



INFOS FÜR KINDER & JUGENDLICHE

# Mama geht's heut' nicht so gut

Wenn Eltern psychisch  
krank sind

**EXTRA:**  
Poster mit  
5 wichtigen  
Botschaften für  
Kinder!

*Sozial*  
Land Salzburg

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

Mit freundlicher Unterstützung von:



## IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Salzburger Landesregierung, 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 Preventieve Plattform Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problematiek.

Redaktion: kija Salzburg und Brigitte Sailer · Zeichnungen: Victoria Swann · Fotos: photocase.com, Land Salzburg

Gestaltung: Kreativbüro Zenz, Illustration Titel/Poster: Graham Wiseman · Salzburg 2012

Druck: Roser, Salzburg · Auflage: 2.000 Stk.

# Mama geht's heut' nicht so gut

*Was ist nur mit meinen Eltern los?*

**H**allo, du liest wahrscheinlich diese Broschüre, weil dein Vater oder deine Mutter psychisch krank und eventuell auch in psychiatrischer Behandlung ist.

Der Arzt\* sagt vielleicht, dass sie wegen einer psychischen Störung behandelt werden müssen. Andere Menschen nennen das „verwirrt sein“, „eine Schraube locker haben“ oder „nicht mehr alle Tassen im Schrank haben“. Vielleicht sagt jemand einfach, dass dein Vater oder deine Mutter „verrückt“ ist. Wenn ein Elternteil von dir psychische Probleme hat, kann das auch dein Leben beeinflussen.

Wahrscheinlich gibt es einiges, was für dich unklar ist und über das du gern mehr wissen würdest. Vielleicht verstehst du nicht, was mit deinem Vater oder deiner Mutter eigentlich los ist. Es ist auch möglich, dass die Situation bei dir zu Hause sehr verändert ist, seitdem ein Elternteil besondere Probleme hat. Findest du es schwierig, damit umzugehen?

Diese Broschüre gibt dir allgemeine Informationen, ein paar Tipps und Hinweise. Möchtest du mehr wissen oder willst du einmal mit jemandem ausführlicher darüber sprechen? Auf den Seiten 13, 16 und 17 findest du Stellen, an die du dich wenden kannst.

*\* Immer dann, wenn im Text von einem Mann die Rede ist, kann auch eine Frau gemeint sein, und umgekehrt.*



Andrea Holz-Dahrenstaedt,  
Salzburger Kinder- und Jugend-  
anwältin

<b>Vorwort</b>	Seite 3
<b>Für Jugendliche</b>	Seite 5
<b>Tipps</b>	Seite 11
<b>Hilfe</b>	Seite 13
<b>Extra: Poster für Kinder</b>	Heftmitte

# Warum bekommt jemand psychische Probleme?

*Menschen sind unterschiedlich belastbar*

**E**s 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 Stellenverlust 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.



Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Eltern psychisch erkranken können.

## 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 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.

Photocase/Mr. Nico



Jeder ist einmal schlecht drauf. Wenn die Traurigkeit aber nicht aufhört, ist es Zeit, Hilfe zu holen.

**Manisch-depressives Kranksein:** Manische Patienten 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 Patienten 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, auf großen Plätzen oder vor 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. Sie leiden vielleicht 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 vielleicht von allen beobachtet, bedroht oder schlecht behandelt, obwohl nichts Besonderes los ist, das wäre ein Verfolgungswahn. Solche Menschen, die oft ängstlich oder misstrauisch sind, nennt man paranoid.

**Schizophrenie:** Eine 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 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.*

### Und 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.

**Das Gespräch kann helfen:** 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



Die Behandlungsmöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen sind vielfältig und von Mensch zu Mensch verschieden.

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 der Zustand des Patienten verbessert oder ein Rückfall und eine Verschlechterung verhindert werden können. Es gibt also verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bei jedem Patienten muss man den Weg suchen, der für ihn der beste ist.

### **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. 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 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 von Vater oder Mutter verschlechtert, läuft es zu Hause wahrscheinlich nicht mehr besonders gut. Es ist dann weniger gemütlich und gibt mehr Streit.

Vielleicht hast du bemerkt, dass diese Situation auch dein Leben beeinflussen kann. Weil deine Eltern schon genug am Hals haben, bekommst du weniger Aufmerksamkeit. Vielleicht musst du auch im Haushalt mehr helfen.

Natürlich ist es prima, 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“ 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?

## 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 dein Vater oder deine Mutter. Die Antwort heißt „ja, vielleicht“, weil grundsätzlich jeder Mensch psychische Probleme bekommen 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 solche Probleme bekommst. Wenn du noch weitere Fragen hast, kannst du mit der Betreuerin deines Vaters oder deiner Mutter einmal ausführlicher darüber reden.



nailiaschwartz / photocase.com

Auch wenn du dir manchmal Sorgen machst, ist es wichtig, dass Spaß und Fröhlichkeit nicht zu kurz kommen.

## 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 selber 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. Es scheint, dass all diese Menschen darüber nicht reden dürfen, können oder wollen.

Wusstest du, dass in Österreich im Jahr 2009 rund 900.000 Menschen wegen einer psychischen Krankheit behandelt wurden? (Quelle: Österreichische Sozialversicherung) Vielleicht findest du selbst das Verhalten deines Vaters oder deiner Mutter manchmal mühsam, wenn sie zum Beispiel etwas Komisches sagen oder tun, wenn deine 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 und 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

### Reden – das machen manche Jugendliche lieber nicht.

Sie glauben, das nicht nötig zu haben, und wollen ihre Schwierigkeiten lieber allein bewältigen. 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 einem guten Freund sein oder bei deinem Bruder oder deiner Schwester, 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 selbst tun?

*Information für Jugendliche zwischen zwölf und 18 Jahren*

**N**icht 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.



svennesvanson / photocase.com

Die Situation ist sicherlich schwierig, aber es gibt immer einen Ausweg.

➔ **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, 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 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, zum Beispiel deiner Hausärztin oder einem Lehrer, 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.

**Zum Abschluss:**

Es ist möglich, dass du nach dem Lesen dieser Broschüre noch Fragen hast, die nicht beantwortet sind. In diesem Fall wende dich an den Verein:

**JOJO – Kindheit im Schatten**

Lessingstraße 6, 5020 Salzburg  
tel.: 0662 882252-11  
mail: jojo@hpe.at  
web: www.jojo.or.at

# Wenn du Hilfe brauchst, musst du Hilfe suchen!

**S**uche jemanden in deiner Umgebung, der gut zuhören kann und dem du vertraust. Das können dein Vater oder deine Mutter sein, dein bester Freund oder deine beste Freundin, Geschwister, Großeltern oder Nachbarn.

→ **In der Schule** gibt es vielleicht auch jemanden, dem du vertrauen kannst.

→ Dein **Hausarzt** kann dir vielleicht weiterhelfen. Wenn du ihm vertraust, dann geh' zu ihm. Jeder Arzt steht unter einem Berufsgeheimnis. Das heißt, dass alles, was du dort erzählst, ohne deine Einwilligung nicht weitererzählt werden darf.

→ Dasselbe gilt auch für **Pfarrer** oder **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 Seiten 16 und 17.

→ 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 dort anrufen und einen Gesprächstermin vereinbaren.  
Mehr dazu auf den Seiten 16 und 17.

→ Du kannst dich auch an das für dich zuständige **Jugendamt** wenden.

→ Schließlich kannst du dich auch an eine **Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik** wenden. Suche im Internet oder schau im Telefonverzeichnis unter dem Stichwort „Krankenhaus“ nach oder frage deine Hausärztin. Auch hier gilt das Arztgeheimnis.

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



Du bist nicht allein! Es gibt Erwachsene, die dir gerne helfen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Der Mut-Bär zum Ausmalen.** Lasse deiner Farbfantasie freien Lauf oder male ihn in den Farben des unten gezeigten bunten Bären an.





# Nur Mut – Reden tut gut!

**kids-line:** Rat für junge Leute

**0800 / 234 123**

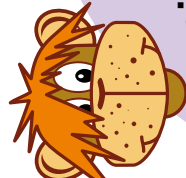
kostenlos vom Festnetz und vom Handy

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

Täglich von 13.00 bis 21.00 Uhr – anonym und vertraulich.

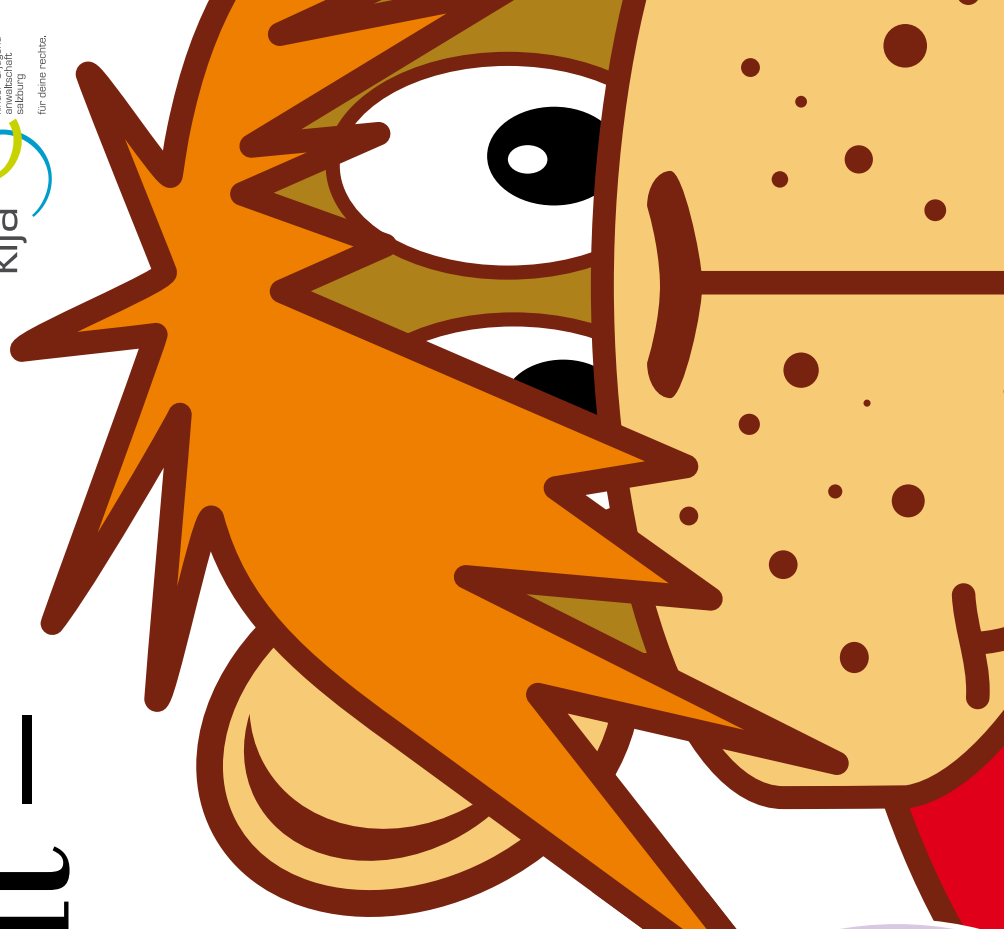
Nähere Infos: [www.kids-line.at](http://www.kids-line.at)

# Nur Mut – Reden tut gut!



**Du  
brauchst dich  
nicht zu schämen!**

Wenn der Körper krank ist, bringt ihn das  
durcheinander: Eine Körperstelle ver-  
ändert sich, sie schmerzt, man hat Fieber oder es tut  
einem einfach alles weh. Psychische Krankheiten verän-  
dern vor allem, was man denkt, was man fühlt oder was  
man tut. Sie bewirken, dass es deiner Mutter oder de-  
nem Vater nicht gut geht. Psychische Krankheiten sind  
Krankheiten, wie alle anderen körperlichen Krankheiten



auch, für eine Krankheit braucht man sich nicht zu schämen. Das bedeutet auch, dass deine Eltern trotz allem gute Menschen sind, auch wenn sie vielleicht Dinge tun oder sagen, die sie niemals tun oder sagen würden, wenn sie gesund wären.

## Achte gut auf dich selbst!

Schau gut auf dich und achte darauf, was dir gut tut. Mache Dinge, die dir Freude machen: z. B. Freunde und Freundsinnen treffen, Musik machen, Fußball spielen oder Schwimmen gehen. Auch wenn du dir wegen deiner Familie Sorgen machst, ist es in Ordnung, unter Menschen zu gehen, Spaß zu haben und Schönes zu erleben.



## Du bist nicht allein!

Vielleicht glaubst du, nur in deiner Familie gibt es eine psychische Krankheit, die das Leben so schwierig macht: Aber es gibt viele andere Kinder, die Ähnliches erleben wie du.



## Sprich mit jemandem darüber!

Wenn ein Elternteil psychisch schwer erkrankt ist, bist du in einer schwierigen, belastenden Situation. Vielleicht fühlst du dich alleine, bist verwirrt oder hast Angst. Du brauchst nicht alleine damit fertig zu werden! Suche dir einen Erwachsenen, dem du vertraust und mit dem du über alles reden kannst. Das kann der Vater eines Freundes sein, eine Nachbarin, ein Lehrer, eine Ärztin oder jemand anderer, bei dem du dich sicher fühlst. Wenn du mit jemandem über deine Situation redest, heißt das nicht, dass du deine Familie dadurch verpetzt oder sie verärrätst. Es kann dir helfen, dich nicht mehr so alleine zu fühlen. Du kannst die Telefonnummern deiner Vertrauenspersonen immer bei dir tragen, damit du sie anrufen kannst, wenn du jemanden brauchst.



## Du bist nicht schuld!

Du bist nicht der Grund dafür, dass es deinem Vater oder deiner Mutter nicht gut geht. Du bist nicht der Grund dafür, dass er oder sie krank geworden ist. Was auch immer die Ursachen für eine psychische Erkrankung sind, du bist auf keinen Fall verantwortlich dafür oder gar schuld! Wahrscheinlich möchtest du deiner Mutter oder deinem Vater helfen, aber auch wenn du dir das wünschst, kannst du allein nichts verändern. Wer psychisch krank ist, braucht ärztliche und psychologische und therapeutische Hilfe.





INFOS FÜR BEZUGSPERSONEN

# Eltern mit psychischen Problemen

Und wie geht es den Kindern?

*Sozial*  
Land Salzburg

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

Mit freundlicher Unterstützung von:



## IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Salzburger Landesregierung, 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 Preventieve Plattform Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problematiek.

Redaktion: kija Salzburg und Brigitte Sailer · Zeichnungen: Victoria Swann · Fotos: photocase.com, Land Salzburg

Gestaltung: Kreativbüro Zenz, Illustration Titel/Poster: Graham Wiseman · Salzburg 2012

Druck: Roser, Salzburg · Auflage: 2.000 Stk.

# Familien und Kinder mit ihren Ängsten nicht alleine lassen!

**P**sychische Erkrankungen sind Schicksale, die nicht nur die erkrankte Einzelperson, sondern die gesamte Familie betreffen. Familien sind sensible soziale Systeme, die sich in unserer Zeit vielen Herausforderungen stellen müssen. Tritt das Problem einer psychischen Erkrankung auf, ist es notwendig, Eltern und Kinder in besonderer Weise zu unterstützen.

Obwohl psychische Probleme und Krankheiten stetig zunehmen und Angaben der WHO zufolge bereits jede vierte Familie in Österreich im Laufe des Lebens von einer psychischen Erkrankung betroffen ist, lastet auf dem Thema noch immer ein gesellschaftliches Tabu. Scham, Stigmatisierung und unzureichende Aufklärung führen oft dazu, dass sich Betroffene und ihre Familien viel zu spät Unterstützung und Hilfe holen. Psychisch kranke Menschen haben eine schwache, ihre Kinder gar keine Lobby. Um eine solche zu schaffen, muss die (Fach-)Öffentlichkeit für die Problematik dieser Familien sensibilisiert werden. Kinder psychisch- oder auch suchtkranker Eltern brauchen ein tragfähiges Netz, um nicht ins Bodenlose zu fallen und Gefahr zu laufen, selbst krank zu werden!

Diese Broschüre soll Eltern, Kindern und dem ganzen Umfeld Informationen zu und Wege aus ihrer Belastungssituation aufzeigen. Als Landesrätin für Gesundheit und Soziales ist es mir wichtig, auf bestehende

Angebote wie „Verein JoJo“, die Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie der CDK oder den Sozialmedizinischen Dienst des Landes hinzuweisen. Ein offener Umgang mit dem Thema „psychische Krankheit“ schärft das Problembewusstsein der Gesellschaft und ist eine wesentliche Voraussetzung, um die Situation der Betroffenen zu verbessern.

Wenn Sie nach dem Lesen dieser Seiten sich selbst oder betroffene Familien mit anderen Augen sehen bzw. wenn noch mehr Menschen nach dem Lesen Mut fassen, über ihre Situation zu sprechen, dann haben wir unser Ziel erreicht: Betroffene Eltern zu entlasten und den Kindern den Weg zu einer möglichst unbeschwerten und gesunden Kindheit zu ebneten.

Ihre



Cornelia Schmidjell,  
Landesrätin für Gesundheit und  
Soziales

<b>Vorwort</b>	Seite 3
<b>Für Erwachsene</b>	Seite 5
<b>Tipps</b>	Seite 10
<b>Häufige Fragen</b>	Seite 12
<b>Buchempfehlungen</b>	Seite 15
<b>Beratung</b>	Seite 16
<b>Extra: Poster für Kinder</b>	Heftmitte

# Wenn Mutter oder Vater psychische Probleme haben

... wie geht es dann den Kindern?

## Was geschieht mit den Kindern?

**E**s 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 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. Wenn Sie sich wegen Ihrer Kinder Sorgen machen, dann sprechen Sie darüber: mit der Familie, mit FreundInnen\*, Nachbarn 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 Partner leidet unter starken Stimmungsschwankungen: Mal ist er niedergeschlagen und depressiv, dann wieder überschwänglich oder aggressiv. Sie verstehen das ja noch einigermaßen, aber verstehen es auch Ihre Kinder?*

\**Männliche und weibliche Personenbezeichnungen wechseln sich in diesem Heft in lockerer Form ab und stehen jeweils für beide Geschlechter.*

## Kinder reagieren unterschiedlich

**W**enn 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 unterschied-



lich darauf reagieren. Kinder sind nun einmal verschieden.

**Sie stellen Fragen.** Kinder möchten gern 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 in Ganz zu bringen bzw. zu erleichtern.

→ „Warum erzählt Papa immer so komische Geschichten?“

→ „Warum gerät meine Mutter so schnell in Panik, als ob sie dauernd Angst hätte?“



Für Kinder ist es wichtig, zu erfahren, was eigentlich los ist.

→ „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?“

**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. 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 grübeln oder sich Vorwürfe machen.

Erzählen Sie auf Ihre Art, mit Ihren eigenen Worten. 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.

→ „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?“

**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.**

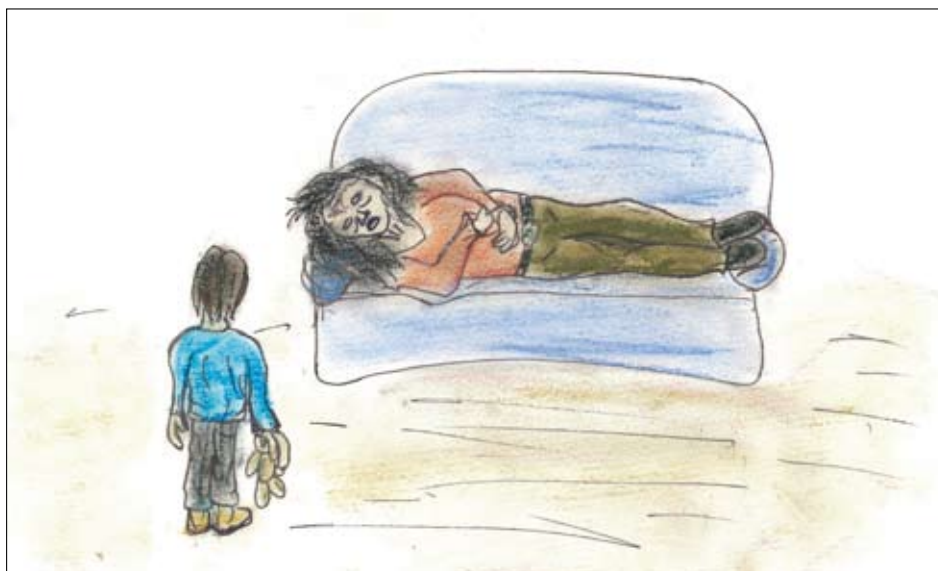
**Sie verlangen vermehrte Aufmerksamkeit.**

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.

→ „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?“

**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!**



Viele Kinder wollen ihren Eltern in der schwierigen Situation helfen.

**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 helfen, 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. 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 Pro-

bleme 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!

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

**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.**

## Was brauchen Kinder eigentlich?

**E**in 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 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.

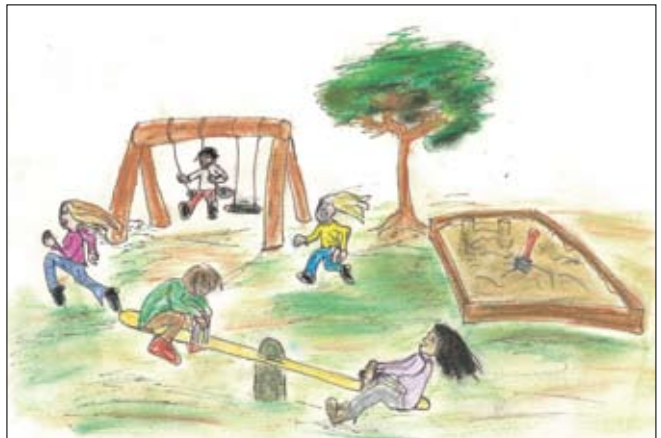
Kinder wollen das auch. Das bedeutet, dass wir ihnen manchmal genau zuhören müssen, um zu merken, was sie jetzt brauchen.

**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, Lehrerinnen, Geschwister oder Freunde – sie alle können ein solches Vorbild sein.

**Alltag, Normalität und Freizeit** um Sicherheit zu spüren und auch mal abschalten zu können.



Es gibt viele Möglichkeiten, Kindern zu zeigen, dass ihre Bedürfnisse wichtig sind.

## 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.



Versuchen Sie, so offen wie möglich mit Ihrem Kind die Situation zu besprechen.

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, 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 Lehrer weiß, was los ist, kann er Ihr Kind besser unterstützen. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit seinem Lehrer 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 auszulaudern. 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 auf's Neue, hilft das über vieles hinweg!

## Fragen, die Eltern beschäftigen ...

? *„Ich ertrage es im Moment schlecht, wenn mein Kind 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 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 Freunden 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 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 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 zuviel getrunken hat ...“*

Für Kinder sind Kontakte zu Gleichaltrigen mit ähnlichen Problemen sehr wichtig. Mit einem guten Freund 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 bei uns 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?“*

Bei psychischen Problemen besteht immer noch ein starkes 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 Freunden, was mit Ihnen oder mit Ihrem Partner los ist und wie Sie sich fühlen.

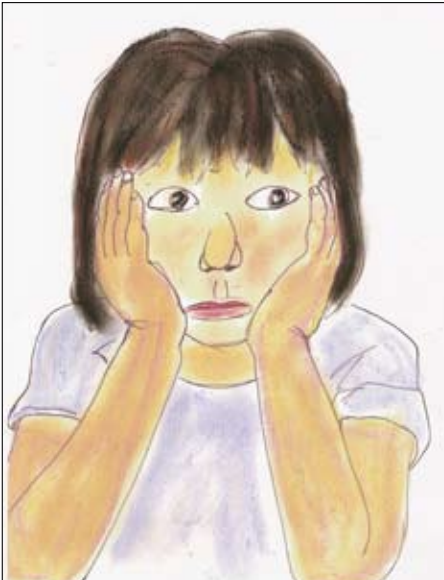


## Hilfen für Eltern in der Umgebung

**A**lle 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 für den Umgang mit den Kindern
- Unterstützungsangebote für die Kinder



Es ist nichts Ungewöhnliches, sich in schwierigen Lebenslagen professionelle Hilfe zu holen.

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, aber eine der folgenden Möglichkeiten findet sich bestimmt in Ihrer Nähe:

- Eine kinder- und jugendpsychiatrische Klinik
- Eine Familien- oder Erziehungsberatungsstelle
- Das zuständige Jugendamt und 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 Ihnen entweder selber Hilfe leisten oder Ihnen Hinweise geben, wo Sie die Unterstützung bekommen, die Sie benötigen.

## Buchempfehlungen für Kinder und Jugendliche psychisch kranker Eltern

**Sigrun Eder, Petra Rebhandl, Evi Gasser:** **Annikas andere Welt – Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern.** edition rieden-burg, Februar 2011.

**Kirsten Boie:** **Mit Kindern redet ja keiner.** Fischer Taschenbuch Verlag: Frankfurt am Main, 2005. Berührende Geschichte eines Kindes einer depressiven Mutter, die einen Suizidversuch macht.

**Endre Lund Eriksen:** **Beste Freunde, kapiert!** Cecilie Dressler Verlag: Hamburg, 2004.

**Schirin Homeier:** **Sonnige Traurigtage.** Mabuse-Verlag: Frankfurt am Main, 2006. Kluges, feinfühliges Bilderbuch für junge Kinder, in dem Prozesse und Diagnosen von psychisch kranken Eltern dargestellt werden. Mit einem Leitfaden für Eltern und Bezugspersonen.

**Schirin Homeier, Andreas Schrappe:** **Flaschenpost nach nirgendwo.** Mabuse-Verlag: Frankfurt am Main, 2008. Bilderbuch für Kinder alkoholkranker Eltern.

**Fritz Mattejat, Beate Lisofsky (Hg.):** **Nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker.** Balance-Verlag: Bonn, 2008.

**Brigitte Minne:** **Eichhörnchenzeit oder der Zoo in Mamas Kopf.** Sauerländer: Düsseldorf, 2004.

Zeigt Verzweiflung, Ohnmacht und Scham, mit denen Kinder psychisch kranker Eltern zu kämpfen haben. Für die Schwankungen und typischen Verhaltensweisen einer psychisch kranken Mutter werden kindgerechte Beschreibungen gefunden. Hilfen für die Familie werden gezeigt.

**Gwyneth Rees:** **Erde an Pluto oder Als Mum abhob.** Otto Maier: Ravensburg, 2004.

Realitätsnaher, spannender Bericht eines zwölfjährigen Jungen, dessen Mutter in einen manischen Schub gerät.

**Jaqueline Wilson:** **Ausgeflipt hoch drei** (original: Tattoo Mum). Ravensburger: Ravensburg, 2005.

Bewegende Schilderung der typischen Erfahrungen zweier Kinder im Zusammenleben mit einer manisch-depressiven Mutter.

**Vera Eggermann, Lina Janngen:** **FUFU und der grüne Mantel.** Kostenlos erhältlich bei: AstraZeneca GmbH 22876 Wedel, 2004. [www.astrazeneca.de](http://www.astrazeneca.de)

## Wohin kann ich mich wenden?

### Verein JOJO – Kindheit im Schatten

Einrichtung für Kinder und Jugendliche, die einen psychisch erkrankten Elternteil haben – über Probleme reden, Spaß haben, andere Kinder treffen, gemeinsam Lösungen finden und sich Mut machen.

Lessingstraße 6, 5020 Salzburg

tel.: 0662 882 252-11

mail: jojo@hpe.at

web: www.jojo.or.at

### Beratungs- und VertrauenslehrerInnen an den Schulen

#### kids-line

Der direkte Draht bei Sorgen aller Art, z. B. Fragen zu Freundschaft, Sexualität und Liebe, Probleme in der Familie oder in der Schule, Erfahrungen mit Gewalt oder Sucht. Kostenlose Telefonberatung, vertraulich und anonym, täglich von 13.00 Uhr bis 21.00 Uhr (auch an Wochenenden und Feiertagen).

tel.: 0800 234 123

web: www.kids-line.at

facebook: Kids-line Salzburg

### Kinderschutzzentrum Salzburg

Schutz und Hilfe für Kinder und Jugendliche bei jeglicher Form von Gewalt, sexuellen Übergriffen und schweren Krisensituationen. Prozessbegleitung und Therapie, kostenlos und anonym.

Leonhard-von-Keutschachstr. 4,  
5020 Salzburg

tel.: 0662 44 911

mail: beratung@kinderschutzzentrum.at

web: www.kinderschutzzentrum.at

### Kija Salzburg – Kinder- und Jugend-anwaltschaft

Beratungseinrichtung und Interessensvertretung für Kinder und Jugendliche, Anlaufstelle bei Problemen, Konflikten und rechtlichen Fragen, kostenlos, anonym, vertraulich.

Gstättengasse 10, 5020 Salzburg

tel.: 0662 430 550

mail: kija@salzburg.gv.at

web: www.kija-sbg.at

facebook: kijasalzburg

### KOKO Familienkompetenzzentrum

Ignaz-Harrer-Straße 38, 5020 Salzburg

Mo bis Fr von 10.00 bis 13.00 Uhr

tel.: 0662 436 369

mail: office@koko.at

web: www.koko.at

### Familien- und Erziehungsberatung des Landes Salzburg

Referat Familie und Generationen

Gstättengasse 10, 5020 Salzburg

Beratungstelefon: 0662 871 227

Vermittlung und Terminvergabe:

tel.: 0662 8042-5421

mail: familie@salzburg.gv.at

web: www.familie-salzburg.at

### Familienberatungsstelle der Pro Juventute

Fischergasse 17, 5020 Salzburg

tel.: 0662 431 355

mail: familienberatung@projuventute.at

web: www.projuventute.at

**Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Christian-Doppler-Klinik  
Ignaz-Harrer-Straße 79, 5020 Salzburg  
tel.: 0662 4483-4511

**Sozialmedizinischer 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

**Jugendämter:****Stadtjugendamt Salzburg**

Magistrat Salzburg  
St.-Julien-Straße 20, 5020 Salzburg  
tel.: 0662 8072-3272  
web: [www.salzburg.gv.at/jwf\\_bezirke](http://www.salzburg.gv.at/jwf_bezirke)

**Jugendwohlfahrt Flachgau**

Bezirkshauptmannschaft Salzburg-Umgebung  
Karl-Wurmb-Straße 17, 5020 Salzburg  
tel.: 0662 8180-5773

**Jugendwohlfahrt Tennengau**

Bezirkshauptmannschaft Hallein  
Adolf-Schärf-Platz 2, 5400 Hallein  
tel.: 06245 796-6037

**Jugendwohlfahrt Pongau**

Bezirkshauptmannschaft St. Johann  
Eurofunkstraße 2, 5600 St. Johann  
tel.: 06412 6101-6270

**Jugendwohlfahrt Pinzgau**

Bezirkshauptmannschaft Zell am See  
Saalfeldener Straße 10, 5700 Zell am See  
tel.: 06542 760-6742

**Jugendwohlfahrt Lungau**

Bezirkshauptmannschaft Tamsweg  
Kapuzinerplatz 1, 5580 Tamsweg  
tel.: 06474 6541-6507

**Österreichweit:****147 Rat auf Draht**

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen, rund um die Uhr, auch an Feiertagen.  
tel.: 147  
mail: [rataufdraht@orf.at](mailto:rataufdraht@orf.at)  
web: <http://rataufdraht.orf.at>

**Diskussionsforum**

Für Jugendliche und junge Erwachsene mit psychisch erkrankten Eltern.  
web: [www.verruecktekindheit.at](http://www.verruecktekindheit.at)