



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Reihe Erziehungsfragen

**Kroatisch
Deutsch**



Kod mene doma je mnogo toga drugačije ...

Bei mir zu Hause ist vieles anders ...

Kod nas je kriza ...

Ponekad je mama drugačija. Kada je ona takva, onda pokušavam napraviti sve kako treba samo da ona ne bi bila zbog mene ili mog brata još žalosnija. To nije uvijek lako jer nisam uvijek sigurna da sve radim kako treba i da mi nije nešto promaklo. Tata je tada isto nekako drugačiji, on postaje odjednom glasan i nezadovoljan. Kada više, mama više ne reagira kao prije. Ona odlazi u njihovu spavaću sobu gdje ostaje vrlo dugo. Ona puno spava ili leži u krevetu; tata kaže da je pustimo na miru. Ali ona nije bolesna jer bi inače išla k liječniku. Ali jedno mi nije jasno – zašto moji roditelji ne govore sa mnom i zašto mi ne kažu što je s mamom? Sa mojom braćom isto nisu govorili, inače bi mi oni već nešto rekli. Ni baka ni djed meni ne govore o tome. Inače, kada ih nešto pitam, uvijek mi odgovore i sve mi objasne, ali sada ništa ne govore i prave se kao da je sve u redu. Ali nije, to osjećam. Ja to sve ne razumijem. Moja glava je puna svakakvih misli, da li je moja mama možda teško bolasa? I ako je, da li sam ja možda kriva za to? Da li sam nešto skrivila?

Ponekad se i sama osjećam loše kada moram misliti na mamu, često me boli trbuh u zadnje vrijeme.

Možda moji roditelji uopće ne primijećuju kako je meni. Ali ja sam im rekla prošli tjedan. Oni me uopće ne slušaju. Zar ih uopće ne interesira kako se ja osjećam? Zar im nisam dovoljno važna?

Pa ja sam njihovo dijete. Za mene bi bilo najbolje kada bi moja mama ili moj tata meni objasnili što se događa s mamom.

Mogli bi o svemu razgovarati i tada bi konačno znala zašto mama ne ide raditi i zašto tata tako reagira. Zajednički bi mogli razmisliti kako organizirati život kod kuće. I ja bih im rekla gdje im mogu pomoći. To bi bilo skroz dobro. Tada bi bilo sve kao i prije.

U svakom slučaju ću reći svojoj mami da vjerujem da će ubrzo potpuno ozdraviti. Možda se tada mogu potužiti na moj trbuh koji me često boli. Možda će me prestati boliti kada se sve sredi ...

S mojim prijateljima u školi isto ne govorim o mojoj mami ili mome tati. Mene je strah da će me ismijati. A što da im kažem? Da je moja mama bolesna? Pa ja ne znam sama što joj je. I kući ne mogu više nikoga pozvati. Zato se ponašam kao da je sve u redu i ne kažem ništa. Ja se ne družim više s mojim prijateljima. Osjećam se vrlo sama. S kim bih mogla još o tome govoriti, s bakom i djedom? Ah, oni isto tako ništa ne znaju.

Zašto ne govorim s mojom učiteljicom o tome? Ona je tako draga. Zašto ne? Možda bi me razumjela da joj kažem da je kod kuće sve drugačije nego prije, da me često boli trbuh i da sam u školi često umorna – ona je sigurno to već primijetila. Hoće li me razumjeti? Ja bih joj rekla da cijeli dan mozgam i da se ne mogu koncentrirati. I da mi je svega previše.

Zar ne vidi kako mi je? Trebala bih s njom govoriti. Možda joj padne što na pamet. Sutra nakon škole razgovarat ću s njom. Čula sam da postoje grupe za djecu koja imaju kod kuće sličnu situaciju. Ona se redovito sastaju u savjetovalištu sa stručnim licima. Svi mogu ispričati što ih tišti.

Bei mir zu Hause ist Krise ...

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 meinen 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.

*Najbolje je to što nitko ne može biti ismi-
jan. Napokon bih mogla/o sve slobodno
ispričati.*

*Tamo se govori, igra, čita i sluša muzika.
Ponekad se čak ide na izlet. Tamo je skroz
dobro. Govorit ću s mojom mamom ili
tatom da i ja hoću tamo ići.*

*Gdje postoje dječje grupe, to možete
saznati kod www.kipse.de ili kod bilo kojeg
Savjetovališta za odgojna pitanja.*

Ja bih htio/htjela da moji roditelji:

- meni kažu istinu o njihovom oboljenju i njegovom toku
- nađu vremena za mene
- mirno sa mnom razgovaraju
- kažu da ja nisam kriv/a zato što su oni obolili
- kažu kako se osjećaju
- mene saslušaju kada im hoću reći kako se osjećam
- odgovore na moja pitanja
- ništa ne obećavaju što ne mogu održati
- pokažu da me vole i da su uvijek uz me
- mene zagrle
- da poduzmemo zajednički nešto lijepo kao npr. da odemo plivati ili voziti biciklu
- moja mama ili moj tata budu opet zdravi

Čim započnete razgovor s vašim djetetom o vašem problemu, primijetit ćete da se situacija u kući poboljšala i napetost popustila.

Što konkretno treba vaše dijete saznati, a što bolje ne? To ovisi naravno od njegovog uzrasta i stupnja razvoja. Sve mu ionako ne možete i ne trebate ispričati.

Dojenčad može reagirati na obiteljske krize promjenom ponašanja i simptomima. Potražite dječjeg doktora/icu i posavjetujte se s njim/njom da li vaše dijete treba pomoć.

Malom djetetu već možete objasniti da su mama ili tata obolili i da se zato ponašaju drugačije nego inače i da se trude da što prije ozdrave. Pri tome zagrлите vaše dijete da ga utješite i da mu ulijete sigurnost i pokažete da ga usprkos bolesti i dalje volite.

Dobro bi bilo da o svemu informirate odgajateljicu tako da i ona zna da je djetetu sada potrebna posebna podrška.

Djeca u školskoj dobi mogu sama razlučiti koliko je ozbiljna situacija u kući. Vi možete govoriti s njima o vašoj bolesti i o načinu liječenja. Važno je da dijete ne obaspete s previše informacija.

Za početak recite malo i sačekajte pitanja. Za ovakav razgovor trebate u svakom slučaju rezervirati malo više vremena i mira.

Možda će sada vaše dijete popustiti u školi i neće se moći dobro koncentrirati kao prije. U tom slučaju trebate obavijestiti nastavnika.

Uglavnom su djeca i omladinci već informirani o oboljenju. Bez obzira na to,

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 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

popričajte u svakom slučaju s njima o novonastaloj obiteljskoj situaciji. Možete biti uvjereni da će si dijete već potražiti dodatne informacije. Tu može biti internet od pomoći, ali on ni u kom slučaju ne može zamijeniti osobni razgovor.

Da bi vam olakšali razgovor s vašim djetetom, evo još nekoliko pojašnjenja:

Psihijatar

je liječnik koji mnogo zna o psihički oboljelim ljudima. Putem dijaloga potiče razvoj, ozdravljenje i sposobnost djelovanja svojih pacijenata. Po potrebi im prepisuje lijekove. On može pružiti liječničku i/ili psihoterapeutsku pomoć.

Psihoterapeut

Pružna pomoć kod smetnji centra u mozgu za mišljenje, osjećanje, doživljavanje i djelovanje. Tome pripadaju psihičke smetnje kao što su strahovi, depresije, smetnje u ishrani i ponašanju djece i mladih, bolesti ovisnosti i prisilna stanja.

Što se događa prilikom terapije?

Terapijom psihoterapeuti ili psihijatri pokušavaju shvatiti odn. točno definirati osobne probleme i poteškoće svojih pacijenata. Kroz terapiju pacijenti dobivaju jasniju sliku o uzroku svog oboljenja. Zajednički se razrađuju konkretni ciljevi i mogućnosti kako riješiti postojeće probleme. Pri tome se mogu primijeniti razne terapeutske tehnike. Razgovori se mogu voditi u četiri oka, s partnerom, sa cijelom obitelji ili grupno s drugim pacijentima. Terapija znači za pacijenta da je aktivan i u pokretu.

Djeca sazrijevaju i jačaju kada sama sebi izaberu zadatke. Da bi se uhvatila u koštac sa tim zadacima, ona trebaju osjećaj da su voljena. Pokažite vašem djetetu da ga volite i da vam ono predstavlja veselje.

Imajte na umu da vaša djeca ostaju vaša djeca i u kriznim razdobljima.

U produžetku možete naći popis dječjih i omladinskih knjiga na temu psihičke krize i psihička oboljenja jednog od roditelja. Većinu ovih knjiga možete posuditi u gradskim knjižnicama.

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, das 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.

Popis dječjih i omladinskih knjiga / Liste von Kinder- und Jugendbüchern:**Susanne Wunderer:****Warum ist Mama traurig?***Mabuse-Verlag, 2010*

Čitanka za djecu kojoj je jedan od roditelja psihički obolio. Na kraju knjige je dio sa savjetima.

Preporuča se djeci od 3 godine naviše.

Kirsten Boie:**Mit Kindern redet ja keiner***Fischer Schatzinsel, 2005*

Charlotta i njezini roditelji se osjećaju vrlo ugodno u novoj kući na selu sve dok odjednom Charlottina majka ne promijeni ponašanje i stane vikati. Osim toga ona samo leži tužno u krevetu i uopće se više ne brine za kuću. Charlotta treba obavezno nekoga s kim može o tome govoriti. Ona je sretna da ima svoju najbolju prijateljicu Lulu i njezinu pouzdanu majku.

Preporuča se djeci od 9 godina naviše.

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.

**Erdmute von Mosch:
Mamas Monster: was ist nur mit Mama los?**

BALANCE buch + medien verlag 2008
Život petogodišnje Rike gubi ravnotežu kada joj majka oboli od depresije. Nitko tom djetetu nije objasnio zašto joj je majka odjednom tako nevesela, bezvoljna i potištena. Rike traži krivnju kod sebe sve dok konačno majka ne prekine šutnju i započne razgovor s kćerkom. Preporuča se djeci od 5 godina naviše.

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.

**Schirin Homeier:
Sonnige Traurigtage**
Mabuse-Verlag, 2006

Desetogodišnja Mona želi saznati zašto je njena samohrana majka ponekad tako potištena i što se skriva iza njezine čudne bolesti. Ona uspije pronaći gdje se može dobiti pomoć.

Sa jednim savjetnikom za djecu i roditelje, knjiga je važan doprinos razotkrivanju psihičkih oboljenja i slamanju tabua oko toga.

Preporuča se djeci od 9 godina naviše.

**Schirin Homeier, Andreas Schrappe:
Flaschenpost nach nirgendwo**

Mabuse-Verlag, 2009

Ovdje su jednostavnim slikovitim jezikom zorno opisane promjene raspoloženja oca alkoholičara, bespomoćnost majke i povrh svega osjećaji desetogodišnjeg Marka i njegove starije sestre Julije. U knjizi se obrađuju na djeci prilagodljiv način problemi s kojima se suočavaju djeca ovisnih roditelja.

Preporuča se djeci od 6 godina naviše.

**Christiane Tilly, Anja Offermann:
Mama, Mia und das Schleuderprogramm**

BALANCE buch + medien verlag, 2012

Mia ponekad uopće ne shvaća svoju majku. Uvijek mora telefonirati, tužna je i uz to se još kažnjava. Kada jednog dana jednostavno nestane, Mia je potpuno očajna. Što se desilo s mamom?

To će saznati nakon nekoliko dana. Misli Mijine majke kovitlaju se u njoj kao rublje u mašini za pranje. Tek kada se program pranja zaustavi, mogu se izvaditi pojedini komadi, sortirati i objesiti da se suše.

Prepuća se djeci od 4 godine naviše.

**Antonia Michaelis:
Wenn der Windmann kommt**

Herder, 2008

To je napeta i dirljiva priča o djevojčici Pareidoliji i njezinoj šizofreničnoj majci koju priča Patrick, dječak iz njezinog razreda. Majka i kćerka žive u jednoj kući u šumi i u stalnom strahu od vjetromana. Da bi se obranile od njega, one markiraju svoj okoliš sa tajnim znacima, a svoju izrazito crvenu kosu sakrivaju pod velikim kapuljačama. To je život pod pritiskom i taj pritisak ima svoju logiku i on je kao struja vode sve dok Patrick jednog dana prateći vjetromana ne otkrije u njemu djeda od Pareidolije. Sve se dobro završi.

Preporuča se djeci od 11 godina naviše.

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

Chicken House, 2011

To je tužna priča jedne obitelji gdje otac postaje teški ovisnik od alkohola. Sin priča u obliku dugačkog pisma ocu u trenutku kada ovaj konačno, u zadnjem trenutku, započinje s liječenjem.

„Želim da ti znaš što moram zaboraviti da sve opet bude u redu“, piše Nico. „Ja ću uvijek ostati otac koji je počinio kardinalnu grešku“, odgovara otac.

Preporuča se djeci od 13 godina naviše.

**Marjaleena Lembcke:
Die Füchse von Andorra**

Nagel & Kimche, 2010

To je divna i osjećajna priča jedne obitelji sa četvorcima čija je majka depresivna. „Kada bi zazvonio telefon, majka ne bi odgovorila. Ako bi netko htio s njom razgovarati, rekla bi, da sada ne želi s nikim govoriti i da će kasnije nazvati. Ali ona ne bi nazvala. Ona bi se legla popodne u krevet i ostajala bi dugo u spavaćoj sobi.“ Zajednički praznici u Finskoj pojačavaju samo još više simptome dok jednog dana inače veseo otac ne otkrije djeci istinu. Majka započne stacionarnu terapiju nakon koje se vrati zdrava kući. Preporuča se djeci od 9 godina naviše.

Kerstin Trostmann, Rolf Jahn:

Der beste Vater der Welt

BALANCE buch und medien Verlag 2009

Nick ima 7 godina, ima odličnog tatu koji se često igra s njim. Ali s vremenom njegov tata postaje čudan, osjeća se progonjen od vanzemaljaca. Nick se počinje bojati i sramiti zbog tatinog ponašanja. Kada mu majka jednom objasni da je otac obolio od bolesti koja se zove psihoza, počinje ga bolje shvaćati.

Osjećajna slikovnica sa puno mjesta za crtanje kako bi svako dijete moglo ispričati svoju vlastitu priču.

Preporuča se djeci od 5 godina naviše.

Miriam Sweg:

Tigertränen, Tagebuch von Miriam, Tochter einer psychisch kranken Mutter

Re Di Roma-Yayinevi 2012

Godinama je Mirjam šutjela o onome što je kod kuće doživjela – Božić bez poklona, ukinuta struja, majka psihički bolesnik neuračunljiva ponašanja. Svojim dnevnikom nam Mirjam, danas odrasla osoba, skreće pažnju na život, izazove i rizike djece psihički oboljelih roditelja: na preveliki stres i traumatična iskustva. Istovremeno nam Mirjam pruža uvid u njenu terapiju i rad sa vlastitim unutrašnjim timom. Ona opisuje svoj put oslobađanja i započinjanja vedrijeg života na autentičan, suosjećajan i ohrabrujući način.

Preporuča se djeci od 10 i više godina.

**Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner,
Evi Gasser:**

Annika andere Welt – Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Edition Riedenburg 2013

Knjiga je podijeljena u 3 dijela. To je kratka priča o Anikinoj obitelji, o tome kako majka psihički oboli i kako se to odrazi na Anikinu svakodnevnicu. Drugi dio knjige pruža roditeljima informacije o raznim vrstama oboljenja i o tome kako djeca to podnose te koje strahove te promjene izazivaju kod njih. Treći dio nudi stručne informacije za psihologe i psihoterapeute. Na kraju knjige se nalazi glosar s objašnjenjima važnijih stručnih izraza.

Ovaj priručnik se može koristiti za početne razgovore s djecom o psihičkim oboljenjima. Preporuča se djeci od 10 i više godina.

„Moje stablo želja“
Što si želim?
Mein Wunschbaum –
Was wünsche ich mir?

