



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt



**Reihe Erziehungsfragen**



Bei mir zu Hause ist  
viele anders ...

*Manchmal ist Mama anders. Wenn Mama anders ist, versuche ich alles richtig zu machen, weil ich nicht will, dass Sie wegen mir oder meinem Bruder noch trauriger wird. Das ist manchmal ganz schön schwierig, weil ich nie ganz sicher bin, ob ich nicht doch etwas falsch mache und das gar nicht merke. Papa ist dann auch oft komisch, er wird ganz schnell laut und unzufrieden. Wenn er schimpft, schimpft Mama aber gar nicht zurück wie früher. Sie geht dann ins Elternschlafzimmer und kommt oft lange nicht mehr raus. Sie schläft dann viel oder liegt im Bett und Papa sagt, wir sollen sie in Ruhe lassen. Aber krank ist sie nicht, sonst würde sie ja zum Arzt gehen. Was ich nicht verstehen kann: Wieso sprechen meine Eltern nicht mit mir und erklären, was mit Mama los ist? Mit meinen Geschwistern haben sie auch noch nicht gesprochen, sonst hätten die mir etwas erzählt. Auch Oma und Opa reden nicht mit mir darüber.*

*Wenn ich sonst Fragen habe, geben sie mir immer eine Antwort und erklären mir alles, aber jetzt sagen sie nichts. Tun so, als ob alles in Ordnung wäre. Ist es doch nicht, ich spüre es. Ich verstehe das alles nicht. Mein Kopf ist voller Phantasien. Ist Mama vielleicht schwer krank? Und wenn sie krank ist, bin ich schuld daran? Habe ich etwas gemacht? Mir geht es manchmal auch nicht gut, wenn ich an Mama denke, tut mir jetzt oft der Bauch weh.*

*Vielleicht merken meine Eltern gar nicht, wie es mir geht. Aber ich habe es ihnen doch letzte Woche erzählt. Sie hören gar nicht zu. Interessiert es sie überhaupt noch, was mit mir los ist? Bin ich ihnen nicht wichtig genug? Ich bin doch ihr Kind. Für mich wäre es das Beste, wenn meine Mutter oder mein Vater mir erklären würden, was mit Mama passiert ist. Wir könnten über alles reden, und dann würde ich endlich wissen, warum Mama nicht in die Arbeit geht und warum Papa so reagiert. Gemeinsam könnten wir überlegen, wie wir alles zu Hause organisieren. Und ich würde ihnen sagen, wo ich ihnen helfen könnte. Das wäre prima. Dann wäre bald alles wieder so wie früher.*

*Auf jeden Fall werde ich meiner Mama sagen, dass ich sicher bin, dass sie bald wieder ganz gesund wird. Vielleicht kann ich dann noch einmal von meinem Bauchweh erzählen? Vielleicht geht das Bauchweh dann ja auch von alleine wieder weg, ich weiß es nicht. Auch mit meinen Freunden in der Schule spreche ich nicht über meine Mama oder meinen Papa. Ich habe Angst, dass sie mich dann auslachen. Was soll ich ihnen auch sagen? Dass ich vermute, dass Mama krank ist? Ich weiß doch gar nicht genau Bescheid darüber, was sie haben könnte. Und nach Hause kann ich ja auch niemanden mehr einladen. Deshalb tue ich lieber so, als wäre alles in Ordnung und sage nichts. Ich mache nichts mehr mit meinen Freunden. Ich fühle mich sehr alleine.*

*Mit wem könnte ich überhaupt noch darüber sprechen, mit Oma und Opa? Ach, die wissen ja auch nichts.*

*Wieso spreche ich nicht mit meiner Lehrerin darüber? Sie ist doch ganz nett. Wieso eigentlich nicht? Vielleicht versteht sie mich, wenn ich ihr sage, dass zu Hause alles ganz anders ist als früher. Wenn ich ihr erzähle, dass ich öfters Bauchweh habe und dass ich in der Schule oft müde bin - sie hat es bestimmt schon bemerkt. Wird sie mich verstehen? Ich würde ihr auch erzählen, dass ich den ganzen Tag über grüble und mich nicht konzentrieren kann. Und dass mir alles zu viel wird.*

*Merkt sie denn auch nicht, wie es mir geht? Ich sollte mit ihr sprechen. Vielleicht fällt ihr etwas ein. Morgen nach dem Schulunterricht werde ich mit ihr sprechen. Ich habe gehört, dass es Treffen für Kinder gibt, bei denen es zu Hause ähnlich zugeht wie bei mir. Regelmäßig treffen sie sich in einer Beratungsstelle und werden von Fachleuten begleitet. Alle können erzählen, was sie zu Hause bedrückt. Das Beste ist, dass niemand ausgelacht wird. Endlich könnte ich alles erzählen. Es wird geredet, gespielt, gelesen und Musik gehört. Manchmal sogar ein Ausflug gemacht. Es soll dort ganz toll sein. Ich werde mit meiner Mutter oder meinem Vater darüber reden, dass ich auch dorthin gehen möchte.*

Unter [www.kipse.de](http://www.kipse.de) oder bei jeder Erziehungsberatungsstelle erfährt man, wo gerade welche Kindergruppen laufen.

### **Ich wünsche mir, dass**

- meine Eltern mir die Wahrheit über die Erkrankung und ihren Verlauf sagen.
- meine Mutter und mein Vater sich Zeit für mich nehmen.
- meine Eltern in Ruhe mit mir reden.
- sie mir sagen, dass ich nicht schuld bin an der Krankheit.
- sie mir erzählen, wie es ihnen geht.
- sie auch zuhören, wenn ich meine Gefühle äußere.
- sie meine Fragen beantworten.
- sie mir keine Versprechungen machen, die sie dann nicht einhalten können.
- sie mir zeigen, dass sie immer für mich da sind und sie mich sehr gern haben.
- sie mich umarmen.
- wir gemeinsam etwas Schönes unternehmen, zum Beispiel Schwimmen gehen oder eine Fahrradtour machen.
- meine Mutter oder mein Vater wieder gesund werden.

Sobald Sie mit ihrem Kind ein Gespräch begonnen haben über Ihren Zustand, werden Sie merken, dass sich die Situation zuhause bedeutend entspannt. Aber was konkret soll Ihr Kind erfahren, und was eher nicht? Das hängt natürlich von seinem Alter ab und seinem Entwicklungsstand. Und alles können und sollen Sie ihm sowieso nicht erzählen.

Babys und Säuglinge können auf Familienkrisen mit Symptomen oder verändertem Verhalten reagieren. Suchen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt auf, erzählen Sie ihr oder ihm, was zu Hause los ist. Erst dann kann man abklären, ob auch Ihr Baby Hilfe braucht.

Einem Kleinkind können Sie schon erklären, dass die Mama oder der Papa krank geworden sind und sich deshalb anders verhalten als gewohnt und dass Sie alles tun, um gesund zu werden. Umarmen Sie Ihr Kind, wenn Sie ihm all das sagen, das tröstet und gibt ihm die Sicherheit, dass Sie es noch lieben.

Vielleicht informieren Sie ja auch noch die Erzieherin – damit auch sie weiß, dass ihr Kind jetzt besonderen Halt braucht.

Kinder im Grundschulalter erkennen meistens schon, wie ernst eine Situation ist. Sie können mit Ihrem Kind über das Krankheitsbild reden und darüber, wie man die Krankheit behandelt. Wichtig ist, das Kind nicht mit Informationen zu überfordern. Vielleicht sagen Sie zunächst wenig und warten, was an Fragen kommt. Für so ein

Gespräch brauchen Sie auf jeden Fall Zeit und Ruhe.

Kann sein, dass Ihr Kind jetzt in der Schule abrutscht, sich nicht mehr im selben Maß wie früher konzentrieren kann. In dem Fall sollten Sie die Lehrkräfte informieren.

Oft sind Kinder und Jugendliche schon grundsätzlich über die Erkrankung informiert. Trotzdem, die Situation in der Familie sollte man mit ihnen unbedingt besprechen. Sie können davon ausgehen, dass sich Ihr Kind mit hoher Wahrscheinlichkeit Zusatz-Informationen verschaffen wird. Das Internet kann diesbezüglich hilfreich sein, ersetzt aber auf keinen Fall das persönliche Gespräch.

### **Um das Gespräch mit Ihrem Kind zu erleichtern, hier noch einige Begriffe:**

#### **Psychiater**

Ein Arzt, der viel über Menschen weiß, die psychisch erkrankt sind. Durch Gespräche fördert er die Entwicklung, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit seiner Patienten. Bei Bedarf verschreibt er auch Medikamente. Er kann ärztlich oder/und psychotherapeutisch behandeln.

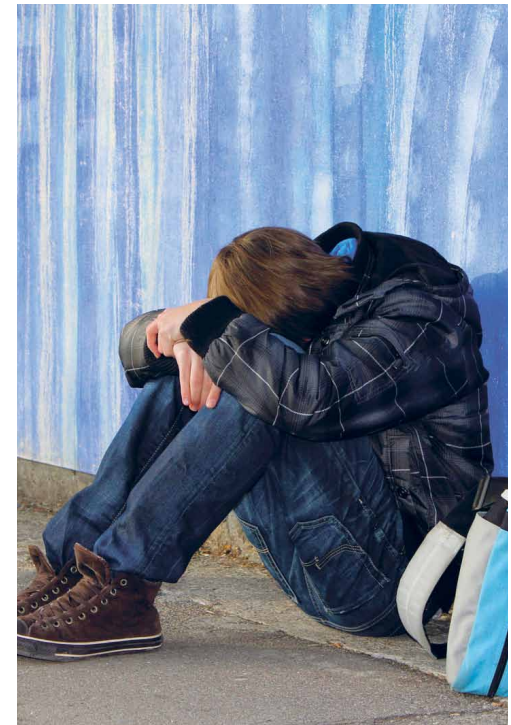
#### **Psychotherapeut**

Bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen psychische Störungen wie Ängste, Depressionen, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Suchterkrankungen und Zwänge.

#### **Was passiert in einer Therapie?**

In der Therapie versuchen Psychotherapeuten beziehungsweise Psychiater, die persönlichen Probleme und Beschwerden ihrer Patienten ganz genau zu erfassen und zu verstehen. Auch die Patienten selbst bekommen jetzt Klarheit darüber, warum sie überhaupt in die Krise geraten sind. Gemeinsam werden persönliche Ziele erarbeitet, Möglichkeiten überlegt, wie bestehende Probleme zu lösen wären.

Dabei können verschiedene therapeutische Techniken zum Einsatz kommen. Die Gespräche können allein, gemeinsam mit der Partnerin oder dem Partner, der ganzen Familie oder in einer Gruppe mit anderen Patienten stattfinden. Therapie bedeutet: aktiv zu sein und in Bewegung zu bleiben.



**Kinder werden stark, wenn sie an selbstgewählten Aufgaben wachsen können. Um sich aber an Aufgaben heranzuwagen, brauchen sie das Gefühl, geliebt zu werden. Zeigen Sie Ihrem Kind die Freude, die Sie an ihm haben.**

Und: Ihre Kinder bleiben immer Ihre Kinder, auch in einer krisenhaften Zeit.

Anschließend haben wir eine Liste von Kinder- und Jugendbüchern, die psychische Krisen und psychische Erkrankungen eines Elternteils zum Thema haben, für Sie verfasst. Die meisten Bücher kann man sich in den Stadtbibliotheken ausleihen.



#### Liste von Kinder- und Jugendbüchern

##### **Wunderer, Susanne - Warum ist Mama traurig?**

Mabuse-Verlag, 2010  
Ein Vorlesebuch für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil; am Ende des Buches findet sich ein Ratgeberanteil. Empfohlen ab 3 Jahren.

##### **Boie, Kirsten - Mit Kindern redet ja keiner**

Fischer Schatzinsel, 2005  
Eigentlich fühlen sich Charlotte und ihre Eltern im neuen Haus auf dem Land sehr wohl. Doch dann fängt Charlottes Mama auf einmal an, ständig zu schimpfen. Außerdem liegt sie nur noch traurig im Bett und kümmert sich gar nicht mehr um den Haushalt. Charlotte braucht unbedingt jemanden zum Reden und ist heilfroh, dass es ihre beste Freundin Lule und deren zuversichtliche Mutter gibt. Empfohlen ab 9 Jahren.

##### **v. Mosch, Erdmute - Mamas Monster: was ist nur mit Mama los?**

BALANCE buch + medien-verlag, 2008  
Das Leben der fünfjährigen Rike gerät aus den Fugen, als die Mutter an einer Depression erkrankt. Niemand erklärt dem Kind, warum die Mutter plötzlich so freudlos, antriebschwach und gedrückter Stimmung ist. Rike sucht die Schuld bei sich selbst. Bis die Mutter endlich das Schweigen bricht und mit der Tochter darüber redet. Empfohlen ab 5 Jahren.

##### **Sweg, Miriam - Tigertränen, Tagebuch von Miriam, Tochter einer psychisch kranken Mutter.**

Re Di Roma-Verlag, 2012  
Jahrelang schwieg Miriam über das, was sie zu Hause erlebte: Keine Geschenke zu Weihnachten, der Strom war abgestellt, die Mutter psychisch krank und in ihrem Verhalten unberechenbar. Anhand ihrer Tagebuchaufzeichnungen macht Miriam, inzwischen erwachsen, auf das Leben, die Herausforderungen und Risiken von Kindern mit einem psychisch kranken Elternteil aufmerksam. Authentisch, einfühlsam und Mut machend beschreibt sie ihren Weg des Loslassens und Losgehens, einen Aufbruch zu einem Leben in Freude ... Empfohlen ab 10 Jahren.

##### **Eder, Sigrun; Rebhandl-Schartner, Petra; Gasser, Evi - Annikas andere Welt - Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern**

Edition Riedenburg, 2013  
Das Buch ist in drei Teile gegliedert: Eine kurze Geschichte über Annikas Familie, wie ihre Mutter psychisch krank wird und wie sich das auf den Alltag von Annika auswirkt. Im 2. Teil bekommen Eltern Informationen zu den verschiedenen Erkrankungen und wie Kinder damit umgehen, welche Ängste diese Veränderungen bei ihnen auslösen. Im 3. Teil gibt es Sachinformationen für PsychologInnen/PsychotherapeutInnen, dazu im Anhang ein Glossar, in dem wichtige Begriffe erklärt werden. Dieses Buch ist eine gute Einstiegshilfe um mit Kindern über psychische Erkrankungen zu reden. Empfohlen ab 10 Jahren.

##### **Homeier, Schirin - Sonnige Traurigtage**

Mabuse-Verlag, 2006  
Die neunjährige Mona will herausfinden, warum ihre allein erziehende Mutter manchmal so niedergeschlagen ist – und was sich hinter ihrer merkwürdigen Krankheit verbirgt. Sie findet heraus, wo man sich Hilfe holen kann. Mit einem Ratgeberanteil für Kinder und Eltern. Das Buch ist ein wichtiger Beitrag zur Enttabuisierung psychischer Erkrankungen. Empfohlen ab 9 Jahren.

##### **Homeier, Schirin; Schrappe, Andreas - Flaschenpost nach irgendwo**

Mabuse-Verlag, 2009  
Die Stimmungsschwankungen des alkoholkranken Vaters, die Hilflosigkeit der Mutter und vor allem die Gefühle des zehnjährigen Mark und seiner älteren Schwester Julia werden in schlichten Illustrationen anschaulich beschrieben. Das Buch behandelt auf kindgerechte Art und Weise Probleme, mit denen Kinder suchtkranker Eltern konfrontiert werden. Empfohlen ab 6 Jahren.

##### **Tilly Christiane, Offermann Anja - Mama, Mia und das Schleuderprogramm**

BALANCE buch + medien-verlag, 2012  
Mia versteht ihre Mutter manchmal gar nicht: Immer muss sie telefonieren, ist traurig und tut sich dann auch noch weh! Als sie eines Tages einfach verschwindet, ist Mia völlig verzweifelt. Was ist nur mit Mama los? Das wird ihr einige Tage später erklärt. Die Gedanken von Mias Mama wirbeln in ihr herum wie die Wäschestücke in einer Waschmaschine. Erst wenn die

Maschine steht, kann man die einzelnen Teile sortieren und auf die Leine hängen. Empfohlen ab 4 Jahren.

### **Michaelis, Antonia - Wenn der Windmann kommt**

Herder, 2008

Eine ebenso spannende wie bewegende Geschichte um das Mädchen Pareidolie und seine an Schizophrenie erkrankte Mutter, erzählt von Patrick, einem Klassenkameraden von Pareidolie. Mutter und Tochter leben in einem Haus im Wald, in großer Angst vor dem Windmann. Um ihn in Schach zu halten, markieren die beiden ihre Umgebung mit geheimen Zeichen und ihre auffallend roten Haare verstecken sie unter Riesen-Kapuzen. Es ist ein Leben im Zwang, und der Zwang hat seine Logik und ist wie ein Sog. Bis Patrick eines Tages dem Windmann nachgeht – und ihn entlarvt als Großvater von Pareidolie. Jetzt wird alles gut. Empfohlen ab 11 Jahren.

### **Dürig, Regina - Katertag oder: Was sagt der Knopf bei Nacht?**

Chicken House, 2011

Das Buch erzählt die traurige Geschichte einer Familie, in der der Vater abrutscht in die Alkoholabhängigkeit. Erzählt vom Sohn in Form eines langen Briefes an den Vater, als der endlich, im allerletzten Moment, doch einen Entzug beginnt. „Ich will, dass du weißt, was ich vergessen muss. Damit alles wieder gut werden kann“, schreibt Nico. „Ich werde immer ein Vater sein, der einen gravierenden Fehler begangen hat“, schreibt der Vater zurück. Empfohlen ab 13 Jahren.

### **Lembcke, Marjaleena - Die Füchse von Andorra**

Nagel & Kimche, 2010

Das Buch erzählt, wunderbar und warmherzig geschrieben, die Geschichte einer Familie mit Vierlingen, deren Mutter depressiv ist. „Wenn das Telefon klingelte, ging Mutter nicht dran. Wollte jemand sie sprechen, sagte sie, sie wolle jetzt mit niemandem reden, sie würde später zurückrufen. Aber sie rief nicht zurück. (...) Sie fing an, sich nachmittags ins Bett zu legen und sie blieb lange im Schlafzimmer“. Ein Urlaub in Finnland verstärkt die Symptome nur noch und irgendwann rückt der sonst so fröhliche Vater den Kindern gegenüber mit der Wahrheit heraus. Die Mutter beginnt eine stationäre Therapie – und kommt gesund zurück. Empfohlen ab 9 Jahren.

### **Trostmann, Kerstin und Jahn, Rolf - Der beste Vater der Welt**

BALANCE buch + und medien-verlag, 2009

Nick ist 7 Jahre alt, hat einen tollen Vater, der oft mit ihm spielt. Aber dann fühlt sich sein Papa plötzlich von Außerirdischen verfolgt und wird ganz komisch. Nick bekommt Angst und Papas Verhalten ist ihm auch schrecklich peinlich. Als seine Mutter ihm erklärt, dass sein Vater eine Krankheit hat, die man Psychose nennt, versteht er ihn besser.

Das einfühlsame Bilderbuch lässt viel Platz zum Malen, damit jedes Kind eine eigene Geschichte weitererzählen kann. Empfohlen ab 5 Jahren.

## „Mein Wunschbaum“ Was wünsche ich mir ?

