man von jemandem, dass er/sie psychische Probleme hat.

Depression: Wer an einer Depression leidet, ist während längerer Zeit 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 fühlen sich 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. Bei manisch-depressiven PatientInnen wechseln sich manische und depressive Perioden 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 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. Ein anderer fühlt sich von allen bedroht oder schlecht behandelt, obwohl nichts Besonderes los ist. Das wäre ein Verfolgungswahn. Menschen, die oft 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 verwirrt, lachen zum Beispiel über etwas Trauriges oder weinen bei etwas Lustigem. Was sie erzählen, ist oft 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). Oft sind Menschen mit dieser Krankheit nur während gewisser Phasen schizophren.

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 deinen Vater oder deine Mutter betreuen, Auskunft geben.

Was kann man dagegen tun?

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

➔ *entweder ambulant durch einen Hausarzt, eine Psychologin, einen Psychotherapeuten, eine Psychiaterin 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 PatientInnen 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 einem Psychotherapeuten, einer Psychologin oder einem Psychiater. Die Gespräche können allein mit dem Psychotherapeuten stattfinden, gemeinsam mit der Partnerin, 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, z. B. 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. Bei anderen müssen die Medikamente auch über längere Zeit eingenommen werden, weil nur so ein Rückfall oder eine Verschlechterung verhindert werden kann. Es gibt also verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bei jedem/jeder PatientIn muss man den Weg suchen, der für ihn/sie der beste ist.

Geht es jemals wieder vorbei?

Es kommt vor, dass Menschen nur einmal in ihrem Leben *„durchdrehen“* 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. Dein Vater oder deine Mutter können dadurch zum Beispiel sehr müde werden, vielleicht verändern sich auch ihre Bewegungen und sie wirken steif.

Mögliche Folgen für dich

Wenn Papa oder Mama psychische Probleme hat, beeinflusst das die ganze Familie. Oft dreht sich alles nur noch um dieses Problem. Wenn sich der Zustand weiter verschlechtert, läuft es zu Hause wahrscheinlich nicht mehr besonders gut. Es ist dann weniger gemütlich und gibt mehr Streit. Das beeinflusst dann natürlich auch dein Leben. Weil deine Eltern schon genug am Hals 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 deines Vaters oder deiner Mutter 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 deine *„eigenen Sachen“*

12

machst, heißt das nicht, dass du die anderen im Stich lässt. Warum solltest du nicht weiterhin mit deinen Freundinnen und Freunden in die Stadt oder zum Sport gehen?

Die Angst, selbst zu erkranken

Vielleicht hast du dich auch schon gefragt, ob du einmal die gleichen Probleme bekommen kannst wie dein Vater oder deine Mutter. Die Antwort heißt *„Ja“*, weil grundsätzlich jeder Mensch psychisch erkranken kann.

Vielleicht hast du dich auch gefragt, ob eine solche Krankheit erblich ist. *„Möglicherweise“* heißt hier die Antwort. Es ist nämlich möglich, dass die Veranlagung für psychische Probleme erblich ist, 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 dem/der BetreuerIn deines Vaters oder deiner Mutter einmal ausführlicher darüber reden.

Wie reagiert die Umgebung?

Es bestehen noch viele Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen. Verrückt seien sie und würden einem Angst machen, außerdem seien sie selbst schuld an ihren Problemen …

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. Laut Schätzungen leidet in Österreich jede/r siebte an einer psychischen Krankheit. Dennoch scheinen

viele dieser Menschen nicht darüber reden zu können.

Scham hilft nicht

Vielleicht findest du selbst das Verhalten deines Vaters oder deiner Mutter manchmal mühsam. Wenn er/sie zum Beispiel etwas Komisches sagt oder tut, wenn deine FreundInnen 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.

Reden erleichtert

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 einem guten Freund sein oder bei deiner Schwester oder deinem Onkel. Vielleicht kennst du auch eine nette Lehrerin oder denkst an euren Hausarzt.

Überlege dir selbst einmal, zu wem du Vertrauen hast und mit wem du gerne reden würdest.

Was kannst du für dich tun?

Nicht alle Jugendlichen mit Eltern mit psychischen Problemen erleben dasselbe, außerdem finden nicht alle Jugendlichen die gleichen Dinge schwierig und belastend. Eins ist aber sicher: Wenn dein Vater oder deine Mutter 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 deinen Vater oder deine Mutter, 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 Freunden und Freundinnen und mach deine eigenen Sachen. Du musst deshalb auf keinen Fall ein schlechtes Gewissen haben. Wenn dein Vater oder deine Mutter ein Bein gebrochen haben, erwartet auch niemand, dass du ständig zu Hause sitzt.

➔ **Unter Umständen kann die Situation zu Hause allzu schwierig für dich werden.** Vor allem, wenn die Probleme schon sehr lange bestehen und es deinem Vater oder deiner Mutter einfach nicht besser geht, wird es dir vielleicht langsam zu viel.

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

- wenn für deine FreundInnen 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! Mache 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 holen!

Wenn du in deinem direkten Umfeld keine Hilfe findest, dann kannst du hier nachfragen:

➔ **In der Schule** sind Vertrauens- und BeratungslehrerInnen für dich da.

➔ Deine **HausärztIn** kann dir vielleicht weiterhelfen. ÄrztInnen stehen unter der Schweigepflicht. Das heißt, er/sie wird nichts von dem, was du erzählst, weitererzählt, wenn du das nicht möchtest.

➔ Dasselbe gilt auch für **Pfarrer** oder **PriesterInnen**, auch sie unterliegen der Schweigepflicht.

➔ Eine andere Möglich besteht darin, **Rat auf Draht** oder die **kids-line** anzurufen.

➔ In vielen Gemeinden und Städten gibt es **Beratungsstellen** für Kinder, Jugendliche und Eltern.

➔ Du kannst dich auch an die **Kinder- und Jugendhilfe** wenden.

➔ Schließlich kannst du dich auch an eine **kinder- und jugendpsychiatrische Klinik** wenden. Auch hier gilt die ärztliche Schweigepflicht.

Bei all diesen Stellen kannst du Hilfe bekommen, ohne dass du dir wegen des Geldes Sorgen machen musst.

Wohin kann ich mich wenden?

Angebote für Kinder und Jugendliche

Verein JoJo – Kindheit im Schatten

Hilfe für Kinder psychisch erkrankter Eltern und deren Familien; Beratung & Begleitung für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Eltern

Lessingstraße 6, 5020 Salzburg
tel: 0662/882 252-11
mail: jojo@hpe.at
web: www.jojo.or.at

Verrückte Kindheit

Online-Diskussionsforum & Information für Jugendliche und junge Erwachsene mit psychisch erkrankten Eltern (alle Bundesländer)

web: www.verrueckte-kindheit.at

kids-line: Rat für junge Leute

Der direkte Draht bei Sorgen aller Art – kostenlose Telefon-beratung, vertraulich & anonym
Täglich von 13.00 Uhr bis 21.00 Uhr (auch an Sonn- und Feiertagen)

tel: 0800/234 123
mail: salzburg@kids-line.at
web: www.kids-line.at

147 Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen – rund um die Uhr, auch an Feiertagen

tel: 147
WhatsApp: 0676/881 442 51
mail: rataufdraht@orf.at
web: http://rataufdraht.orf.at

Kinderseelenhilfe
Kostenlose therapeutische Unterstützung für Kinder und Jugendliche im Pongau, Pinzgau & Lungau; Ambulanz für Lernstörungen

tel: 0662/880 524
kinderseelenhilfe@promentesalzburg.at
web: www.promentesalzburg.at

bivak.mobil
Jugendberatungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 23 Jahren

Plainstraße 4, 5020 Salzburg
tel: 0662/873 373
mail: bivak.mobil@stadt-salzburg.at

Kinder- und Jugendpsychiatrie
Stationäre Aufnahme von Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen

Christian-Doppler-Klinik
Ignaz-Harrer-Straße 79, 5020 Salzburg
tel: 057 255/342 01
mail: meinefrage@salk.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg
Beratungseinrichtung und Interessensvertretung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre;
kostenlos – anonym – vertraulich

Gstättengasse 10, 5020 Salzburg
tel: 0662/430 550
mail: kija@salzburg.gv.at
web: www.kija-sbg.at

Nur Mut – Reden tut gut!

kids-line: Rat für junge Leute
0800 / 234 123

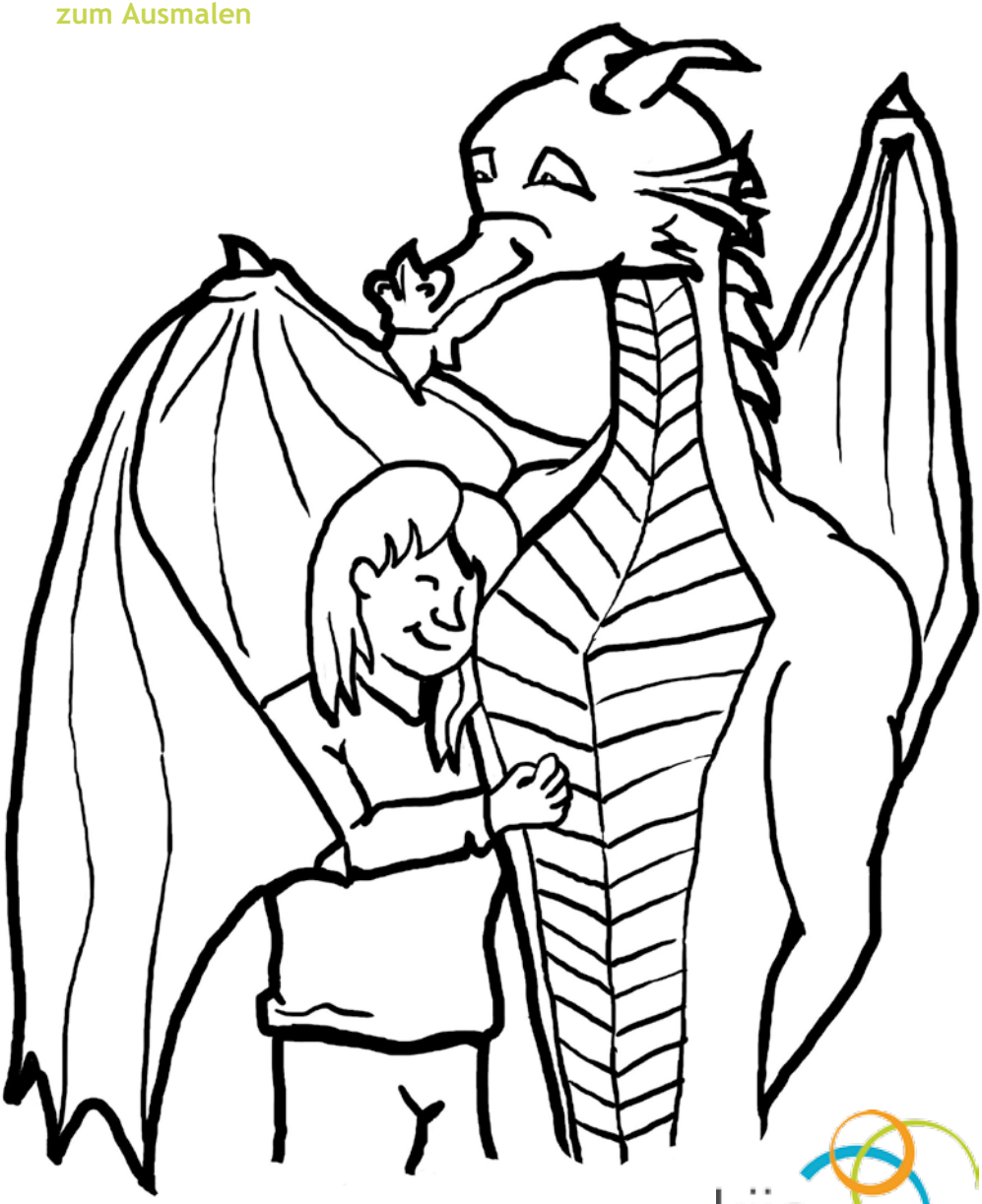
kostenlos vom Festnetz und vom Handy

➔ Wir nehmen uns Zeit.
➔ Wir hören zu.
➔ Wir suchen gemeinsam nach Lösungen.

Täglich von 13.00 bis 21.00 Uhr – anonym und vertraulich.

Nähere Infos: www.kids-line.at

Drako der Kinderrechte-Drache
zum Ausmalen



kija

Nur Mut Reden tut gut!

Jedem kann das passieren!

Achte gut auf dich selbst!

Schau gut auf dich und achte darauf, was dir gut tut. Mache Dinge, die dir Freude machen. Triff FreundInnen,

Ob wer krank wird oder nicht, können wir nicht vorhersagen. Das ist auch bei psychischen Krankheiten so. Krank kann jede/r werden, egal ob reich oder arm, jung oder alt. Du bist weder der Grund für die Erkrankung, noch kannst du sie heilen. Dein Papa oder deine Mama braucht jetzt ärztliche oder psychologische Hilfe.

mach Musik, spiel Fußball oder geh zum Schwimmen. Auch wenn du dir wegen deiner Familie Sorgen machst, ist es in Ordnung, Spaß zu haben und Schönes zu erleben.

Sprich darüber!

Wenn dein Papa oder deine Mama schwer erkrankt ist, bist auch du in einer schwierigen Situation. Vielleicht fühlst du dich allein oder hast Angst. Das ist normal. Wichtig ist, dass du dir dein Herz erleichterst. Es gibt immer wen, dem man vertrauen kann. Dein Bauchgefühl sagt dir, wer das ist.

Das kenne ich auch!

Vielleicht glaubst du, nur deine Eltern sind so „komisch“ und niemand versteht deine Situation. Aber es gibt viele Kinder, die ähnliches erleben. Es gibt sogar Gruppen, wo Kinder darüber reden können.

Deine Familie ist liebenswert – so wie sie ist!

Psychische Krankheiten sind genauso Krankheiten wie alle anderen, nur sieht man sie jemandem nicht auf den ersten Blick an. Es kann sein, dass du bemerkst, dass sich dein Papa oder deine Mama irgendwie anders verhält. Dieses „Andersverhalten“ 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.

kija

Information für Erwachsene

Eltern mit psychischen Problemen

EXTRA:
Poster für Kinder mit fünf wichtigen Botschaften!

Und wie geht es den Kindern?

kija
kinder- & jugend-anwaltschaft salzburg
für deine rechte.

LAND SALZBURG

IMPRESSUM

Herausgeberin: Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg, Gstättengasse 10, 5020 Salzburg
Herausgeber deutsche Erstausgabe: Pro Juventute, Zentralsekretariat, Postfach, CH-8022 Zürich
Übersetzung: Ronnie Gundelfinger, Psychiatrische Universitätspoliklinik für Kinder und Jugendliche, Freiestraße 16, CH-8028 Zürich
Herausgeber der holländischen Originalausgabe: Werkgroep Schriftelijke Voorlichting van de Landeslijk Preventivie Plattform Kinderen van Ouders met Psychiatrische Promlematiek
Zeichnungen: Victoria Swann · Gestaltung: Kreativbüro Zenz
Druck: Offset 5020 · Auflage 2016

Sie sind nicht allein!

Es gibt Kinder, die müssen sehr früh erwachsen werden. Sie sind gezwungen, Verantwortung zu übernehmen. Sie wissen, dass bei ihren Eltern etwas anders ist. Dabei wären sie – wie alle Kinder – so gerne einfach nur stolz auf ihre Eltern!

Sie nehmen keine anderen Kinder mit nach Hause. Sie suchen nach Ausreden und Beschwichtigungen. Kinder können das. „Mama geht´s heut nicht so gut“, sagen sie. Sie übernehmen schwere Lasten und sind damit meistens sehr allein. Der Preis dafür ist eine unbeschwerte Kindheit. Diese Kinder brauchen Hilfe!

Das Schlagwort „Enttabuisierung“ wird oft marktschreierisch verwendet. In Fällen, wo Kinder von psychischen Erkrankungen ihrer Eltern betroffen sind, hat dieses Schlagwort aber seine Berechtigung. Kinder verschweigen die Probleme und die Umgebung macht meist mit. Auch bei den betroffenen Eltern ist das eigene Unvermögen sehr schambesetzt. Auch Sie wären lieber immer stark. Das geht aber nicht immer. Psychische Erkrankungen rauben viel Kraft und Energie. Das zu erkennen ist ein wichtiger Schritt.

Daher ist es wichtig, das Thema öffentlich zu machen. Wir müssen im Kindergarten und in den Schulen auf diese Kinder achten, aber auch NachbarInnen und FreundInnen sind gefordert. In dieser Broschüre finden Sie nicht nur wichtige Informationen über psychische Erkrankungen, sondern auch hilfreiche Adressen und Telefonnummern. Sie sind nicht allein, es gibt Hilfsangebote für Sie! Machen Sie den ersten Schritt.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und alles Gute!

Ihr

Dr. Heinrich Schellhorn
Landesrat für Soziales

Inhalt

Wenn Eltern psychische Probleme haben 6

Was geschieht mit den Kindern? 7

Kinder reagieren unterschiedlich 7

Was brauchen Kinder eigentlich? 10

Zehn praktische Tipps 13

Fragen, die Eltern beschäftigen 16

Hilfsangebote für Eltern 19

Wohin kann ich mich wenden? 20

Leseempfehlungen 22

Extra: Poster für Kinder 24

Wenn Eltern psychische Probleme haben

Was geschieht mit den Kindern?

Es kann sein, dass in einer Familie ein Elternteil unter psychischen Problemen leidet. Vielleicht ist er überlastet, fühlt sich verstimmt oder er 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 es nicht einfacher. Neue Fragen kommen hinzu. In diesem Heft finden Sie Antworten auf einige Fragen. Wenn Sie sich wegen Ihrer Kinder Sorgen machen, dann sprechen Sie darüber mit ihrer Familie, mit FreundInnen, NachbarInnen oder Fachleuten. Über die Kinder zu sprechen ist für alle Eltern wichtig!

➔ *„Sie müssen sich eine Zeit lang ausruhen", sagt 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?*

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

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. Kinder sind nun einmal verschieden.

Sie stellen Fragen. Kinder möchten gerne wissen, was los ist. Sie fragen vielleicht von sich aus ihren Vater oder ihre Mutter. Vielleicht wenden sie sich mit ihren Fragen aber auch an jemanden 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 zu erleichtern.

Sie grübeln nach. Viele Kinder können mit niemandem über ihre Situation zu Hause sprechen. Sie grübeln allein darüber nach. 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 zurückzieht. Offene, ehrliche Information kann verhindern, dass Kinder 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 einem Lehrer Ihres Kindes oder bei Ihrer Hausärztin. Für Kinder ist es wichtig, neben den 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.

➔ *„Es ist sicher ganz schwierig für dich, wenn du immer still sein musst, weil deine Mutter Ruhe braucht … Kannst du mit deinem Vater darüber reden?“*

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 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, 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!

➔ *„Was Papa hat, nennen sie 'depressiv'. Er muss vorläufig in der Klinik bleiben, um einmal zur Ruhe zu kommen. Was meinst du dazu, dass Papa eine Zeit lang außer Haus ist?“*

Sie helfen viel im Haushalt. Es gibt Kinder, die sehr hilfsbereit werden, wenn es einem Elternteil schlecht geht. Sie möchten alles tun, um Vater und Mutter zu entlasten. Sie hören verständnisvoll zu, kaufen ein und jammern nie. 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 keine besonderen Auffälligkeiten. Wenn Sie bei Ihren Kindern keine dieser Reaktionen bemerken, ist das gut möglich. Die meisten 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!

Kinder haben eine reiche Phantasie. Für Dinge, die sie nicht genau verstehen, suchen sie eine eigene Erklärung. Deshalb ist es so wichtig, ihnen immer wieder verständlich zu machen, dass sie nicht die Ursache der Probleme sind.

➔ *„Es ist nicht deinetwegen, wirklich nicht! Ich fühle mich einfach so müde, als ob ich krank wäre. Verstehst du das?“*

Was brauchen Kinder eigentlich?

Ein Pflaster auf das aufgeschürfte Knie, eine Geschichte vor dem Einschlafen, eine Umarmung, ehrliches Interesse am Ergebnis einer Prüfung: Kinder brauchen so viel, aber zum Glück müssen nicht Sie allein alles geben! Familienmitglieder, eine Nachbarin 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?

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

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

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.

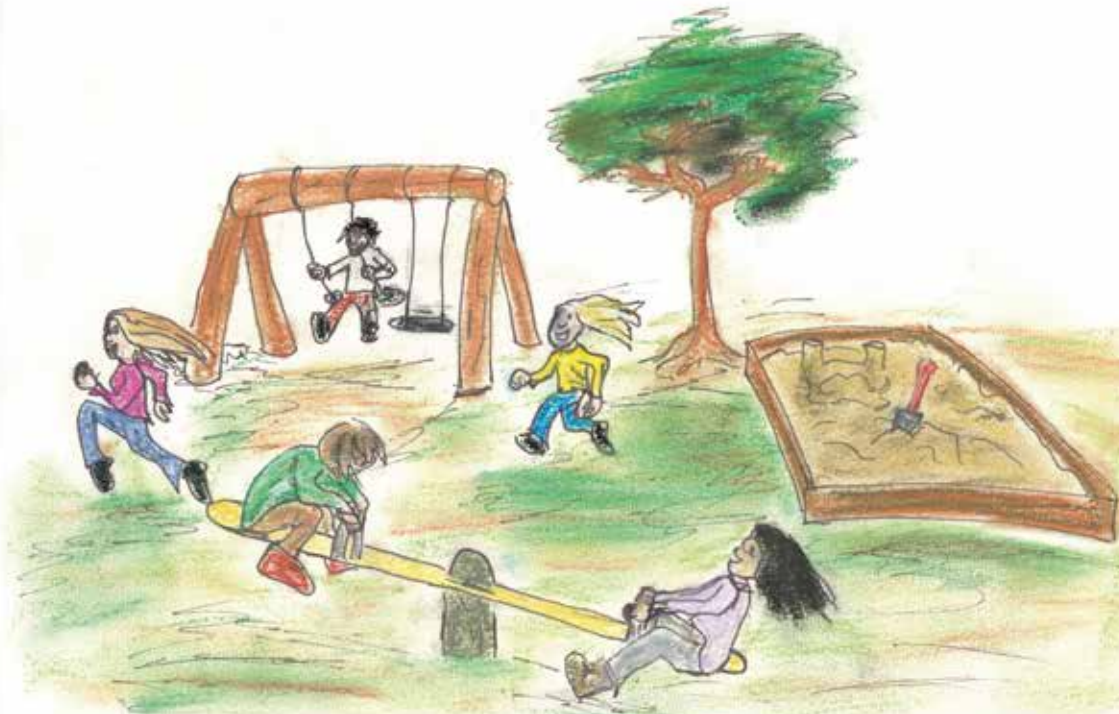
Die Erfahrung, ernst genommen zu werden. Wir möchten alle, dass auf uns Rücksicht genommen wird. Kinder wollen das auch. Das bedeutet, dass wir ihnen manchmal genau zuhören müssen, um zu merken, was sie jetzt brauchen.

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, LehrerInnen, Geschwister oder FreundInnen – sie alle können ein solches Vorbild sein.

Alltag, Normalität und Freizeit, um Sicherheit zu spüren und auch mal 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 genau 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 Sportverein 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, Nachbarn, Lehrerinnen 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 der/die LehrerIn weiß, was los ist, kann er/sie Ihr Kind besser unterstützen. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit dem/der LehrerIn gesprochen haben.

8. **Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut.** Viele Kinder haben das Bedürfnis, mit jemandem Außenstehenden zu sprechen. Mit einem Onkel oder einer Tante, mit der Nachbarin oder dem Lehrer. 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 im Heft 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. Jeder Vater und jede Mutter drückt das auf seine/ihre eigene Art aus: mit freundlichen Worten, einem Lächeln oder einer Umarmung. Wenn Sie Ihre Liebe dem Kind zeigen, jeden Tag aufs Neue, hilft das über vieles hinweg!

Fragen, die Eltern beschäftigen

„Ich ertrage es im Moment schlecht, wenn mein Kind FreundInnen 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 mehr nach Hause mitnehmen dürfen. Wenn Sie Ihrem Kind erklären, warum Sie das zur Zeit nicht wollen, dass es später aber wieder möglich sein wird, dann kann Ihr Kind Ihre Entscheidung besser akzeptieren. Es kann mit seinen FreundInnen 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 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 und Selbstvertrauen ist ein wichtiger Schutzfaktor.

„Ich bin alleinerziehend. Im Moment geht es mir glücklicherweise recht gut, aber stellen Sie sich vor, 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 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 der Vater oder die Mutter Ihrer Kinder!

? *„Manchmal hört mein Vater Stimmen, dann erzählt er so komische Geschichten, die niemand versteht. Das kann einem Angst machen!“*

„Mein Vater erzählt manchmal auch komische Sachen, wenn er zu viel getrunken hat …“

Für Kinder sind Kontakte zu Gleichaltrigen mit ähnlichen Problemen sehr wichtig. Mit FreundInnen 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 die Kinder- und Jugendhilfe 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 FreundInnen, was mit Ihnen oder mit Ihrem/Ihrer PartnerIn 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 Stadt und Land, aber eine der folgenden Möglichkeiten findet sich bestimmt in Ihrer Nähe:

- Eine kinder- und jugendpsychiatrische Klinik
- Eine Familien- oder Erziehungsberatungsstelle
- Die zuständige Kinder- und Jugendhilfe oder das Sozialamt
- Ein schulpsychologischer Dienst
- Eine telefonische Beratungsstelle, zum Beispiel die Telefonseelsorge

Fragen Sie Ihre Hausärztin, Ihren Kinderarzt, den behandelnden Psychiater oder 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 kann ich mich wenden?

Angebote für Erwachsene

Verein JoJo – Kindheit im Schatten

Hilfe für Kinder psychisch erkrankter Eltern und deren Familien; Beratung & Begleitung für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Eltern

Lessingstraße 6, 5020 Salzburg
tel: 0662/882 252-11
mail: jojo@hpe.at
web: www.jojo.or.at

pro mente – ambulante Krisenintervention

tel: 0662/433 351 (rund um die Uhr)
mail: krise@promentesalzburg.at
web: www.promentesalzburg.at

Außenstellen:

- St. Johann: tel: 06412/200 33
  mail: krise.pg@promentesalzburg.at
- Zell am See: tel: 06542/72 600
  mail: krise.pzg@promentesalzburg.at

Elternberatung des Landes Salzburg

Vielfältige Unterstützungsangebote für werdende Mütter und Familien mit Kindern von null bis sechs Jahren. Außenstellen in den meisten Gemeinden des Bundeslandes Salzburg

Zentrale:
Gstättengasse 10, 5020 Salzburg
tel: 0662/8042-2887
mail: elternberatung@salzburg.gv.at;
birdi@salzburg.gv.at (Frühe Hilfen)
web: www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg

Psychosozialer Dienst des Landes Salzburg

Ambulante, medizinische, psychologische und soziale Beratung und Betreuung sowie Vermittlung von Therapie- und Selbsthilfegruppen

Fanny-v.-Lehnert-Straße 1
5020 Salzburg
tel: 0662/8042-3599
mail: psds@salzburg.gv.at
web: http://www.salzburg.gv.at/psd_zustaendigkeiten

Außenstellen:

- Salzburg Umgebung,
  Fanny-v.-Lehnert-Straße 1,
  5020 Salzburg
- Bezirk Hallein,
  Fanny-v.-Lehnert-Straße 1,
  5020 Salzburg
- Bezirk St. Johann im Pongau,
  Hans-Kappacher-Straße 14a,
  5600 St. Johann
- Bezirk Zell am See,
  Schillerstraße 8a, 5700 Zell am See
- Bezirk Tamsweg,
  Kapuzinerplatz 1, 5580 Tamsweg

Kinder- und Jugendhilfe Salzburg (Jugendämter)

Magistrat Salzburg
St.-Julien-Straße 20, 5020 Salzburg
tel: 0662/8072-3261
mail: jugendamt@stadt-salzburg.at
web: www.stadt-salzburg.at

In den Bezirken:
web: www.salzburg.gv.at/bezirke

- Bezirkshauptmannschaft Salzburg Umgebung, Karl-Wurmb-Straße 17
  5020 Salzburg
  tel: 0662/8180-5847
  mail: bh-sl@salzburg.gv.at
- Bezirkshauptmannschaft Hallein
  Adolf-Schärf-Platz 2, 5400 Hallein
  tel: 06245/796-6019
  mail: bh-hallein@salzburg.gv.at
- Bezirkshauptmannschaft St. Johann im Pongau, Eurofunkstraße 2
  5600 St. Johann,
  tel: 06412/6101-6211
  mail: bh-st-johann@salzburg.gv.at
- Bezirkshauptmannschaft Zell am See, Saalfeldener Straße 10
  5700 Zell am See
  tel: 06542/760-0
  mail: bh-zell@salzburg.gv.at
- Bezirkshauptmannschaft Tamsweg
  Kapuzinerplatz 1, 5580 Tamswe
  tel: 06474/6541-0
  mail: bh-tamsweg@salzburg.gv.at

HPE Österreich – Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter

HPE ist in allen Bundesländern aktiv und stellt sich als Hauptaufgabe, die Lebensqualität der Angehörigen psychisch Erkrankter zu verbessern.

Brigittenauer Lände 50-54/1/5
1020 Wien
tel: 01 526 42 02
mail: office@hpe.at
web: www.hpe.at

Leseempfehlungen

Kindergartenalter:

Eggermann, Vera; Janngen, 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

Trostmann, Kerstin; Jahn, Rolf (2010).
Der beste Vater der Welt.
Kids in Balance Verlag.
Buch über psychische Erkrankungen

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

Freudiger, Anja (2014).
Eine Tütü-Torte für Elise.
Kids in Balance Verlag.
Bilderbuch, das kleinen Geschwistern das Thema Magersucht verständlich macht

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

Volksschulalter:

Gliemann, Claudia (2014).
Papas Seele hat Schnupfen.
Monterosa Verlag.
Bilderbuch zur depressiven Erkrankung eines Vaters und seiner Behandlung

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

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

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

Eder, Sigrun; Rebhandl, Petra; Gasser, Evi (2011).
Annikas andere Welt – Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern.
edition riedenburg.
Zum Vorlesen & Begleiten – mit vielen Arbeitsblättern

Singen Förderverein Sozialpsychiatrie (Hg.) (2015).
Die Alleskönner: Sind wir das?
Verlag Greuter Michael.
Von Kindern psychisch kranker Eltern für Kinder psychisch kranker Eltern

Erwachsene:

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