



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Reihe Erziehungsfragen

**Türkisch
Deutsch**



Benim evde her sey baska ...

Bei mir zu Hause ist vieles anders ...

Bizim evde kriz var ...

Bazen annem başka türlü oluyor. Annem başkalaşınca her şeyi doğru yapmaya çalışıyorum, çünkü benim veya erkek kardeşim yüzünden daha da üzülmesini istemiyorum. Bu da bazen oldukça zor oluyor, çünkü her şeyi doğru mu yapıyorum, yoksa bazı işler yanlış oluyor da, ben mi farkına varamıyorum. Tam emin olamıyorum. Babam da oldukça tuhaf davranıyor, çabucak kızıyor ve sesini yükseltiyor. Babam bağırıp çağırdığı zaman annem eskisi gibi ona cevap vermiyor. Kalkıp yatak odalarına gidiyor ve genellikle uzun süre yanımıza gelmiyor. Ya çok uzun süre uyuyor yada yataktan kalkmıyor, babam annenizi rahat bırakın diyor. Ama annem hasta değil ki, hasta olsa doktora giderdi.

Benim anlamadığım şu: Neden annemle babam benimle konuşup annemin nesi olduğunu bana açıklamıyorlar? Kardeşlerimle de daha konuşmamışlar, yoksa kardeşlerim bana anlatırlardı. Dedem ile ninemde bana bu konuyu açmıyorlar.

Başka birşey sorsam, hemen bana cevap verirler, her şeyi açıklarlar, ama şimdi susuyorlar. Her şey yolundaymış gibi davranıyorlar. Ama hiç de öyle değil, ben hissediyorum bir şeyler var. Ama bütün bu olup biteni anlayamıyorum.

Kafamın içi hayallerle dolu. Acaba annem çok ağır bir hastalığa mı yakalandı? Ve eğer annem hastaysa acaba benim yüzümden mi oldu? Ben mi acaba bir şey yaptım? Bazen ben de kendimi iyi hissetmiyorum. Annemi düşündüğüm zaman sık sık karnım

ağrımaya başlıyor.

Benim ne durumda olduğumu belkide annem ve babam farketmiyorlar. Ama daha geçen hafta onlara anlattım. Söylediklerimi dinlemiyorlar. Ben onları artık ilgilendirmiyorum muyum? Ben artık onlar için önemsiz miyim? Ama ben onların çocuğuyum. Benim için en iyi olan, annem veya babam bana anneme ne olduğunu açıklamaları. Herşeyi konuşalım ve en sonunda ben de annemin neden işe gitmediğini ve babamın neden böyle davrandığını öğreneyim.

Ev işlerini nasıl organize edeceğimizi hep birlikte düşünebilirdik. Ben de onlara hangi işlerde yardımcı olabileceğimi söyledim. Bu harika bir şey olurdu. O zaman herşey en kısa zamanda yine eskisi gibi olurdu.

Yakında tamamen iyileşeceğinden emin olduğumu muhakkak anneme söyleyeceğim. Belki karnımın ağrıdığını da tekrar söyleyeyim? Belki karnımın ağrısı kendiliğinden geçer, bilemiyorum. Okuldaki arkadaşlarımla annem veya babam hakkında konuşmuyorum. Benimle alay ederler diye korkuyorum. Ben onlara ne diyebilirim ki. Annemin hasta olduğunu tahmin ediyorum mu diyeceğim? Annemin ne gibi bir rahatsızlığı var tam olarak bilmiyorum ki. Arkadaşlarımı eve de çağırıyorum. Bütün bunlar dolayısıyla sanki her şey yolundaymış gibi davranmayı tercih ediyorum, kimseye bir şey anlatmıyorum. Artık arkadaşlarımla buluşup bir yerlere de gitmiyorum. Kendimi çok yalnız hissediyorum.

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.

Artık konuşabileceğim kim kaldı ki, dedemle ninem mi? Ah, onların da hiç bir şeyden haberi yok.

Aslında neden öğretmenimle konuşmuyorum? Çok candan bir insandır. Neden olmasın? Eskisine göre evde çok şeyin değiştiğini söylersem, belki öğretmenim beni anlar.

Eğer öğretmenime oldukça sık karnımın ağrıdığını, okulda yorgun olduğumu anlatsam – o farkına kesinlikle varmıştır. Acaba beni anlayabilecek mi? Öğretmenime bütün gün kara kara düşündüğümü ve bu nedenle dikkatimi toplayamadığımı da söylesem. Ve herşeyin bana fazla geldiğini. İyi olmadığını o da mı fark etmiyor? Öğretmenimle muhakkak konuşmam lazım. Belki onun aklına bir şey gelir. Yarın okuldan sonra onunla konuşacağım. Evde aynı durumu yaşayan çocukların bir buluşma yeri olduğunu duydum. Bu danışma merkezinde uzmanlar eşliğinde düzenli olarak toplanıyorlarmış. Herkes evdeki üzücü olayları anlatıyormuş. En iyiside, kimse diğeriyle alay etmiyormuş. Ben de orada içimi dökebilirim. Birbirleriyle sohbet ediyorlarmış, hep birlikte oyunlar oynuyorlarmış, kitap okuyorlarmış. Hatta bazen hep beraber küçük bir yolculuk bile yapıyorlarmış. Orası çok eğlenceliymiş. Annemle ve babamla konuşacağım ve oraya gitmek istediğimi söyleyeceğim.

İnternet üzerinden www.kipse.de adresinde veya çocuk eğitimi merkezlerinden hangi çocuk gruplarının nerede toplandığı öğrenilebilir.

Bir dileğim var ...

- annemle babam bana hastalık ve seyri hakkında bütün gerçeği söylesinler.
- annemle babam bana vakit ayırsınlar.
- annemle babam sakın sakın benimle konuşsunlar.
- bu hastalığın ortaya çıkmasında benim suçum olmadığını söylesinler.
- bana sağlık durumlarının nasıl olduğunu söylesinler.
- hissettiklerimi anlattığım zaman beni dinlesinler.
- sorularıma cevap versinler.
- verdikleri sözü tutsunlar, yapamayacakları şeyi söz vermesinler.
- hep yanımda olduklarını, beni sevdiğlerini gösterebilirler.
- beni kucaklasınlar.
- birlikte güzel şeyler yapalım. Örneğin yüzmeye gidelim veya bir bisiklet turu yapalım.
- annem veya babam iyileşsin.

Çocuklarınızın hatırını sorarak onlarla konuşmaya başladığınız zaman, evdeki gerilimin oldukça azaldığını hissedeceksiniz. Ama somut olarak çocuğunuz neyi ne kadar öğrenmeli? Bu çocuğun yaşına ve gelişme derecesine bağlı. Herşeyi ona anlatamazsınız, zaten anlatmamalısınız.

Ailede bir kriz olduğu zaman bebeklerin ve emzikte çocukların tepkileri ve davranışları değişir. Çocuk doktorunuza başvurun ve evdeki durumu kendisine açıklayın. Ancak o zaman çocuğun yardıma ihtiyacı olup olmadığı belirlenebilir.

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

Küçük yaşta bir çocuğa anne veya babanın hasta olduğunu ve bu yüzden alışılmışın dışında davrandığını ve iyileşmek için elinden geleni yapacağını söyleyebilirsiniz. Bunları söylerken çocuğunuza sarılın, bu hareket çocuğu teselli edecek ve onu hala sevdiğiniz güvencesini verecektir. Belki de yuva eğitmenine bilgi verseniz iyi olur – çocuğunuzun şu dönemde ekstra desteğe ihtiyacı olduğunu bilsin.

İlkokul çağındaki çocuklar durumun ciddiyetini genellikle kavrarlar. Çocuğunuzla hastalık belirtileri ve tedavi imkanları hakkında konuşabilirsiniz. Önemli olan çocuğa aşırı bilgi vererek onu zorlamamaktır. Belkide önce ayrıntıya girmeden açıklama yapmak ve çocuğun soru sormasını beklemek daha doğru olur. Bu görüşme için kesinlikle zamana ve sukunete ihtiyacınız var.

Çocuğunuz okul notları kötüleşebilir, çünkü eskisi gibi derslere dikkatini veremez. Bu durumda öğretmenlerine bilgi vermelisiniz.

Çocuğunuzla çocuk ve gençlerin bu hastalık hakkında genel bilgileri vardır. Buna rağmen aile yaşamı dolayısıyla çocuklarla muhakkak konuşmak gerekir. Büyük bir ihtimalle çocuğunuzun kendisi daha fazla bilgi edinme yollarını bulacaktır. İnternet bu açıdan yardımcı olur, ama hiç bir zaman yüz yüze bir konuşmanın yerini tutmaz.

Çocuğunuzla konuşmayı kolaylaştıracak bir iki kavram:

Psikiyatr – ruh doktoru

Bu doktor ruh hastası insanlar hakkında çok şey bilir. Konuşarak hastalarının iç gelişimini, kendini iyi hissetmesini ve iş verimini sağlar. Gerekirse ilaç da verir. Yani ilaçla ve/veya konuşmayla tedavi eder.

Psikoterapi – ruh hastalıkları tedavisi

Düşünme, hissetme, yaşama ve davranma bozukluklarında yardım anlamına gelir. Bunlar korkular, depresyon, yeme bozuklukları, çocuk ve gençlerde davranış bozuklukları, bağımlılık ve saplatılar gibi ruhsal rahatsızlıklardır.

Tedavi nasıl oluyor?

Tedavi sürecinde doktor hastasının özel sorunlarını ve şikayetlerini tam olarak belirler ve onu anlamaya çalışır. Hastanın kendisi de neden krize girdiğini, kriz sebeplerini, artık daha açık ve net bir şekilde görür. Birlikte şahsi hedefleri belirlerler, halen varlığını sürdüren sorunları çözmek için ne gibi imkanlar olduğunu düşünürler.

Bu noktada çeşitli tedavi teknikleri uygulanır.

Tedavi niteliğindeki bu oturumlara eşler, tüm aile katılabilir veya diğer hastalarla birlikte bir grup olarak sorunlar konuşulur.

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.

Tedavi demek: Aktif olmak ve hareket halinde kalmak demektir.

Çocukların kendi seçimleri sonucu üstlendikleri görevler, onları güçlü kılar. Ancak bu görevleri üstlenmeye cesaretini bulabilmeleri için, çevresi tarafından sevildikleri duygusunu tatmaya ihtiyaçları vardır. Çocuğunuza onun size kadar büyük bir sevinç kaynağı olduğunu gösterin.

Ve: Bir kriz dönemi geçiriyor olsanız bile, çocuklar sizin çocuklarınız kalmaya devam edeceklerdir.

Aşağıda ruhsal krizleri ve sinir hastalıklarını konu alan çocuk ve gençlere yönelik kitapların listesini sizin için derledik. Bu kitapların bir çoğunu şehir kitaplıklarından ödünç alabilirsiniz.

Çocuk ve gençler için kitap listesi / Liste von Kinder- und Jugendbüchern:

Susanne Wunderer:

Warum ist Mama traurig?

Mabuse-Yayınevi, 2010

Annesi veya babası ruhsal rahatsızlık geçiren çocuklara büyükler tarafından okunacak kitap; kitabın sonunda öneriler bölümü var.

3 yaşından büyük çocuklar için.

Kirsten Boie:

Mit Kindern redet ja keiner

Fischer Schatzinsel, 2005

Aslında annesi, babası ve Charlotte şehir dışındaki yeni evlerinde hayatlarından çok memnunlar. Ama Charlotte' nin annesi birdenbire bağırıp çağırmaya başlıyor. Ayrıca hep üzgün üzgün yatağında yatıyor ve ev işlerini ihmal ediyor. Charlotte' nin kesinlikle içini dökebileceği birine ihtiyacı var. Bu kişi en iyi arkadaşı Lule ve onun insana güven veren annesi.

9 yaşından büyük çocuklar için.

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
Annesi depression hastalığına tutulunca, beş yaşındaki Rike' nin hayatı altüst oluyor. Kimse çocuğa neden annesinin birdenbire keyifsiz, yorgun ve kederli bir ruh durumu içine girdiğini açıklamıyor. Annesi en sonunda suskunluğunu bozup, hastalığı hakkında Rike ile konuşuncaya kadar, Rike suçu kendisinde arıyor. 5 yaşından büyük çocuklar için.

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-Yayınevi, 2006
Dokuz yaşındaki Mona, kendisini tek başına büyüten annesinin bazen neden bu kadar ümitsizlik içinde olduğunu bilmek ve annesinin yakalandığı bu tuhaf hastalık hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyor. Yardım edecek kuruluşları arayıp buluyor. Çocuklara ve anne babalara öneriler içeren bir bölüm de var. Ruh hastalıklarının saklanan veya yasaklanan bir konu halinden çıkarmaya, önemli katkısı olan bir kitap. 9 yaşından büyük çocuklar için.

Schirin Homeier, Andreas Schrappe:
Flaschenpost nach nirgendwo

Mabuse-Yayınevi, 2009

Alkol bağımlısı bir babanın duygusal iniş ve çıkışları, annenin çaresizliği ve özellikle 10 yaşındaki Mark' ın ve ablası Julia' nın duyguları basit çizgilerle ifade ediliyor. Kitap annesi ve babası alkol bağımlısı olan çocukların karşı karşıya kaldığı sorunları, onların anlayabileceği bir dille ele alıyor. 6 yaşından büyük çocuklar için.

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

BALANCE buch + medien verlag, 2012

Mia bazen annesini hiç anlamıyor: Devamlı telefonla konuşuyor, kederli, hem de kendi kendine zarar veriyor! Günün birinde annesi ortadan kaybolunca, Mia tamamen altüst oluyor. Annemin nesi var? Sorusuna bir kaç gün sonra cevap alıyor. Mia' nın kafasındaki düşünceler çamaşır makinesindeki çamaşırlar gibi oraya buraya savruluyor. Ancak yıkama programı sona erdiğinde, tek tek çamaşırları birbirinden ayırıp düzenli bir şekilde ipe asmak mümkün olur. 4 yaşından büyük çocuklar için.

Antonia Michaelis:
Wenn der Windmann kommt

Herder, 2008

Pareidolie isimli kız ile şizofreni hastası annesinin heyecanlı ve duygusal hikayesini Pareidolie' nin sınıf arkadaşı Patrick anlatıyor. Anne ve kızı ormanda bir evde korku içinde yaşıyorlar. Rüzgar adamdan korktukları için, onun gelmesini önlemek için çevrelerine gizli işaretlerle sınır çekiyorlar ve kırmızı saçlarıyla dikkat çekmemek

için saçlarını kocaman başlıkların altında gizliyorlar. Takıntılarla yaşam, takıntının mantığı ve çekim gücü. Patrick günü birinde rüzgar adamı aramaya başlıyor – ve onun Pareidolie' nin dedesi olduğu ortaya çıkıyor. Artık herşey düzelecek. 11 yaşından büyük çocuklar için.

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

Chicken House, 2011

Bu kitap alkol bağımlısı hale gelen baba dolayısıyla ailenin yaşadığı acıklı anıları anlatmaktadır. Oğlu, son anda alkol tedavisine başlayan babasına yazdığı uzun mektupta, acı anılarını dile getirmektedir. Nico mektubunda „Aslında senin bilmeni istediklerimi, ben unutmak zorundayım. Ancak bu şekilde herşey düzelir,“ diye yazıyor. Babası da cevabında „Ben çok önemli bir hata yapmış bir baba olarak kalacağım,“ diyor. 13 yaşından büyük çocuklar için.

Marjaleena Lembcke:
Die Fühse von Andorra

Nagel & Kimche, 2010

İçten ve harika bir şekilde yazılmış bu kitap, anneleri depresif olan dördüzlerin ailesini anlatıyor. Telefon çaldığı zaman, anneleri telefonu açmıyor. Kendisi ile konuşmak isteyenlere şimdi kimse ile konuşmak istemediğini daha sonra arayacağını söylüyor. Ama daha sonra o kişiyi aramıyor. (...)

Öğleden sonra yatağına yatıyor ve uzun süre yatak odasında kalıyor. Tatil için gittikleri Finlandiya'da hastalığın belirtileri

artıyor ve en sonunda aslında neşeli bir kimse olan babaları, çocuklarına gerçeği açıklıyor. Anne yatılı tedaviye başlıyor ve iyileşmiş olarak geri dönüyor. 9 yaşından büyük çocuklar için.

Kerstin Trostmann, Rolf Jahn:

Der beste Vater der Welt

BALANCE buch + medien verlag, 2009

Nick 7 yaşında ve onunla sık sık oyun oynayan süper bir babası var. Ama aniden babası başka gezegenlerden gelenlerin kendisini takip ettiği hissine kapılıyor ve tuhaf davranmaya başlıyor. Nick bir taraftan korkuya kapılıyor bir taraftan da babasının tavırları onu utandırıyor. Annesi Nick' e babasının rahatsız olduğunu, psikoz adı verilen bir hastalığa yakalandığını açıklayınca, Nick onu daha iyi anlamaya başlıyor.

Duygulara hitap eden bu resimli kitap aynı zamanda boyama kitabı. Bu şekilde her çocuk kendi hikayesini anlatabilir. 5 yaşından büyük çocuklar için.

Miriam Sweg:

Tigertränen – Tagebuch von Miriam, Tochter einer psychisch kranken Mutter

Re Di Roma-Yayınevi, 2012

Evde yaşadıklarını Miriam yıllarca saklıyor. Kendisine Noel' de hediye verilmiyor, elektrik kesilmiş, ruh hastası olan annesinin ne yapacağı belli olmuyor. Artık yetişkin bir kadın olan Miriam, günlüğündeki kayıtlara dayanarak annesi veya babası ruh hastası olan çocukların yaşamlarına, üstesinden gelinmesi gerekli zorluklara ve risklere dikkat çekiyor, azami stres ve travmatik tecrübeler anlatılıyor. Aynı zamanda Miriam

kendi tedavi sürecinden bölümleri ve içsel benlik takımıyla çalışmalarını anlatıyor. Gerçeğe dayalı, içtenlikle ve okuyanlara güç verecek şekilde kaleme alınmış, yazar herşeyi geride bırakarak keyifli bir yaşama doğru ilerleyişini anlatıyor. 10 yaşından büyük çocuklar için.

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

Kitap üç bölümden meydana geliyor: Birinci bölümde Annika' nın ailesinin kısa bir öyküsü, annesinin sinir hastalığına yakalanması ve annesinin ruhi durumunun Annika' nın günlük yaşamına etkisi anlatılıyor. İkinci bölümde anne ve baba, çeşitli hastalıklar hakkında bilgi alıyorlar, çocukların bu durum karşısındaki tepkileri ve değişikliklerin onlarda ne gibi korkular uyandırdığı kendilerine açıklanıyor. Üçüncü bölümde psikolog/psikolojik tedavi verenlere yönelik uzmanlık bilgileri bulunmakta.

Kitaba birde en önemli kavramların açıklandığı bir sözlük dizini eklenmiş. Bu kitap çocuklarla ruh hastalıklarını konuşmak için ilk rehber niteliğinde. 10 yaşından büyük çocuklar için.

„Dilek ağacım“ –
Neler arzu ediyorum?
Mein Wunschbaum –
Was wünsche ich mir?

