



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Reihe Erziehungsfragen

**Serbisch
Deutsch**



Kod mene u kući je mnogo toga drugačije ...

Bei mir zu Hause ist vieles anders ...

Kod mene u kući je kriza ...

Ponekad je mama drugačija. Kada je mama drugačija, ja pokušavam da sve uradim pravilno jer ne želim da ona zbog mene ili moga brata bude još tužnija.

To je ponekad zaista teško jer ja nikada nisam potpuno siguran da ipak nisam nešto pogrešio, a da to nisam ni primetio. Tata je tada često čudan, više i nezadovoljan je. Kada on grdi, mama ne odgovara kao ranije. Ona tada ode u spavaću sobu i često dugo ne izlazi odande. Ona tada puno spava ili samo leži u krevetu a tata kaže da je ostavimo na miru. Ali ona nije bolesna inače bi otišla kod lekara. Ne razumem zašto moji roditelji ne razgovaraju samnom i objasne mi šta se sa mamom dešava?

Ni sa mojom braćom i sestrama još nisu razgovarali jer bi mi oni to rekli. I baka i deka ne razgovaraju o tome samnom. Ako imam bilo kakvih drugih pitanja, uvek mi odgovore i sve objasne ali sada ništa ne govore. Prave se kao da je sve u redu. Ja osećam da to nije tako. Ja sve to ne razumem.

Glava mi je puna fantazija. Da li je mama možda teško bolesna? I ako je bolesna, jesam li ja kriv za to? Da li sam nešto uradio? I ja se ponekad ne osećam dobro. Kada mislim na mamu, tada me često boli stomak.

Možda moji roditelji uopšte ne primećuju kako se ja osećam. Ali ja sam im prošle nedelje to ispričao. Oni uopšte ne slušaju. Da li ih uopšte još interesuje šta se samnom zbiva? Zar im nisam dovoljno važan? Pa ja sam njihovo dete. Za mene bi bilo

najbolje kada bi mi tata ili mama objasnili šta se sa mamom desilo. Mi možemo o svemu da razgovaramo i tada bih ja konačno saznao, zašto mama ne ide na posao i zašto tata tako reaguje.

Zajedno možemo da razmislimo o tome kako da sve kod kuće organizujemo. I ja bih njima rekao gde mogu da im pomognem. To bi bilo izvrsno. Onda bi uskoro sve bilo tako kao ranije.

U svakom slučaju, ja ću mojoj mami reći da sam siguran da će ona uskoro biti potpuno zdrava. Možda mogu onda da joj ispričam o mojim bolovima u stomaku? možda će tada bolovi prestati sami od sebe, ja neznam.

Ni sa mojim drugovima u školi ne razgovaram o mojoj mami ili mom tati. Ja se plašim da će mi se smeјati. A šta i da im kažem? Da pretpostavljam da je mama bolesna? Ja u stvari i neznam šta bi ona mogla da ima. Ni kući ne mogu nikoga da pozovem. Zbog toga se pravim kao da je sve u redu i ništa ne govorim. Ja ništa više ne preduzimam sa svojim drugovima. Osećam se vrlo usamljeno. Sa kim bih uopšte još mogao da razgovaram, sa bakom i dekom? Ah, pa ni oni ništa neznaju. Zašto ne razgovaram sa svojom učiteljicom o tome? Ona je vrlo prijatna. Zašto da ne? Možda će razumeti ako joj kažem da je kod kuće sve drugačije nego pre. Ako joj ispričam da me često boli stomak i da sam u školi često umoran – ona je to sigurno već primetila. Hoće li me razumeti? Ispričaću joj i da po ceo dan razmišljam i da nemogu da se skoncentrišem. I da mi je svega dosta. Zar ne primećuje kako se osećam? Treba

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.

da razgovaram sa njom. Možda će njoj pasti nešto na pamet. Sutra posle nastave ću razgovarati sa njom. Čuo sam da postoje mesta gde se sastaju deca kod kojih je u kući slično stanje kao kod mene. Oni se redovno sastaju u jednom savetovalištu u pratnji stručnjaka. Svi mogu da ispričaju šta ih kod kuće muči. Najbolje od svega je to da niko nebude ismejan. Konačno bih mogao sve ispričati. Tamo se razgovara, igra, sluša muzika. Po nekada se ide i na izlet. Tamo treba da je jako lepo. Moram Reći mojoj mami ili mom tati da bih i ja hteo tamo da idem.

Pod www.kipse.de ili kod svakog savetovališta za odgoj možete saznati gde i koje se grupe trenutno sastaju.

Ja želim da ...

- mi roditelji kažu istinu o bolesti i njenom razvoju.
- moja mama i moj tata imaju vremena za mene.
- moji roditelji na miru samnom razgovaraju.
- mi kažu da ja nisam kriv za bolest.
- mi kažu kako se oni osećaju.
- slušaju kada im ja pričam o svojim osećanjima.
- odgovaraju na moja pitanja.
- smi ne obećavaju stvari koje nemogu da ispune.
- mi pokažu da su uvek za mene tu i da me vole.
- me zagrlje.
- zajedno nešto preduzmemo na prim. da idemo na plivanje ili vozimo bicikl.
- moja mama ili moj tata ponovo ozdravi.

Čim sa svojim detetom počnete da razgovarate o svojoj situaciji, primetićete da i situacija kod kuće postaje znatno opuštenija. Ali šta konkretno Vaše dete treba da sazna a šta bolje ne? To naravno zavisi od starosti i stepena razvoja Vašeg deteta. U svakom slučaju, sve nemožete i netreba da mu ispričate.

Na porodične krize bebe i odojčad mogu reagovati simptomima ili promenjenim ponašanjem. Odvedite Vaše dete kod pedijatera i ispričajte mu šta se kod Vas u kući događa. Tek tada semože utvrditi da li je Vašoj bebi potrebna pomoć.

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

Malom detetu već možete objasniti da su se mama ili tata razboleli i da se zbog toga ponašaju drugačije nego obična ali i da oni sve rade, kako bi ozdravili. Zagrlite svoje dete kada mu to budete govorili. To će ga utešiti i dati mu sigurnost da ga Vi još volite. Možda bi trebalo da informišete i vaspitačicu kako bi ona znala da je Vašem detetu sada potreban poseban oslonac.

Deca u osnovnoj školi najčešće spoznaju koliko je situacija ozbiljna. Vi sa Vašim detetom možete razgovarati o bolesti i o tome kako se ona leči. Vežno je decu ne opterećivati sa informacijama. Recite nešto malo i čekajte da vidite šta će Vas dete pitati. Za jedan takav razgovor Vam je u svakom slučaju potrebno vreme i mir.

Može se desiti da Vaše dete sada popusti u školi ili da nemože u istoj meri kao ranije da se skoncentriše. U tom slučaju treba da informišete učiteljicu.

Često su deca i omladina već informisani o bolesti. Ipak, o situaciji u porodici treba sa njima obavezno razgovarati. Najverovatnije će Vaše dete prikupiti i dodatne informacije. Pri tom mu internet može biti od pomoći ali on nikako nemože zameniti lični razgovor.

Kako bi olakšali razgovor sa Vašim detetom, ovde još nekoliko pojmova:

Psihijatar

Je lekar koji mnogo zna o ljudima koji su psihički bolesni. Kroz razgovor on podstiče razvoj, zdravlje i radnu sposobnost. Po potrebi, on prepisuje i lekove. On leči i radi psihoterapiju.

Psihoterapeut

Nudi pomoć kod poremećaja mišljenja, osećanja, delovanja. Tu spadaju psihičke smetnje kao strahovi, depresije, poremećaji kod ishrane, poremećaji u ponašanju kod dece i omladine, kod oboljenja zavisnosti i prisile.

Šta se dešava kod terapije?

Kod terapije psihoterapeuti ili psihijatri pokušavaju da tačno obuhvate i shvate lične probleme i žalbe pacijenta. Čak i sami pacijenti dobijaju jasnu sliku o tome zašto su uopšte upali u krizu. Dogovaraju se zajednički ciljevi i traže mogućnosti za rešenje postojećih problema. Pritome se mogu primenjivati različite terapeutske tehnike. Razgovori se mogu voditi pojedinačno, zajedno sa partnerom, sa celom porodicom ili u nekoj drugoj grupi sa drugim partnerima. Terapija znači: biti aktivan i ostati u pokretu.

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.

Deca postaju jaka kada odrastaju sa zadatcima koje su sama odabrala. Ali da bi se usudila da se oprobaju u tim zadatcima, potreban im je osećaj da su voljena. Pokažite Vašem detetu radost koju Vam ono prčinjava.

I: Vaša deca ostaju uvek Vaša deca pa i u kriznim vremenima.

Na kraju smo za Vas sastavili listu knjiga za decu i omladinu čija su tema psihičke krize i psihička bolest jednog od roditelja. Većinu knjiga možete pozajmiti u gradskim bibliotekama.

Lista knjiga za decu i omladinu: / Liste von Kinder- und Jugendbüchern:

Susanne Wunderer:

Warum ist Mama traurig?

Mabuse-Verlag, 2010

Knjiga za čitanje deci sa jednim psihički obolelim roditeljem. Na kraju knjige se nalazi savetnik.

Preporučljivo za decu uzrasta od 3 godine.

Kirsten Boie:

Mit Kindern redet ja keiner

Fischer Schatzinsel, 2005

Zapravo se Šarlota i njeni roditelji osećaju veoma ptijatno u novoj kući na selu. Ali od jednom Šarlotina mama počinje stalno da grdi. Osim toga, samo leži tužna u krevetu i uopšte se ne brine o domaćinstvu. Šarlota mora sa nekim da razgovara i sretna je da ima svoju najbolju drugaricu Lule i njenu pouzdanu majku.

Preporučljivo za decu uzrasta od 9 godine.

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 se poljuljao kada se njena majka razbolela od depresije. Niko ne objašnjava detetu zašto je majka odjednom tako tužna, usporena i utučena. Rike traži krivicu u sebi sve dok majka konačno ne prekine ćutanje i razgovara sa ćerkom o tome.

Preporučljivo za uzrast od 5 godina.

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

Devetogodišnja Mona hoće da sazna zašto je njena samohrana majka ponekada tako utučena i šta se krije iza te njene čudne bolesti. Ona je pronašla gde se može dobiti pomoć. Sa savetnikom za decu i roditelje. Ova knjiga je važan doprinos razbijanju tabua o psihičkim bolestima.

Preporučljivo za uzrast od 9 godina.

Schirin Homeier, Andreas Schrappe:
Flaschenpost nach nirgendwo

Mabuse-Verlag, 2009

Promenljiva raspoloženja oca alkoholičara, bespomoć majke i prvenstveno osećanja desetogodišnjeg Marka i njegove starije sestre Julie su jasno opisani jednostavnim ilustracijama. Knjiga se, na način dostupan deci, bavi problemima sa kojima su suočena deca roditelja obolelih od bolesti zavisnosti.

Preporučljivo za uzrast od 6 godina.

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

BALANCE buch + medien verlag, 2012

Mia ponekad ne razume svoju majku. Uvek mora da telefonira, tužna je i čak sebi nanosi bol. Kada je ona jednoga dana jednostavno nestala, Mia je bila očajna. Šta se samo sa mamom događa? To će joj nekoliko dana kasnije biti o bjašnjeno. Misli Mijine majke se vrte okolo kao rublje u bubnju mašine za veš. Tek kada mašina stane, rublje se može sortirati i okačiti na konopac za sušenje.

Preporučljivo za uzrast od 4 godine.

Antonia Michaelis:
Wenn der Windmann kommt

Herder, 2008

Uzbudljiva i potresna priča o devojčici Pareidolie i njenoj od šizofrenije oboleloj majci, ispričana od Patrika, školskog druga Pareidolie. Majka i ćerka žive u velikom strahu od Windmann-a („vetrovitog čoveka“) u jednoj kući u šumi. Kako bi ga držale pod kontrolom, njih dve su svoju okolinu obeležile tajnim znacima a svoju izrazitu uočljivu crvenu kosu sakrile ispod ogromnih kapuljača. To je život pod prisiljem a prisilje ima svoju logiku kao kovitlac. Sve dok Patrick jednog dana nije otkrio da se iza Windmann – a krije deda Pareidolie. Sada će sve biti dobro.

Preporučljivo za uzrast od 11 godina.

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

Chicken House, 2011

Tužna priča jedne porodice u kojoj je otac postao zavistan od alkohola. Priču priča sin u obliku pisma svome ocu koji konačno u zadnjem momentu počinje sa lečenjem. „Hoću da ti znaš šta ja moram da zaboravim kako bi sve opet bilo u redu“ piše Niko „Ja ću uvek biti otac koji je ozbiljno pogrešio“ odgovara otac.

Preporučljivo za uzrast od 13 godina.

Marjaleena Lembcke:
Die Füchse von Andorra
Nagel & Kimche, 2010

Osećajno napisana knjiga o jednoj porodici sa četvorkama čija je majka depresivna. „Kada bi telefon zazvonio, majka se ne bi javljala. Ako bi neko nju tražio, govorila je da sada neće nisakim da razgovara i da će ona zvati kasnije. Ali ona nikada nikoga nije zvala nazad. (...) Počinjala je popodne da leže u krevet i ostajala bi dugo u spavaćoj sobi.“ Omor u Finskoj je samo pojačao simptome i u jednom momentu, obično veseo otac, je deci ispričao istinu. Majka počinje bolničko lečenje i vraća se zdrava kući.
 Preporučljivo za uzrast od 9 godina.

Kerstin Trostmann, Rolf Jahn:
Der beste Vater der Welt

BALANCE buch und medien Verlag 2009
 Nick je star 7 godina i ima divnog tatu koji se često igra sa njim. Ali tata odjednom počeo da se oseća progonjenim od vanzemaljaca i postao smešan. Nick se uplašio i tatino ponašanja mu je vidno neprijatno. Kada mu je mama objasnila da tata boluje od jedne bolesti koja se zove psihoza, on ga je bolje razumeo.
 Razumljiva slikovnica ostavlja dovoljno prostora za crtanje kako bi svako dete moglo da ispriča svoju ličnu priču.
 Preporučljivo za uzrast od 5 godina.

Miriam Sweg:
Tigertränen, Tagebuch von Miriam, Tochter einer psychisch kranken Mutter
Re Di Roma-Yayınevi 2012

Godinama je Mirijam ćutala o tome šta je kod kuće doživljavala, o Božiću bez poklona, o isključenoj struji i psihičkih bolesti i u svom ponašanju, neuračunljivoj, majci. Na osnovu svog dnevnika Mirijam, u međuvremenu odrasla, upozorava na izazove i rizike u životu dece sa jednim psihički bolesnim roditeljem – ekstremnom stresu i traumatičnim iskustvima. Istovremeno, Mirijam daje uvid u njen proces lečenja i rad sa svojim unutrašnjim timom. Autentično, emotivno i ohrabrujuće opisuje svoj put oslobađanja i odlaska u jedan život pun radosti.
 Preporučljivo za uzrast od 10 godina.

Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner, Evi Gasser: Annikas andere Welt – Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern
Edition Riedenburg 2013

Knjiga se sastoji iz 3 dela: jedna kratka priča o Anikinom familiji, kako njena majka postaje psihički bolesna i kako se to odražava na Anikinu svakodnevnicu. U drugom delu, roditelji dobijaju informacije o raznim bolestima i o tome kako se deca time bave, koje strahove i promene to kod njih izaziva. U 3. delu se nalaze stručne informacije za psihologe/psihoterapeute i u prilogu jedan registar u kome su objašnjeni najvažniji pojmovi. Ova knjiga je dobra pomoć za početak razgovora sa decom o psihičkim bolestima.
 Preporučljivo za uzrast od 10 godina.

„Moje drvo želja“
Šta ja želim?
Mein Wunschbaum –
Was wünsche ich mir?

