



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Reihe Erziehungsfragen

**Kroatisch
Deutsch**



Krize i psihička oboljenja

Krisen und psychische Erkrankungen

„Krise i psihička oboljenja“

Dragi roditelji, drage mame, dragi tate

Svatko zna za oscilacije raspoloženja koje nas obuzimaju u svakodnevnom životu. Odjednom gubimo duševnu ravnotežu, osjećamo se potišteno, razdraženo, očajno i najradije bi se napravili nevidljivima i to iz sata u sat. Ovakva kriza obično nestaje sama od sebe nakon par dana.

Ali što ako ova faza potraje duže? Ako nas sada ništa više ne veseli? Ako nam ujutro ponestaje snage da ustanemo, ako nemamo više snage za posao i životnog partnera?



Onda postaje život odjednom težak – i mi se pitamo kako da se nosimo s novonastalom situacijom jer smo potpuno bespomoćni. A oko nas sve navodno sretno majke koje ni u kom slučaju ne smiju primijetiti da se mi trudimo da izdržimo dan, iako nema vidljivog razloga za to.

Ako su vama poznata ovakva stanja, raspoloženja, situacije – tada se ne bi trebali predugo nositi sami sa svojim brigama već vašu uznemirenost podijeliti s drugim ljudima. Što prije potražite pomoć, to bolje.

Kome se možete povjeriti? Jednoj dobroj prijateljici ili prijatelju, osobi od povjerenja? U svakom slučaju vašem liječniku/ci opće prakse. Pomaže već i samo izlaganje vlastitih simptoma. Moguće vam je potrebna profesionalna pomoć. Bez stručne pomoći se može desiti da se iz lakše krize razvije i učvrsti ozbiljnija psihička kriza ili čak psihičko oboljenje.

Danima loše spavam, osjećam unutrašnji nemir u sebi i napeta sam – i to bez vidljivog razloga. Sve mi pada teže nego prije i stalno sam umorna. Ali ja se pokušavam otrgnuti ovom stanju. Nekako još uspijevam izdržati tu situaciju dan za danom. Pri tome nisam uopće loše raspoložena, u stvari ja nisam uopće raspoložena. Ne osjećam ništa kao da sam prazna iznutra. Ponekad mi dođe da zaplačem.

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater

Jeder kennt das: Stimmungsschwankungen, die uns im Alltag überkommen. Plötzlich sind wir nicht mehr in unserem seelischen Gleichgewicht, wir fühlen uns traurig, sind reizbar und verzweifelt und würden uns vielleicht gern unsichtbar machen – und das Stunde um Stunde. So eine Krise kann in der Regel nach ein paar Tagen einfach vorbei gehen.

Doch was ist, wenn die Phase eben nicht vorbeigeht, der Zustand bleibt? Wenn jetzt einfach nichts mehr Freude macht? Wenn am Morgen die Kraft fehlt, um aufzustehen, wenn keine Energie mehr da ist für Beruf und Partnerschaft? Dann wird das Leben auf einmal grau – und man selbst ist völlig ratlos, wie umzugehen ist mit der Situation. Und um einen herum all die offenbar glücklichen Mütter: die sollen doch keinesfalls erfahren, dann man ohne ersichtlichen Grund den Alltag nicht mehr bewältigen kann.



Wenn Ihnen solche Gefühle, Stimmungen, Situationen bekannt vorkommen: dann sollten Sie Ihren Kummer nicht zu lange allein mit sich herumtragen, sondern die Sorge mit anderen Menschen teilen. Je eher Sie sich Unterstützung holen, desto besser.

Wohin Sie sich wenden können? An eine gute Freundin, einen guten Freund, eine Vertrauensperson. Natürlich auch an Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt. Allein die Symptome zu benennen, erleichtert schon. Und es ist gut möglich, dass Sie professionelle Hilfe brauchen. Ohne fachliche Behandlung kann sich eine ernstere psychische Krise oder auch eine psychische Erkrankung entwickeln und verfestigen.

Seit Tagen schlafe ich schlecht, bin innerlich unruhig und angespannt – und das ohne ersichtlichen Grund. Alles fällt mir viel schwerer als sonst, und ich fühle mich die ganze Zeit müde. Aber ich versuche, mich zusammenzureißen. Irgendwie überstehe ich so einen Moment nach dem anderen, Tag für Tag. Dabei bin ich gar nicht schlecht gelaunt, ich bin gar nicht gelaunt. Ich fühle nichts, irgendwie bin ich leer. Manchmal möchte ich am liebsten losheulen.

Gotovo svaki treći čovjek zapadne jednom u svom životu u takvu situaciju gdje mu je potrebna psihoterapeutska ili psihijatrijska pomoć. Pri tome, dob ne igra nikakvu ulogu kao ni obrazovanje niti porijeklo određene osobe. To može pogoditi svako- ga.

Psihičke krize i oboljenja su još uvijek velika tabu-tema. Njih se ne može vidjeti, one izazivaju strah kod ljudi i još uvijek postoje društvene predrasude pod motom: „On/ona ima sve pa ne treba biti nezadovoljan/na.“

Ali – sakrivati psihičke probleme znači da ne samo oboljele osobe ne dobivaju pomoć već i njihovi bližnji, bračni partneri i djeca. A upravo pomoć treba svim članovima obitelji, kada mama i tata nisu dostupni u onom obujmu kao prije. Upravo djeca trebaju dodatnu podršku, poticaj i pažnju.

Od velike pomoći kako za roditelje, tako i za djecu je stručna osoba kojoj oni mogu konačno povjeriti svoje strahove i brige.

A kako primijetiti da kriza postaje sve veća i da vam je potrebna pomoć?

Ova brošura informira o psihičkim krizama i oboljenjima. Mi vas njome želimo ohrabriti da potražite mjerodavne sugovornike za sebe, partnera, djecu.

Važno je i neophodno reći djeci što je na stvari, a ne zataškavati činjenice. Ona ionako osjećaju da nešto nije u redu. Ona imaju pravo saznati, zavisno od njihovog uzrasta, što se kod kuće događa.

Kako razgovarati s djecom o toj mučnoj temi i što ona za to vrijeme proživljavaju – o tome izvještavamo u drugom dijelu ove brošure.



Ungefähr jeder dritte Mensch kommt irgendwann in seinem Leben in eine Situation, in der er oder sie psychotherapeutische oder/und psychiatrische Behandlung in Anspruch nehmen muss. Das Alter der Betroffenen spielt dabei keine Rolle, ebenso wenig ihre Bildung, ihre Herkunft, ihr Beruf. Es kann einfach jeden treffen.

Psychische Krisen oder Erkrankungen sind noch immer ein großes Tabu. Man kann sie nicht sehen, sie machen einem Angst, und gesellschaftliche Vorurteile gibt es auch noch immer, Motto: Sie/er hat doch alles, dann kann sie/er doch auch zufrieden sein.

Aber: psychische Probleme unter den Tisch zu kehren, bedeutet, dass nicht nur die Betroffenen selbst keine Hilfe bekommen, sondern auch ihre Angehörigen, die Ehepartner, die Kinder. Genau das brauchen sie alle aber, wenn Mama oder Papa zeitweise nicht im gewohnten Maß zur Verfügung stehen. Vor allem die Kinder sind angewiesen auf zusätzliche Unterstützung, Förderung und Zuwendung. Ein kompetenter Gesprächspartner, mit dem man Sorgen und Ängste endlich einmal besprechen kann, ist für Eltern wie für die Kinder eine Riesenhilfe.

Und woran merken Sie, dass die Krise sich so weit ausgewachsen hat, dass Sie sich Hilfe holen sollten?

In dieser Broschüre informieren wir über psychische Krisen und psychische Erkrankung. Wir wollen Ihnen Mut machen, kompetente Ansprechpartner zu suchen – für sich, Ihren Partner, Ihrer Partnerin, die Kinder.

Ganz wichtig und notwendig ist, dass man den Kindern nicht verheimlicht, was Sache ist. Sie spüren sowieso, dass etwas nicht stimmt. Sie haben Anspruch darauf, ihrem Alter entsprechend erklärt zu bekommen, was daheim los ist.

Wie man mit den Kindern das schwierige Thema bespricht und wie es ihnen in dieser Zeit geht, was sie fühlen – darum geht der zweite Teil unserer Broschüre.



Što su psihičke krize?

Nerado prihvaćam promjene, ali trenutno je posebno teško. Teško si mogu predočiti sutrašnji dan kada uzmem u obzir što se sve može desiti. Toliko toga je nepredvidivo i ja se bojim iako ne znam točno zbog čega. Ponekad su to samo male sitnice iz svakodnevnog života koje mi teško padaju, npr. stres koji se javlja pri rješavanju domaćeg rada s mojom kćerkom. Prije nekoliko mjeseci sam prihvatila jedan posao, želim opet raditi u svom pozivu i imati nešto vlastito kada djeca odrastu. Posao me veseli ali nisam sigurna da ću ga moći ostvariti a da moja obitelj pri tome ne pati. Često me prati osjećaj da se zbog toga moram pred svima opravdavati.

Psihičke krize imaju različite uzroke: kejučne prekretnice kao selidbu ili druge promjene životne situacije, ili samo stres, raskid od partnera, smrt voljene osobe. U većini slučajeva nije uopće moguće točno razlučiti zašto je došlo do takve situacije, posebno za vanjskog promatrača. Odjednom nam bude svega previše. Svi mi se danas nalazimo pod velikim pritiskom, roditelji ne mogu realizirati svoje potrebe i novi posao nosi sa sobom visoka očekivanja od nas samih – sve to je dovoljno da se osjećamo preopterećeno. Ponekad može biti i jedan lijepi događaj uzrok psihičkoj smetnji kao npr. vjenčanje ili rođenje prvog djeteta. I odjednom se osjećamo loše, a da ne znamo zašto jer je sve u stvari u najboljem redu. Naravno da stalno opterećenje (stres) ne uzrokuje kod svakog iste reakcije odn.

psihičku krizu. Ima ljudi koji se mogu bolje nositi sa problemima nego drugi. Podršku vam mogu pružiti savjetovališta i liječnici da nadete izlaz iz krize i razvijete nove perspektive.

Što su psihička oboljenja?

Ne razumijem zašto se tako osjećam. Sve mi se čini besmislenim i ništa me ne veseli. Za to nema uopće razloga. Često me muče bolovi u potiljku i želucu, nemam apetit i moram se prisiliti da jedem. Već mi sitnice padaju strašno teško, npr. telefonski razgovor sa sestrom, frizura, organizacija domaćinstva. Kako je došlo do toga? Tako se prije nikad nisam osjećala. Ponekad je navečer bolje – tada se osjećam malo snažnijom i imam čak volju da nešto poduzmem. Slijedećeg jutra je ovaj pozitivan osjećaj iščeznuo, prerano se budim, umorna i iscrpljena. Sve mi se čini kao jedan ogroman teret i što više o tome mislim, to je on veći. Odakle da započnem? Stalno se vrtim u krug, uvijek sve dublje prema dolje.

Ako se opterećenja uzrokovana psihičkom krizom ne uspiju svladati, onda se može desiti da čak promijenimo način mišljenja, osjećanja i djelovanja. Na taj način situacija postaje dodatno otežana.

A ako još postoji biološka ili organska sklonost ka psihičkim oboljenjima, ako se traume iz vlastitog djetinjstva nisu proradile, tada se može kriza još više produžiti i osoba je ozbiljno psihički oboljela. Tada se mijenja životni ritam i zajednički

Was sind psychische Krisen?

Veränderungen mochte ich nie gern leiden, aber zurzeit ist es besonders schlimm. Ich kann mir nur schwer vorstellen, wie ich den nächsten Tag meistern soll, wenn ich an all die Dinge denke, die möglicherweise passieren könnten. So viel ist unberechenbar, und ich habe Angst – ohne genau zu wissen, wovor. Manchmal sind es nur kleine Alltagssituationen, die mir schwer zu schaffen machen: Hausaufgabenstress mit meiner Tochter zum Beispiel. Ich habe vor einigen Monaten einen Job angenommen, ich möchte irgendwann wieder in meinem Beruf Fuß fassen und etwas Eigenes haben, wenn die Kinder größer sind. Mir macht die Arbeit Spaß, aber ich bin verunsichert, ob ich das alles schaffe und meine Familie nicht zu kurz kommt. Oft habe ich das Gefühl, ich muss mich dafür vor allen rechtfertigen.

Psychische Krisen haben vielerlei Auslöser: einschneidende Ereignisse, ein Umzug oder andere Veränderungen der Lebenssituation, einfach nur Stress, die Trennung vom Partner, der Tod einer liebgewonnenen Person. Meist lässt sich aber auch gar nicht genau festmachen, warum sich die Situation so entwickelt hat; viele kleine, manchmal für Außenstehende kaum nachzuempfindende Ereignisse sind zusammengekommen. Und irgendwann ist es einfach zu viel geworden. Wir alle stehen heute unter hohem Leistungsdruck; Bedürfnisse, die Mütter und Väter haben, bleiben oft außen vor; man hat einen neuen Job und insgesamt sehr hohe

Erwartungen an sich selbst – all das kann schon ausreichen, um einen Menschen zu überfordern. Manchmal ist es auch ein an sich schönes Ereignis, das ansteht und einen der Beteiligten aus der Bahn wirft: eine Hochzeit, die anstehende Geburt des ersten Kindes. Und plötzlich geht es einem schlecht – und man weiß nicht genau, warum. Denn eigentlich ist doch alles bestens. Freilich entwickelt nicht jeder, der unter Dauerstress steht, gleich eine psychische Krise. Es gibt Leute, die können Belastungen besser verkraften als andere. Beratungsstellen und Ärzte können Sie unterstützen, Wege aus der Krise zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln.

Was sind psychische Erkrankungen?

Ich verstehe gar nicht, warum es mir so geht. Alles erscheint mir sinnlos, und nichts macht mir Freude. Dabei gibt es gar keinen Grund. Oft habe ich Nackenschmerzen und Magenprobleme, keinen Appetit, ich zwingen mich, zu essen. Schon Kleinigkeiten fallen mir unendlich schwer: Ein Anruf bei meiner Schwester, meine Haare machen, den Haushalt organisieren. Wie kommt das alles – so war ich doch früher nicht. Manchmal wird es am Abend besser, ich spüre dann wieder Kraft in mir und sogar mal Lust, etwas zu unternehmen. Am nächsten Morgen ist das gute Gefühl dann wieder wie weggeblasen, ich bin viel zu früh wach, aber müde und erschöpft. Alles kommt mir vor wie ein riesiger Berg, und je mehr ich darüber nachgrübele, umso größer wird er. Wo soll ich nur anfangen?

život u obitelji postaje najednom složen. Svakodnevica je opterećena strahovima, nesigurnostima, brigama. Veza među partnerima gubi na lakoći, a djeca prave dodatno probleme. Osoba se povlači u sebe, smanjuje veze s prijateljima i susjedima, dok je na poslu manje aktivna. Kako onda u takvom stanju tražiti pomoć ili naći neku terapiju? Često to više nije u njezinoj moći, dok obitelj polako gubi ravnotežu.

Simptomi psihičkog oboljenja se javljaju često u kombinaciji sa drugim simptomima:

- misli se vrte beskonačno oko teme koja opterećuje, rješenje ili izlaz iz problema nije na vidiku dok brige postaju sve veće
- društveni kontakti se reduciraju, osoba se osjeća usamljenom
- atmosfera je potištena i osoba često plače
- nedostaje pokretačka sila
- gubi se apetit ili obrnuto – on biva sve veći
- osoba pati od nesanice
- osobu hvata strah i panika
- ponekad se čak javljaju suicidalne misli
- depresivno ponašanje može prijeći u bijes, u učestalu razdraženost i nemir
- nastaju konflikti među partnerima, isto i u seksualnom pogledu
- osoba teško može procijeniti samu sebe, ona ili pati od kompleksa manje vrijednosti ili naginje ka precjenjivanju sebe
- mogu se javiti smetnje opažanja i shvaćanja
- osoba ne može podnijeti kritiku
- nju progoni osjećaj ugroženosti ili strah od proganjanja
- osoba se osjeća sve manje svoja, kao da je promijenila ličnost

Ich drehe mich im Kreis, immer tiefer nach unten.

Werden die Belastungen in einer psychischen Krise nicht mehr bewältigt, dann können sich auch das Denken des Betroffenen, sein Fühlen und Handeln verändern. Damit spitzt sich unter Umständen die Situation zusätzlich zu.

Und wenn dann auch noch eine biologische oder organische Veranlagung für psychische Erkrankungen vorliegt, wenn Traumatisierungen aus der eigenen Kindheit nicht bearbeitet worden sind: dann kann sich die Krise verfestigen. Und man wird ernsthaft psychisch krank.

Dann ändert sich der Lebensrhythmus, plötzlich wird das Miteinander in der Familie schwierig. Den Alltag prägen zunehmend Ängste, Unsicherheiten, Sorgen. Die Beziehung zur Partnerin, zum Partner verliert ihre Leichtigkeit, die Kinder machen auch noch Probleme. Man zieht sich jetzt zurück, reduziert Kontakte zu Freunden und Nachbarn, beruflich ist man auch weniger belastbar. Und in der Verfassung soll man sich Hilfe holen, eine Therapie finden? Oftmals übersteigt auch das die Kraft des Betroffenen. Während die Familie langsam aus dem Gleichgewicht kommt.

Symptome für psychische Erkrankungen treten oft auch in Kombination auf:

- Gedanken kreisen endlos um das belastende Ereignis, enthalten aber keine Lösungen. Sorgen bekommen zunehmend Gewicht.
- Die sozialen Kontakte werden weniger, man fühlt sich alleine.
- Die Stimmung ist gedrückt, es wird viel geweint.
- Antriebslosigkeit macht sich breit.
- Der Appetit nimmt ab – oder anders herum: wird mehr.
- Schlafstörungen plagen einen.
- Ängste und Panik begleiten einen.
- Suizidgedanken kommen auf.
- Die depressive Stimmung kann auch in Wut umschlagen, in häufige Gereiztheit und Unruhe.
- Konflikte in der Partnerschaft, auch im sexuellen Bereich entstehen.
- Man kann sich selbst schlecht einschätzen, neigt zu Selbstüberschätzung oder leidet an schwachem Selbstbewusstsein.
- Wahrnehmungsstörungen können auftreten.
- Kritik wird nicht vertragen.
- Das Gefühl bedroht oder verfolgt zu werden, lässt einen nicht mehr los.
- Man fühlt sich in seiner Persönlichkeit verändert.

I što možete protiv toga učiniti?

- u svakom slučaju „zategnuti kočnicu“
- ako je moguće predati zadatke drugima i tako se malo rasteretiti
- priuštiti si više manjih pauza
- točno promisliti čega je nekome i gdje previše
- sa bliskim osobama razgovarati o rješenjima
- ako je moguće, poslati djecu na par dana kod rodbine
- priuštiti sebi ili sebi i partneru malo promjene
- poduzeti nešto za sebe samoga, npr. sport, šetnje
- „napuniti baterije“

Najčešća psihička oboljenja su:

Depresije

Osobe se osjećaju duže vrijeme vrlo potišteno i vrlo su nesretne. Osjećaju se beznadno, prazno iznutra i pate od velikih strahova. Muče ih nesanice i ne mogu se ujutro lako ustati iz kreveta.

Neke osobe se tuže na pomanjkanje elana, druge opet na unutrašnji nemir. Često te osobe nemaju potrebu za tjelesnim kontaktom i blizinom. Ako se depresija ne otkrije na vrijeme, osobu može ozbiljno ugroziti velika patnja. To stanje može ići tako daleko da se vlastiti život čini bezvrijednim.

Fobije

Fobija je izuzetno jak strah od stvari ili situacija, npr. od životinja, od tijesnih prostorija, od velikih skupova ljudi. Ponekad je strah toliko jak da se osobe njemu podvrgavaju i na taj način izbjegavaju situacije koje ga izazivaju. Te osobe više ne poduzimaju stvari koje su ih prije veselile i povlače se sve više u sebe.

Psihoze

Vrlo konfuzne osobe koje ne mogu više jasno misliti i koje se upadljivo ponašaju su jednom rječju „psihotične“ ili „šizofrene“. One doživljavaju, vide ili čuju stvari koje ne odgovaraju stvarnosti i koje za druge ljude nisu shvatljive odn. koje ih iritiraju. Tipične za ovu vrstu oboljenja jesu halucinacije koje oboljele osobe nisu više u stanju razlikovati od stvarnosti.

Ovisnost

je stanje stalnog potraživanja droga i drugih sredstava ovisnosti kako bi se one konzumirale i ponovno nabavljale. Ovisnici nemaju više kontrolu nad sobom. Oni izbjegavaju odn. potiskuju osjećaje koji ih opterećuju na način da se predaju konzumiranju alkohola ili tableta ili drugih sredstava ovisnosti te igara na sreću ili kompjutorskih igara.

Und was können Sie in dieser Situation tun?

- Auf jeden Fall „die Bremse anziehen“
- Wenn möglich, Aufgaben abgeben, sich Entlastung suchen.
- Kleine Pausen im Alltag einlegen.
- Genau überlegen, was einem wo zu viel wird.
- Mit vertrauten Personen über Lösungen sprechen.
- Wenn möglich, die Kinder für ein paar Tage zu Verwandten bringen.
- Sich etwas Abwechslung alleine oder mit dem Partner/der Partnerin gönnen.
- Etwas für sich selbst tun, Sport machen, Spaziergänge unternehmen.
- Die „Batterien aufladen“

Die häufigsten psychischen Erkrankungen sind:

Depressionen

Betroffene fühlen sich über einen längeren Zeitraum sehr traurig und sind sehr unglücklich. Ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit ergreift sie, sie fühlen eine innere Leere und haben große Ängste. Sie haben Schlafstörungen und kommen morgens sehr schlecht aus dem Bett. Manche klagen über Antriebslosigkeit, andere über innere Rastlosigkeit und Unruhe. Öfters wird keine Lust mehr auf körperliche Nähe empfunden. Wird eine Depression nicht erkannt, kann dies große Leiden verursachen, den die Betroffenen ernsthaft gefährden. Soweit sogar, dass einem das Leben als nicht mehr lebenswert erscheint.

Phobie

Eine Phobie ist eine außergewöhnlich heftige Angst vor Dingen oder Situationen – zum Beispiel vor Tieren, vor engen Räumen, vor großen Menschenmengen. Manchmal wird die Angst so groß, dass die Betroffenen sich ihr unterordnen – und Situationen, die die Angst auslösen, vermeiden. Sie streichen Unternehmungen, die ihnen doch früher Spaß gemacht haben. Und ziehen sich zunehmend zurück.

Psychosen

Menschen, die sehr verwirrt sind, die nicht mehr klar denken können und sich mitunter eigenartig benehmen, nennt man manchmal „psychotisch“ oder „schizophren“. Sie erleben, sehen oder hören Dinge, die nicht der Wirklichkeit entsprechen oder die für andere Menschen schwer nachvollziehbar und irritierend sind. Zum Krankheitsbild gehören Halluzinationen, die die Betroffenen nicht mehr unterscheiden können von der Realität.

Sucht

ist das wiederholte Verlangen, stoffgebundene und nicht stoffgebundene Drogen zu konsumieren. Und wieder zu beschaffen. Süchtige haben ihr Verhalten nicht mehr im Griff; indem sie Alkohol oder Medikamente oder andere Suchtmittel konsumieren, dem Glücksspiel oder dem Computerspiel verfallen, vermeiden sie, belastende Gefühle wirklich erleben zu müssen.

Bipolarni poremećaji

Raspoloženje osoba koje pate od ove vrste psihičkog poremećaja varira između pretjerane ushićenosti i hektičnog djelovanja na jednoj strani (manije) i duboke potištenosti odn. depresije na drugoj strani. Ovo variranje psihičkog stanja može potrajati nekoliko dana ili pak duži period. Za ovo stanje postoji poslovice: „Danas se smijem, sutra gorko plačem“

Gotovo sva ova psihička oboljenja se mogu, dapače, ona bi se trebala liječiti. Šanse za uspjeh su često dobre. Preduvjet je naravno liječnička dijagnoza koju može ispostaviti kućni liječnik, specijalist ili psihoterapeut.



Kako se odražava psihičko oboljenje na cijelu obitelj?

U obitelji naše kćerke Elke već tjednima nešto nije u redu. Redovito se vidamo vikendom, ona, njen muž, njihova djeca i mi, baka i djed. U zadnje vrijeme su zajednički ručkovi postali rijetkost. Ponekad su djeca sama kod nas. Konstantin, moj zet, ih dovodi k nama. Moja kćerka se distancira od nas, ja ne znam zašto. U početku sam se uvijek raspitivala ali moj muž je mišljenja da je bolje da se ne miješam i da je ostavim na miru. Moguće su ona i Konstantin u bračnoj krizi? Ona ne govori sa mnom ali ja znam da joj je loše. Ponekad kaže da joj je svega previše. Ali iskreno govoreći, ne razumijem zašto – sve je kao što je i bilo, Konstantin radi, djeca su u redu i svi su zdravi. Elke nema razloga da se tuži. To sam joj jednom rekla našto je ona reagirala vrlo odsutno, gotovo bezosjećajno. Meni se čini da je cijela ta situacija Konstantinu previše; on radi dugo, bavi se sportom i često poduzima sam nešto sa djecom. Njega mi je žao. Mislim da je Elke vrlo odbojna prema svima nama. Što se s njom događa?

Kada jedan roditelj zapadne u psihičku krizu ili oboli, tada automatski obitelj gubi ravnotežu jer je odnos između davanja i uzimanja, tolerancije i nestrpljenja poremećen.

Sada se očekuje od svih članova obitelji da se priviknu na novonastalu situaciju i po mogućnosti preuzmu nove zadatke. I djeca vide da se kod kuće nešto promijenilo pa su zabrinuta.

Bipolare Störungen

Der Gemütszustand der Betroffenen schwankt zwischen übersteigertem Hochgefühl und hektischer Aktivität auf der einen Seite (Manie) und tiefster Niedergeschlagenheit (Depressionen) auf der anderen. Dieses Auf und Ab kann sich innerhalb weniger Tage vollziehen, aber auch über längere Zeiträume verlaufen. Die Redensart „himmelhoch jauchzend-zu Tode betrübt“ beschreibt den Zustand recht zutreffend.

Nahezu all diese psychischen Erkrankungen sollten und können therapeutisch behandelt werden. Die Erfolgsaussichten sind oftmals gut. Voraussetzung ist natürlich die Diagnose des Hausarztes, eines Facharztes oder eines Psychotherapeuten.



Welche Auswirkungen hat eine psychische Erkrankung auf die ganze Familie?

In der Familie unserer Tochter Elke stimmt es nicht, schon seit Wochen. Normalerweise sehen wir uns regelmäßig am Wochenende, sie, ihr Mann, die Kinder und wir, die Großeltern. In letzter Zeit sind die gemeinsamen Essen sehr selten geworden. Ab und zu sind die Kinder alleine bei uns, Konstantin, mein Schwiegersohn, bringt sie vorbei. Meine Tochter kapselt sich von uns ab, ich weiß nicht, warum. Anfangs habe ich immer wieder nachgefragt, aber mein Mann meint, ich solle sie in Ruhe lassen und mich nicht einmischen. Vielleicht haben sie und Konstantin eine Ehekrise? Sie spricht nicht mit mir, aber ich merke, dass es ihr schlecht geht. Ab und zu sagt sie, es sei gerade alles zu viel. Aber ehrlich gesagt verstehe ich das nicht: Es ist doch alles wie immer, Konstantin hat einen Job, die Kinder sind beide sehr brav, und alle sind gesund. Elke hat doch keinen Grund zu jammern. Das habe ich ihr auch mal gesagt, da hat sie sehr abweisend reagiert, fast gefühllos. Konstantin scheint mir von der ganzen Situation überfordert zu sein, er arbeitet lange und macht viel Sport und unternimmt auch oft etwas alleine mit den Kindern. Er tut mir leid. Ich finde, Elke ist sehr abweisend zu uns allen. Was ist da nur los?

Wenn ein Elternteil in eine psychische Krise rutscht oder psychisch erkrankt, dann kann das Gleichgewicht von Geben und Nehmen, von Toleranz und Ungeduld, leicht ins Wanken geraten.

Novorođenčad i mala djeca reagiraju na to sa tjelesnim smetnjama. Ona se ponašaju drugačije, spavaju loše, ne jedu i ne piju dovoljno, puno plaču, napadno su plašljiva ili agresivna. Ponekad čak može doći i do zastoja u razvoju.

Malo starija djeca i omladinci često žele pripomoći kako bi žalosna majka ili preopterećen otac opet ozdravili pa se pri tome sami dodatno preopterećuju. Život u obitelji traži od svakog člana da bude tolerantan i spreman da se prilagodi. Dogovori unutar obitelji i poštivanje jedan drugoga su neophodno potrebni kako bi svi temperamenti i interesi bili zadovoljeni. Ako to uspije, onda se svi osjećaju sigurno i zaštićeno u svojoj životnoj zajednici i bolje podnose svakodnevicu i sve što ona sa sobom donosi, veselje i žalost.

Na što trebam skrenuti pažnju kao član obitelji?

- zajednički razmisliti kako treba izgledati dnevni red u obitelji
- reagirati na poremećaje pojedinih članova u obitelji
- paziti da je sve u redu sa malom djecom i novorođenčadi, kod odstupanja od normale potražiti liječničku pomoć
- rasteretiti se ako je to moguće, npr. zamoliti susjede da odvedu dijete u vrtić ili odu po njega
- angažirati djecu da pomognu u domaćinstvu zavisno od njihovog uzrasta, ali ih pri tome ne opteretiti
- ne zaboraviti redovito uzimanje lijekova
- pobrinuti se za promjenu svakodnevnice i planirati zajedničke izlaske

Koju podršku trebate vi kao roditelji?

Što je sa mnom? Cijeli svijet je normalan, samo sa mnom nešto nije u redu. Ja mu više ne pripadam. Ja se moram pretvarati da bi sve funkcioniralo. MORAM se brinuti za djecu, MORAM se brinuti za obitelj, MORAM obavljati svoj posao, MORAM, MORAM, MORAM ... Bojim se da neću uspjeti. Ja sam zatajio/la, ja ne mogu sve to. Zašto se samo ja tako loše osjećam? Drugima pada sve puno lakše.

Jetzt müssen sich alle Beteiligten auf die neue Situation einstellen und gegebenenfalls neue Aufgaben übernehmen. Auch die Kinder merken, dass zu Hause etwas anders ist als sonst und machen sich große Sorgen.

Säuglinge und Kleinkinder entwickeln häufig körperliche Symptome, ihr Verhalten ändert sich. Sie schlafen schlecht, trinken oder essen nicht mehr wie gewohnt, weinen viel, sind auffällig ängstlich oder aggressiv. Manchmal bleiben wichtige Entwicklungsschritte aus, es kann auch Rückschritte in der Entwicklung geben.

Etwas größere Kinder und auch Jugendliche wollen dazu beitragen, dass die traurige Mutter, der überforderte Vater wieder gesund werden – und überfordern sich damit doch nur selbst.

In einer Familie zu leben – das heißt für alle Mitglieder, tolerant zu sein, sich anzupassen in einem gewissen Maß. Um alle Temperamente und Interessen unter einen Hut zu bringen, sind Absprachen und Rücksicht aufeinander notwendig. Gelingt das, erleben alle ein intensives Gefühl der Geborgenheit – und fühlen sich gut aufgehoben in ihrer Lebensgemeinschaft. Mit allem, was dazu gehört an Alltag, Freude und Leid.

Was sollte ich als Familienmitglied noch beachten?

- Gemeinsam überlegen, wie der Tagesablauf der Familie aussieht.
- Auf Warnsignale einzelner Familienmitglieder achten.
- Bei Babys oder Kleinkindern Auffälligkeiten mit der Kinderärztin, dem Kinderarzt besprechen.
- Für Entlastung sorgen und zum Beispiel den Nachbarn bitten, das Kind in die Kita zu bringen oder abzuholen.
- Die Kinder – je nach Alter – im Haushalt mithelfen lassen, sie dabei aber nicht überfordern.
- Die regelmäßige Medikation im Blick behalten.
- Abwechslung in den Alltag bringen, gemeinsame Unternehmungen planen.

Was brauchen Sie als Eltern an Unterstützung?

Was ist los mit mir? Die ganze Welt scheint normal zu funktionieren, aber bei mir geht gar nichts mehr. Ich passe nicht mehr dazu. Ich verstehe mich, weil ich doch funktionieren muss.

Ich MUSS mich um die Kinder kümmern, ich MUSS mich um die Familie kümmern, ich MUSS meine Arbeit schaffen, ich MUSS, MUSS, MUSS ...

Ich habe Angst, ich schaffe es nicht. Ich bin ein Versager, ich kann das alles nicht. Wieso geht es nur mir so? Den anderen fällt doch alles ganz leicht!

Ne zahtjevajte previše od sebe kada primijetite da vam je previše svega. I ne pokušavajte skrivati svoju muku na van s namještenim smiješkom kao da je sve u najboljem redu samo zato što vam je neugodno tražiti pomoć od drugih.

Zapišite si važne telefonske brojeve koje možete vi ili vaša djeca nazvati u slučaju da vam iznenada zatreba pomoć.

I ne prezajte od traženja pomoći. Prihvatite pruženu pomoć! Jer često se djeca opuste upravo onda kada vide da njihovi roditelji vode brigu o sebi.

Da li ste ikada pročitali sigurnosna pravila u avionu? Tamo stoji da u slučaju opasnosti najprije roditelji stave sebi masku za kisik pa tek onda svojoj djeci. Zašto? Jer inače ne bi mogli pomoći vlastitoj djeci ako sami nemaju zraka.

Ima više vidova pomoći

- Ponajprije već detaljni razgovor sa specijalistom ili liječnikom opće prakse pomaže razjasniti vaše stanje.
- Zdravstveno osiguranje plaća pomoćnu radnu snagu u domaćinstvu, a što se tiče čuvanja djece, tu vam može pomoći socijalno osiguranje.
- Savjetovalište ili dječji liječnik vam mogu pomoći kako da najbolje razgovarate s vlastitim djetetom o svom oboljenju.
- Postoje razne ustanove koje pružaju podršku djeci (vidi popis adresa).
- Ako pak vi ili vaš partner trebate stacionarnu liječničku pomoć, onda je bitno da se u to vrijeme dok ste odsutni sve normalno odvija kod kuće.

Bez obzira na krizu, ne bi smjeli zaboraviti lijepu stranu života. Ako je ikako moguće, poduzmite nešto sa svojom djecom, podite zajedno u zološki vrt ili u šetnju gradom.

Po sredini ove brošure naći ćete popis adresa svih ustanova kojima se možete obratiti, ako je potrebno i anonimno, u slučaju psihičkog oboljenja. Nazovite i potražite pomoć.

Verlangen Sie nicht zu viel von sich, wenn Sie merken: Sie können nicht mehr alles bewältigen. Und versuchen Sie erst gar nicht, Ihr Leid mit einem Lächeln zu kaschieren – und nach außen hin so tun, als wäre alles in bester Ordnung. Nur weil es ihnen unangenehm ist, um Hilfe zu bitten.

Schreiben Sie wichtige Telefonnummern auf, damit Sie wissen, wen Sie oder die Kinder anrufen können, wenn Sie akut Hilfe brauchen.

Und scheuen Sie sich nicht, wirklich für sich als Betroffene oder Betroffener auch zuerst Hilfe zu holen. Und dann die gesuchte Hilfe auch anzunehmen. Denn es ist oft so: Kinder entspannen sich genau in dem Moment, in dem die Eltern anfangen für sich zu sorgen.

Haben Sie schon einmal aufmerksam die Sicherheitsbestimmungen im Flugzeug durchgelesen? Da steht drin, dass Eltern im Notfall erst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen. Und sich dann um ihre Kinder kümmern. Warum? Weil eine Mutter/ein Vater, die/der keine Luft mehr bekommt, auch den Kindern nicht mehr helfen kann.

Hilfen gibt es in unterschiedlichen Formen:

- Ausführliche Gespräche mit einer Ärztin, einem Arzt, einer Fachkraft bringen Ihnen Klarheit über Ihr Befinden.
- Haushaltshilfen werden auch von den Krankenkassen vermittelt und bezahlt. Über die Sozialbürgerhäuser können Sie Unterstützung bekommen bei der Kinderbetreuung.
- Wie Sie mit Ihrem Kind über Ihre Krankheit sprechen – das können Sie in einer Beratungsstelle oder beim Kinderarzt überlegen.
- Weitere Angebote, die die Kinder unterstützen, gibt es bei verschiedenen Einrichtungen – siehe Adressenteil.
- Und wenn Sie oder Ihr Partner, Ihre Partnerin eine stationäre Behandlung brauchen? Ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass auch in dieser Zeit zuhause alles rund läuft.

Und trotz der Krise sollten Sie die schönen Seiten des Lebens nicht ganz ausblenden. Wenn irgend möglich, unternehmen Sie etwas mit den Kindern, gehen Sie gemeinsam in den Tierpark oder machen Sie einen Stadtbummel.

In der Mitte dieser Broschüre finden Sie Adressen all der Einrichtungen, an die Sie sich auch anonym wenden können im Fall psychischer Krisen. Rufen Sie dort an.

Šanse krize

Možda vas čudi ovaj naslov da kriza može biti istovremeno i šansa. Ali to je istina – krize su prijelazni periodi i periodi promjene u životu čovjeka. Ako je čovjek uspio prebroditi krizu, to može pozitivno promijeniti njegovu ličnost. U krajnjem slučaju, uspješno prebrođena kriza može pojačati samopouzdanje čovjeka i vjeru u život. Možda se usudimo realizirati u životu ono o čemu smo dugo maštali: poslovnu preorijentaciju, selidbu u drugi grad, na selo ...

Krize nas udaljavaju od svakodnevnice, one nagrizaju naše rezerve snage i pomažu nam spoznati vlastite granice.

A kada nam je zaista loše, tada nam krize pomažu da sebe doživimo ozbiljno i to učimo iz neposredne blizine. Tada se najviše oslanjamo na našeg partnera i djecu.

Tko je već jednom prebrodio neku krizu, taj zna da može prebroditi i druge slične izazove u životu.

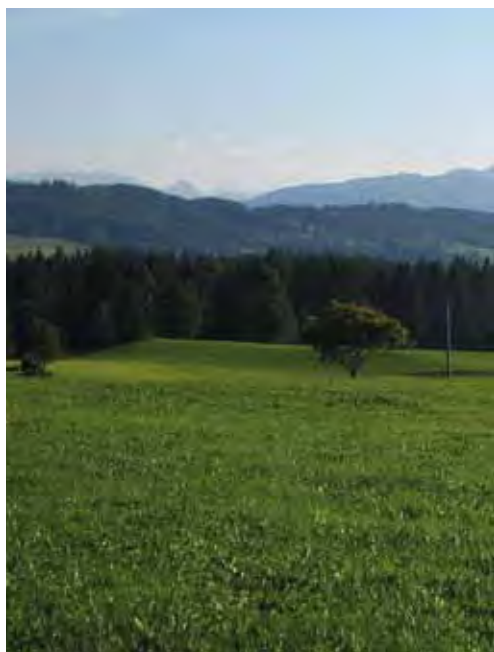
Budite uvjereni da još imate snage za moguću novu tešku fazu u vašem životu. Te rezerve možete opet aktivirati. Što mi je onda dalo snagu da sam prebrodila krizu? Koje riječi ohrabrenja sam si govorio/la? Tko me je podržavao? Do sada sam uvijek nalazio/la neko rješenje za moje probleme.

Uostalom, vi ste dobar primjer vašoj djeci ako si uspijete organizirati podršku i pomagače. „Kad god se osjećam loše, ja tražim pomoć i tada mi odmah bude bolje.“ „Uspio/la sam, pronašao/la sam jedan način.“

Također je važno rješavati probleme na sebi svojstven način. Postoje razni oblici terapija. Savjetujte se što vašoj ličnosti i vašem konkretnom slučaju najbolje odgovara.

Kako mogu pomoći partner i rodbina?

Ako majka ili otac psihički obole, onda je najčešće time pogođena cijela obitelj. Ozdravljenju mogu pridonijeti nadasve partner, djeca i ostali pripadnici obitelji. Rodbina i prijatelji bi trebali spriječiti da se pacijent i obitelj previše ne udalje jedan od drugoga i da, što je moguće prije, potraže profesionalnu pomoć.



Chancen einer Krise

Die Überschrift macht Sie vielleicht stutzig: eine Krise soll auch eine Chance sein? Aber es ist tatsächlich so: Krisen sind Zeiten des Übergangs und des Umbruchs im Leben eines jeden Menschen. Und eine psychische Krise, die bewältigt worden ist, kann die Persönlichkeit des Betroffenen positiv verändern. Kann letztlich dessen Selbstbewusstsein steigern, die Zuversicht ins Leben. Vielleicht traut man sich jetzt, umzusetzen, was lange lange überlegt worden ist: die berufliche Neuorientierung, den Umzug in eine andere Stadt, aufs Land ...



Krisen reißen einen heraus aus der Routine des Alltags, sie zapfen Kraftreserven an und helfen uns, zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen.

Und nie lernen wir so unmittelbar, uns selbst ernst zu nehmen wie in Zeiten, in denen es uns wirklich schlecht geht. Nie sind wir gezwungen, mehr auf unsere Partnerin, unseren Partner und die Kinder zu vertrauen.

Wer einmal eine Krise überstanden hat, der weiß, dass er auch andere und ähnliche Herausforderungen im Leben meistern wird. Machen Sie sich klar, falls Sie dann wieder mal eine schwierige Phase haben, dass diese Kräfte noch immer in Ihnen stecken – Sie können sie wieder aktivieren. Was hat mir damals die Kraft für die Bewältigung der Krise gegeben? Was waren die aufmunternden Worte, die ich mir gesagt habe? Wer hat mich unterstützt? Ich habe bisher immer eine Lösung gefunden!

Nicht zuletzt sind Sie, indem Sie sich Unterstützung organisieren, ein gutes Vorbild den Kindern gegenüber: „Wann immer ich mich schlecht fühle, kann ich Hilfe holen. Danach geht es mir viel besser.“ „Ich habe es geschafft, habe einen Weg gefunden.“

Wichtig ist auch, die Probleme auf Ihre ganz eigene Art zu lösen. Es gibt viele unterschiedliche Therapieformen. Lassen Sie sich beraten, was zu Ihrer Person und dem Problem am besten passt.

Nadalje, rodbina i prijatelji mogu pomoći da se svakodnevni život održi na razini normale. Npr. oni mogu uzeti djecu na jedan dan ili preko vikenda k sebi i brinuti se za nju.

Doduše, odgoj djece je uvijek stvar roditelja. Bolesna majka ostaje majka i njezine ovlasti ostaju uvijek njezine.

A što ako i rodbina jednom posustane i dođe do granica svoje moći? Tada se treba i njima pomoći. Savjetovaništa za pripadnike obitelji postoje u klinikama ili pri socijalno-psihiatrijskim službama (vidi popis adresa) i to: ako treba organizirati pomoć u domaćinstvu i za djecu, ako se želite priključiti grupi za samopomoć u kojoj pripadnici psihički oboljelih razmjenjuju svoja iskustva ili u kojoj se mogu dobiti korisne informacije u vezi bolesti partnera ili kćerke i gdje se razjasni izabrana metoda liječenja. Za sve to možete naći adrese po sredini ove brošure.

Ovdje slijedi izbor važnih adresa u Minheni koje možete kontaktirati za slučaj potrebe, kod psihičkih kriza i psihičkih oboljenja bilo koje vrsti.

Također možete i sami potražiti jednog psihijatra za vaše smetnje, a uz to postoje i socijalno-psihiatrijske službe koje pružaju savjete psihički oboljelim odraslima i pripadnicima njihovih obitelji i podržavaju ih u akutnim slučajevima. Suradnici ovih službi vas mogu, ako je potrebno, posjetiti i kod kuće.

Wie können Partner und Angehörige helfen?

Wenn Mutter oder Vater in eine Krise schlittern, ist ja immer die ganze Familie mit betroffen. Partnerin oder Partner, die Kinder, andere Angehörige können die Genesung des Betroffenen durchaus entscheidend vorantreiben.

Angehörige oder Außenstehende sollten dafür sorgen, dass Patient und Familie sich nicht zu sehr abschotten – und so schnell wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird.

Verwandte und Freunde können mithelfen, den Alltag aufrecht zu erhalten. Zum Beispiel, indem sie die Kinder tageweise oder übers Wochenende betreuen.

Allerdings: die Kindererziehung bleibt immer Sache der Eltern. Die kranke Mutter bleibt die Mutter – ihre Kompetenzen dürfen keinesfalls angezweifelt werden.

Und wenn irgendwann auch die Angehörigen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen? Dann sollten auch sie sich dringend Hilfe holen. Angehörigenberatung gibt es in Kliniken und beim Sozialpsychiatrischen Dienst.

Sei es, indem sie – siehe Adressenteil – Hilfe organisieren für den Haushalt und für die Kinder. Sei es, dass sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, in der Angehörige von psychisch Kranken ihre Erfahrungen austauschen. In der man vielleicht hilfreiche Informationen bekommt über die Krankheit des Partners oder der

Tochter und noch einmal die gewählte Behandlungsform reflektiert. Auch hierfür finden Sie Adressen in der Mitte der Broschüre.

Im Folgenden eine Auswahl wichtiger Anlaufstellen in München, die Sie kontaktieren können bei psychischen Krisen und psychischen Erkrankungen jeder Art.

Man kann sich natürlich selbst eine niedergelassene Psychiaterin, einen niedergelassenen Psychiater suchen. Es gibt auch sozialpsychiatrische Dienste, die psychisch erkrankte Erwachsene und ihre Angehörigen akut beraten und unterstützen. Mitarbeiter dieser Dienste kommen bei Bedarf auch zu Ihnen nach Hause.



**Telefonische Anrufe für psychische Krisen und
Notrufnummern bei psychischen Krisen:**

Krisendienst Psychiatrie München
Tel. 089 - 72 95 96 0 (tägl. 9.00 – 21.00 Uhr)

Krisenzentrum Atriumhaus
Tel. 089 - 76 78-0

**Bereitschaftspraxis Elisenhof,
Prielmayerstr. 3, 1.Stock am Hauptbahnhof**
Tel. 089 - 11 61 17 (bis 23.00 Uhr)
kostenfrei

**Ambulante:
Ambulanzen:**

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Nußbaumstr. München-Süd**
Tel. 089 - 51 60-55 11

Klinikum Rechts der Isar, München-Ost
Tel. 089 - 41 40-42 41

Isar-Amper-Klinikum, München-Nord
Tel. 089 - 2 06 02 25 00

**Isar-Amper-Klinikum, München-Ost und
West; Haar**
Tel. 089 - 45 62-37 24

**Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen
und Krise-ZAK**

Tel. 089 - 30 68- 59 60
offene Sprechstunde
Mo – Fr 10.30 – 12.00 Uhr
Tel. 089 - 30 68-59 59
Suchtmedizinische Krisenstation-
Entgiftungen

Max Planck Institut für Psychiatrie
Telefonsprechstunde Tel. 089 - 3 06 22-1

**Erste Hilfe für Eltern mit einem
schreienden Säugling
Kinderzentrum München**
Tel. 0800-7 10 09 00 kostenfrei

**Telefonberatung
kostenfrei rund um die Uhr:**
Telefonseelsorge:
evangelisch: Tel. 0800-1 11 01 11
katholisch: Tel. 0800-1 11 02 22

Lebenskrisen jeder Art
Sozialpsychiatrische Dienste
Tel. 089 - 233-4 72 34

**Bürgertelefon:
Vermittlung an die zuständigen
Sozialbürgerhäuser (SBH)**
Leitung der Bezirkssozialarbeit
und der Sozialbürgerhäuser
Tel. 089 - 233-2 26 16
www.muenchen.de/sbh

**Vermittlung: Beratungsstellen
für Eltern, Kinder und Jugendliche**
Tel. 089 - 233- 4 96 97

Beratungsstellen für Migrantinnen und Migranten:

Psychologischer Dienst für Ausländer der Caritas
Tel. 089 - 23 11 49 50

AWO -Arbeiterwohlfahrt - Psychologischer Dienst Migration

Tel. 089 - 54 42 47-53

Münchener Insel – Krisen und Lebensberatung am Viktualienmarkt,

Prälat-Miller-Weg, Tel. 089 - 22 00 41
Mo – Fr 9.00 –18.00 Uhr;
Do 11.00 – 18.00 Uhr

Die Arche, Suizidprävention und Hilfen in Lebenskrisen e.V.

Saarstr. 5, 80797 München
Tel. 089 - 33 40 41

Giftnotruf

Tel. 089 - 1 92 40

Adressen im Internet:

Münchener Arbeitskreis „Ki.ps.E“
(Kinder psychisch kranker Eltern)
www.kipse.de
Bieten u. a. Ansprechpartner und Adressen für betroffene Familien an.

Onlineberatung für Eltern:
www.eltern.bke-beratung.de

Onlineberatung für Kinder oder Jugendliche, die von Fachleuten betreut werden:
www.jugend.bke-beratung.de

Telefonberatung „**Nummer gegen Kummer**“ für Kinder und Jugendliche
Tel. 0800-1 11 03 33 (14.00 – 20.00 Uhr)
kostenfrei

Grupe za samopomoć: Selbsthilfegruppen:

Münchener Psychiatrie-Erfahrene (MüPE) e.V. Tel. 089 - 26 02 30 25

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer (ApK) e. V. Tel. 089 - 5 02 46 73

Pojedina zdravstvena osiguranja i liječnička udruženja Bavarske nude obitelji konkretnu pomoć kao npr. u kućanstvu. Raspitajte se kod vašeg zdravstvenog osiguranja. Nadamo se da smo vam s ovom brošurom pružili dovoljno informacija kako bi što bolje svladali stresne situacije.

Najvažnije od svega je da si na vrijeme potražite pomoć najući da svaki život nosi sa sobom i uspone i padove.

Naravno da nije lako govoriti s djecom o psihičkom oboljenju majke ili oca. Zato je posebno važno da se djecu, zavisno od njihovog uzrasta, ne ostavi u neznanju jer si ona predočavaju najstrašnije ako im se ne kaže što je na stvari i predbacuju sebi da im roditelji nisu onakvi kakvi su prije bili. *Kako da objasnim svojoj kćerki ili svome sinu zašto sam ponekad tako euforična, napeta, a onda opet vrlo potištena kada ni sama ne znam zašto.*

O tome vas želimo informirati u drugom dijelu ove brošure.

U međuvremenu se na tržištu mogu naći vrlo dobre slikovnice, dječje i omladinske knjige koje se bave temom psihičkih bolesti. Za sve oboljele je vrlo utješna

činjenica znati da nisu sami u trenutno teškoj situaciji. Možda je zajednička lektira dobar povod za razgovor o tome kako se netko trenutno osjeća. Na kraju drugog dijela naći ćete par naslova knjiga koje vam preporučujemo.

Izdavač / Herausgeberin:

Landeshauptstadt München

Sozialreferat, Stadtjugendamt

Fachstelle Erziehungsinformation und Elternbriefe

Westendstr. 193, 80686 München, Tel.: 089 - 233-4 96 97

erziehungsinformation.soz@muenchen.de

www.muenchen.de/erziehungsinformation

Konzepcija i redakcija / Konzeption und Redaktion:

Norma Melcher-Ledermann, Dipl. Sozialpäd. FH

Redaksiyon: Andrea Kaestle

Stručni savjetnici / Beratende Fachkräfte:

Stadtjugendamt, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche:

Kerstin Baumann Dipl. Sozialpäd. FH,

Dr. med. Lore Lembach, Vlasta Leykam Dipl.-Psych.,

Stefan Näther Dipl.-Psych., Barbara Niemiec Dipl.-Psych.

Sozialbürgerhaus Pasing:

Andrea Dietzel Dipl.-Psych.

Referat für Gesundheit und Umwelt, Kinder-

und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle:

Susanne Schreiner Dipl. Sozialpäd. FH

Heckscher-Klinikum:

Dr. med. Antje Schmidts

Deutsches Jugendinstitut:

Birgit Gunder, Dipl.-Psych.

Münchner Bündnis gegen Depression:

Rita Wüst M.A., Kommunikationswissenschaftlerin

Prijevod/Übersetzung:Tanja Sachße

Fotografije/Fotos: iStock (S. 1, 2) · 123RF (S. 3, 4, 5, 12, 13, 21, 36) · Odstrčil (S. 18, 19)

Ilustracija/Illustration: F. Lopez (S. 12)

Obrada/Grafik: Martin Odstrčil Dipl. Des. (FH)

Tisak/Druck: Stadtkanzlei, München
Gedruckt auf Recyclingpapier Recy Star,
ausgezeichnet mit dem blauen Engel

© 2014 Landeshauptstadt München
Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung
1. izdanje, 2014



QR-Code: Ako želite još
više saznati o odgoju,
skenirajte jednostavno
ovaj kod s vašim mobitelom.

www.muenchen.de/erziehungsinformation



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration