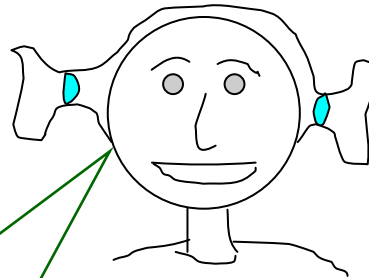




Landkreis Cuxhaven

Info-Karten für Bezugspersonen von Kindern psychisch kranker Eltern

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche
und Eltern des Landkreises Cuxhaven

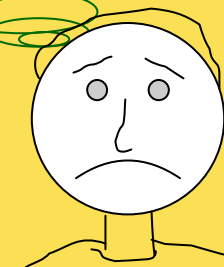


„Wo bist du
andauernd mit
deinen Gedanken?“

Frage

„Was ist, wenn
ich Probleme
habe, kann ich
dann noch mit
Mama/Papa
reden?“

„Mit wem kann ich
jetzt reden?“

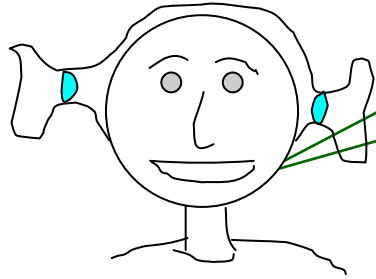


Antwort

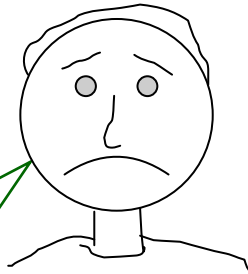
Natürlich kannst du noch mit deiner Mutter/deinem Vater reden, auch wenn sie/er psychisch krank ist.

Wenn Du nicht mehr mit ihr/ihm sprechen kannst, dann suche dir eine Person, der du vertrauen kannst.

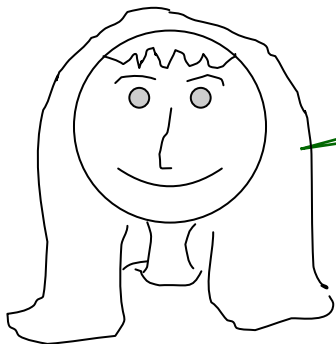
Nur weil deine Mutter/dein Vater Schwierigkeiten hat, brauchst du mit deinen Problemen nicht alleine zu sein, es gibt bestimmt genug Personen, die dir helfen wollen!



„Du bist genauso
bescheuert, wie dein
Vater.“



„Deine Mama ist
verrückt, das ist
bestimmt ansteckend!“



„Mit dir will ich nichts
mehr zu tun haben!“

Frage

„ Bin ich jetzt
auch verrückt?“

???



Antwort

Nein, dass deine Mutter/dein Vater eine psychische Krankheit hat, heißt nicht, dass du auch krank wirst.

Die Veranlagung für eine psychische Krankheit kann vererblich sein, das heißt aber nicht, dass dies in deinem Fall auch so ist.

Alle Menschen, auch die, die dich ärgern, können psychisch krank werden, egal ob sie selbst kranke Eltern haben oder nicht.

Wenn du befürchtest, auch eine psychische Erkrankung zu haben, rede mit demjenigen, der deinen Vater/deine Mutter betreut oder mit jemandem, dem du vertraust.



Frage

**„Kann man eine
psychische
Krankheit
heilen?“**

Antwort

Eine psychische Erkrankung ist leider nicht so einfach zu heilen wie ein gebrochener Arm.

Psychische Erkrankungen können sehr schwankend sein, so dass es jemandem manchmal sehr gut, aber auch wieder sehr schlecht gehen kann.

Es gibt Medikamente, die man gegen die Krankheit einnehmen kann, aber auch Gespräche können hilfreich sein.

Manche werden nie wieder ganz gesund und müssen lernen, mit ihrer Krankheit zu leben.

Frage

„Mehr helfen?“

**„Keine Probleme
mehr haben?“**

**„Muss ich mich
jetzt anders
verhalten?“**

„Netter sein?“

Antwort

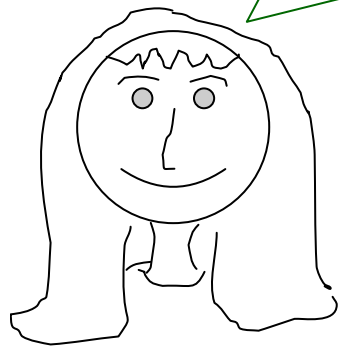
Nein! Du sollst weiterhin deine Freunde besuchen und darfst natürlich Spaß haben.

Du kannst ruhig mit deinen Eltern über deine Probleme sprechen.

Du kannst deine Eltern gerne beim Haushalt oder bei der Beaufsichtigung deiner Geschwister unterstützen, aber du trägst nicht alleine die Verantwortung dafür.

Wenn Du unglücklich bist, ist es wichtig, dass du mit einer vertrauten Person darüber redest.

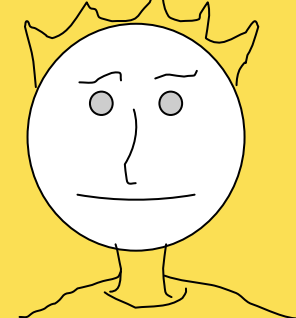
„Ich gehe zum Psychiater.“



Frage

„Was ist ein
Psychiater?“

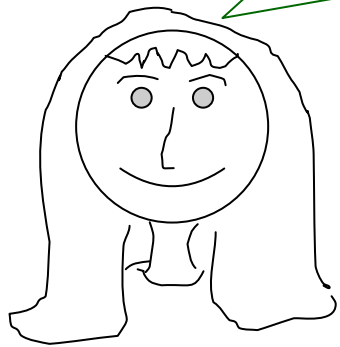
„Wohin?
Was ist das?“



Antwort

Der Psychiater ist der Arzt für psychisch kranke Personen. Er untersucht die Kranken, spricht mit ihnen und kann ihnen Medikamente verschreiben oder sie in ein spezielles Krankenhaus schicken, das Klinik für Psychiatrie heißt.

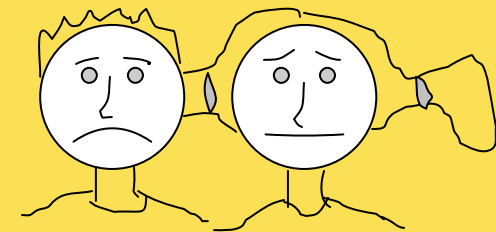
„Ich mache jetzt eine Therapie,
und dann geht es mir besser.“



Frage

„Was ist eine
Therapie?“

„Therapie?“



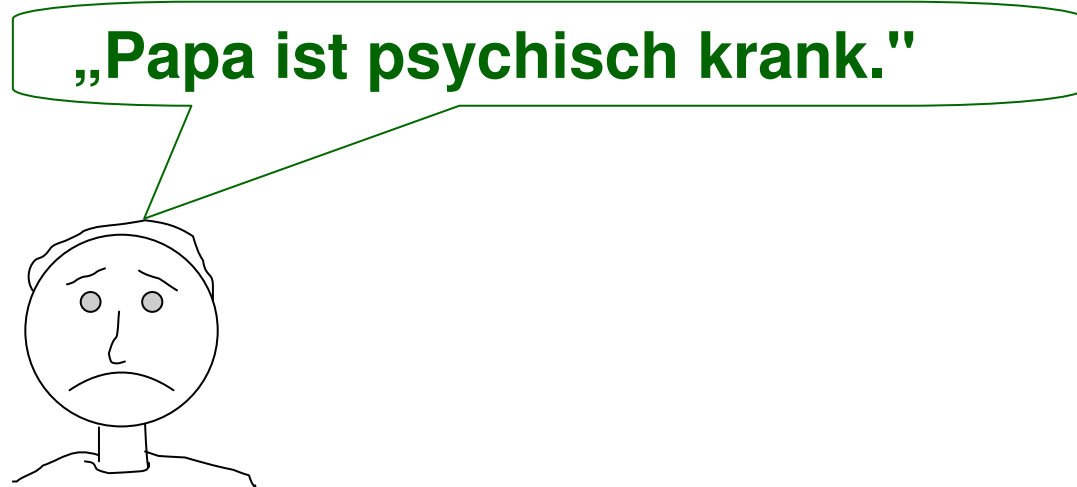
Antwort

In einer Therapie wird über die Probleme des Kranken gesprochen.

Die Therapie soll den Betroffenen helfen, neue Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Eine Therapie kann ambulant (bei einem Therapeuten in der Praxis und mit regelmäßigen Terminen) oder stationär (in einem Krankenhaus) durchgeführt werden.

Es gibt verschiedene Gesprächstherapien, Musik- oder Bewegungstherapien.



Frage

„Was ist psychisch krank?“



Antwort

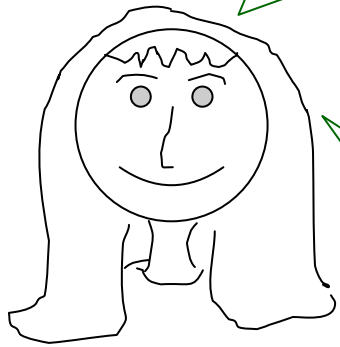
Es gibt körperliche Krankheiten wie Halsschmerzen, Beinbruch etc. und auch seelische, psychische Krankheiten, die sich im Kopf eines Menschen abspielen.

Oft kann man Menschen eine solche Krankheit nicht ansehen, sondern merkt sie - wenn überhaupt - an ihrem Verhalten

Wenn es dir so vorkommt, als würde mit deinem Vater/ deiner Mutter etwas nicht stimmen, dann spreche sie/ ihn darauf an oder rede mit einer anderen Person, der du vertraust, über deine Sorge.

Frage

„Was ist mit meiner Mutter?“



„Niemand kauft ein....“

**„ Was mache ich,
wenn zu
Hause alles
schief läuft?“**

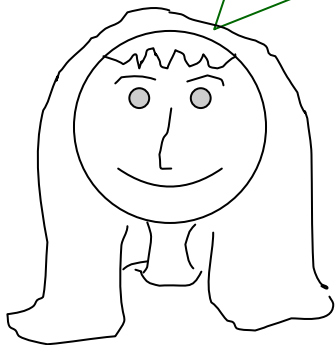
Antwort

Es ist wichtig, dass du mit einer Vertrauensperson über deine Probleme sprichst: mit deiner/em Lehrer/in, den Eltern deiner Freunde oder Verwandten

Du kannst dich auch in einer Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche, beim Kinderschutzbund, beim Jugendamt oder beim Beratungslehrer melden.

Wichtig ist, dass du dir Hilfe holst.

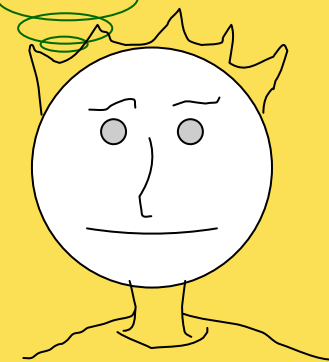
„Hallo, wie geht es Deiner Mutter?“



Frage

**„ Meine Mutter/
mein Vater ist
psychisch krank,
bin ich die
einzige, der es so
geht?“**

**„Was sage ich
jetzt?“**



Antwort

Nein, es gibt viele Kinder deren Vater, Mutter oder auch beide psychisch krank sind.

In jeder Familie gibt es Probleme, über die offen gesprochen werden sollte.

Das Zusammenleben wird (auch für dich) einfacher, wenn du deine Eltern so akzeptierst, wie sie sind.

Du brauchst dich nicht für deine Eltern zu schämen und du kannst offen mit Personen darüber reden, denen du vertraust.