



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Reihe Erziehungsfragen

**Serbisch
Deutsch**



Krize i psihička oboljenja

Krisen und psychische Erkrankungen

„Krise i psihička oboljenja“

Dragi roditelji, draga majko, dragi oče

Svakom od nas to poznaje: promene raspoloženja koje nas obuzmu u svakodnevnom životu. Odjednom više nismo u svojoj duševnoj ravnoteži, osećamo se tužnim, razdražljivim, očajnim i možda bi najradije postali nevidljivi i to iz sata u sat. Takva kriza obično jednostavno prolazi za nekoliko dana.

A šta ako ta faza jednostavno ne prođe i stanje se ne promeni? Ako više ništa ne donosi radost? Ako ujutru nedostaje snaga za ustajanje, ako nema energije za rad i partnerstvo?



Ona život postaje siv a sam čovek je bezpomoćan i nezna kako da se nosi sa takvom situacijom. A naokolo sve na izgled srećne majke: one ni u kom slučaju nesmeju saznati, da se svakodnevica bez vidnog razloga, više nemože savladati.

Ako Vam se takva osećanja, raspoloženja ili takve situacije čine poznatim, onda ne bi trebalo da se predugo nosite sa tim teretom nego da svoju tugu podelite sa drugima. Što pre zatražite pomoć, to bolje za Vas.

Kome se možete obratiti? Dobroj prijateljici, dobrom prijatelju ili osobi u koju imate poverenja. Naravno i Vašoj lekarki ili lekaru. Već sam opis simptoma donosi olakšanje. A lako je moguće da je Vama potrebna profesionalna pomoć. Bez stručnog tretmana, sve može prerasti u ozbiljnu psihičku krizu ili psihičko oboljenje.

Danima loše spavam, osećam unutrašnji nemir i napetost asve to bez vidnog razloga. Sve mi pada mnogo teže nego uobičajeno i sve vreme se osećam umorno. Ali pokušavam da se saberem. Nekako prebrodim momenat za momentom, dan za danom. Pritom nisam loše raspoložena, nisam uopšte raspoložena. Ne osećam ništa, nekako sam prazna. Ponekad bih najradije zaplakala.

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.

Oprilike svaki treći čovek u svom životu dođe u situaciju da mora da koristi psihoterapeutske i/ili psihijatrijske usluge. Pritome starosno doba žrtava ne igra nikakvu ulogu, isto kao ni njihovo obrazovanje, njihovo poreklo ili njihova profesija. To može svakoga da pogodi.

Psihičke krize ili bolesti su i dalje veliki tabu, one se ne vide ali Vas plaše a i društvene predrasude postoje još uvek. Njihov moto: ona/on imaju sve pa mogu biti i zadovoljni.

Psihičke probleme gurati pod sto znači: ne samo da same žrtve ne dobijaju pomoć već ni njihove porodice, bračni drugovi, deca. Ali upravo to je svima njima potrebno onda kada mama ili tata privremeno nisu prisutni u uobičajenoj meri. Posebno su deca upućena na dodatnu podršku, pomoć i pažnju.

Jedan kompetentan sagovornik sa kojim se konačno može razgovarati o brigama i strahovima, velika je pomoć kako roditeljima tako i deci.

IA po čemu primećujete da je kriza toliko porasla da bi trebalo da potražite pomoć?

Ovom brošurou mi informišeo o psihičkim krizama i duševnim bolestima. Želimo da Vas ohrabrimo da tražite kompetentnog sagovornika za sebe, Vašeg partnera, Vašu partnerku, za decu. Veoma je važno i neophodno da se od dece ne krije pravo stanje stvari. Ona svejedno osećaju da nešto nije u redu i imaju pravo da im se, odgovarajući njihovom uzrastu, objasni šta se kod kuće dešava.

Kako se sa decom razgovara o ovoj teškoj temi i kako je njima u tom trenutku, šta osećaju – o tome se radi u drugom delu naše 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.



Šta su psihičke krize?

Nikada nisam voleo promene ali trenutno je posebno teško. Ako pomislim na sve stvari koje bi mogle da se dese, teško mogu da zamislim kako da preguram sledeći dan. Toliko toga je nepredvidivo i ja se bojim-i ako tačno neznam od čega. Ponekada su to male svakodnevne situacije koje mi stvaraju poteškoće: na prim. stres oko domaćeg zadatka sa mojm ćerkom.

Pre nekoliko meseci sam prihvatio jedan posao jer bih bilo kada ponovo hteo da napravim karijeru u svom poslu i da imam nešto svoje kada deca postanu veća. Meni posao pričinjava zadovoljstvo ali nisam siguran da li ću sve to uspeti a da ne zanemarim svoju porodicu. Često imam osećaj da zbog toga moram pred svima da se pravdam.

Psihičke krize imaju mnogo uzročnika: značajne događaje, preseljenje ili neke druge promene životne situacije, jednostavno samo stres, rastajanje od partnera, smrt neke drage osobe. Ali najčešće nije moguće tačno utvrditi zašto se situacija tako razvila. Mnogi mali, za posmatrača sa strane skoro nerazumljivi, događaji su se desili u isto vreme i sve to je vremenom postalo previše. Mi se svi danas nalazimo pod pritiskom funkcionisanja; potrebe koje imaju majke i očevi često nisu u prvom planu; čovek dobije novi posao i ima ukupno veoma velika očekivanja prema samom sebi- sve to može biti dovoljno da čoveka prenapregne. Ponekada je i neki predstojeći lep događaj, kao na prim.

Venčanje ili predstojeće rađanje prvog deteta, sam po sebi dovoljan da nekoga izbací iz koloseka. I odjednom se osećate loše a da neznate zbog čega jer je zapravo sve u najboljem redu. Naravno da se psihička kriza ne razvija kod svakoga ko je pod stalnim stresom. Postoje ljudi koji lakše podnose opterećenja nego drugi. Savetovališta i lekari mogu da Vam pomognu da pronađete izlaz iz krize i razvijete nove perspektive.

Šta su psihička oboljenja?

Uopšte ne razumem zašto se tako osećam. Sve mi izgleda besmisleno i ništa me ne raduje. Za to ne postoji nikakav razlog. Često me boli vrat i imam probleme sa želudcem, nemam apetit, prisiljavam sebe da jedem. Neverovatno teško mi pada da uradim čak i male stvari: da telefonom pozovem sestru, da sredim svoju kosu, da organizujem posao u domaćinstvu. Odakle sve to- takva nisam bila ranije. Ponekada mi uveče bude bolje i ja osećam snagu u sebi pa čak i volju da nešto uradim. Sledećeg jutra je taj dobar osećaj opet kao oduvan, ja sam prerano budna, umorna i iscrpljena. Sve mi izgleda kao ogromna planina i što ja više po njoj čačkam, ona za toliko postaje veća. Odakle samo da počnem?Vrtim se u krug i tonem sve dublje.

Ako se opterećenja u psihičkoj krizi više nemogu savladati, razmišljanja, osećanja i postupci žrtve se mogu promeniti. Pod izvesnim okolnostima, situacija time

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 zwinge 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?

dodatno eskalira. I ako uz to postoje još i predispozicije za organska i psihička oboljenja i ako traumatični doživljaji iz sobstvenog detinjstva nisu obrađeni, tada kriza može postati još čvršća i čovek postaje ozbiljno psihički obolestan.

Onda se ritam života menja, zajednički život u porodici postaje težak. Svakodnevicu sve više obeležavaju strahovi, nesigurnost i brige. Odnos sa partnerom, partnerkom, gubi svoju lakoću a još i deca prave probleme. Čovek se povlači u sebe, smanjuje kontakte sa prijateljima i komšijama, na poslu podnosi sve manje opterećenja. I u takvom stanju treba tražiti pomoć, naći terapiju? To često prevazilazi snagu pojedinca dok familija polako gubi ravnotežu.

Simptomi psihičkih oboljenja se javljaju često i u kombinaciji:

- Misli kruže beskrajno oko stresnog događaja ali ne sadrže nikakvo rešenje. Brige postaju sve teže.
- Socijalni kontakti postaju sve manji, osećaj usamljenosti.
- Depresivno raspoloženje sa mnogo plača.
- Apatija se širi.
- Apetit se smanjuje ili obrnuto: postaje veći.
- Nesanica muči čoveka.
- Strah i panika su stalni pratioci.
- Na pamet padaju samoubilačke misli.
- Depresivno raspoloženje može prerasti u bes, čestu razdražljivost i nemir.
- Nastaju konflikti u partnerstvu i u seksu.
- Ne realno procenjivanje samog sebe, nagon ka precenivanju ili potcenjivanju svog samopouzdanja.
- Mogu nastati smetnje kod opažanja.
- Ne podnošenje kritike.
- Osećaj ugroženosti i progonjenosti ne ostavlja na miru.
- Osećaj promenjenim u sobstvenoj ličnosti.

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 šta možete uraditi u ovoj situaciji?

- U svakom slučaju „povući kočnicu“
- Ako je moguće, zadatke preneti na druge i tražiti rasterećenje za sebe.
- Uvesti manje pauze u svakodnevni život
- Tačno razmisliti gde i šta može biti previše.
- Razgovarati sa osobama u od poverenja o mogućim rešenjima.
- Ako je moguće, decu poslati na par dana kod rodbine.
- Priuštiti nešto samo sebi ili sa partnerom/partnerkom.
- Uraditi nešto samo za sebe, baviti se sportom, ići u šetnju.
- Napuniti „baterije“

Najčešća psihička oboljenja su:

Depresija

Pogođeni se osećaju duže vremena veoma tužnim i veoma nesrećnim. Osećaj beznade ih obuzima, oni osećaju unutrašnju prazninu i imaju velike strahove.

Pate od nesanice i ujutru se vrlo teško dižu iz kreveta.

Neki se žale na apatiju a drugi na beznade i unutrašnji nemir.

Depresivna osoba često ne oseća želju za fizičkim kontaktom.

Ako depresija ostane ne otkrivena, ona kod pogođene osobe može izazvati veliku patnju i ozbiljno je ugroziti, čak u tolikoj meri da joj život više ne izgleda vredan življenja.

Fobija

Fobija je izuzetno veliki strah od stvari ili situacija kao na primer od životinja, uskih prostorija, od velike mase ljudi. Ponekada je strah toliko veliki da mu se pogođeni podčinjavaju i izbegavaju situacije koje izazivaju strah. Oni se odriču svega što im je ranije pričinjalo zadovoljstvo i sve se više povlače u sebe.

Psihoza

Ljude koji su strašno zbunjeni, koji nemogu jasno da misle i koji se čudno ponašaju, ponekad nazivaju „psihotičarima“ ili „šizofreničarima“. Oni doživljavaju, vide ili čuju stvari koje ne odgovaraju stvarnosti ili koje su za druge ljude teško razumljivi i iritirajuće. Uz tu bolesničku sliku spadaju i halucinacije koje pogođeni više nisu u stanju da razlikuju od stvarnosti.

Zavisnost

je potreba za stalnim konzumiranjem i nabavljanjem droga (stoffgebundene alkohol, cigarete, kafa, slatkiši, ilegalne droge, hašiš, lsd, speed.) i nicht stoffgebundene Droge (kockanje, kupovina, jelo, seks, rad, kompjuter, igrice itd.) Oboleli od zavisnosti nemaju više kontrolu nad svojim ponašanjim. Konzumiranjem alkohola, lekova ili drugih droga koje izazivaju zavisnost kao i zavisnošću od igara na sreću ili kompjuterskih igrica, oni izbegavaju stvarni doživljaj stresnih osećanja.

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 pogođenih varira između preteranog oduševljenja i užurbane aktivnosti sa jedne (manija) i najdublje potištenosti (depresija) sa druge strane. Takvo „gore dole“ raspoloženje može proći u roku od nekoliko dana ali može potrajati i duže vremena.

Fraza „himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt“ (laje na zvezde – smrknut do smrti) upravo opisuje to stanje.

Skoro sva ova psihička oboljenja mogu i treba da se leče putem terapija. Izgledi za uspeh su najčešće dobri. Preduslovi su naravno dijagnoza kućnog lekara, specijaliste ili psiho terapeuta.



Kako psihičko obeljenje utiče na celu porodicu?

U porodici naše ćerke Elke već nedeljama nešto nije u redu. Normalno se ona, njen muž, njena deca i mi redovno vidamo vikendom. U zadnje vreme su ti zajednički ručkovi postali sve ređi. Ponekada su deca sama kod nas. Naš zet Konstantin ih dovede. Moja ćerka se udaljava od nas a ja ne znam zašto. Na početku sam stalno pitala. Moj muž misli da treba da je ostavim na miru i da se ne mešam. Možda ona i Konstantin imaju krizu u braku? Ona ne razgovara samnom, ali ja vidim da joj nije dobro. Ponekad kaže da joj je trenutno svega preko glave. Iskreno govoreći, ja to ne razumem: sve je isto kao i uvek, Konstantin ima posao, deca su dobra i svi su zdravi. Elke zaista nema razloga za jadikovanje. To sam joj jednom i rekla i ona je vrlo odbojno, skoro bezosećajno reagovala. Izgleda da je Konstantinu cela ta situacija dosadila. On dugo radi, mnogo se bavi sportom i često preduzima sam nešto sa decom. Njega mi je žao. Ja mislim da je Elke odbojna prema svima nama. Šta li se tu samo dešava?

Kada jedan od roditelja upadne u psihičku krizu ili psihički oboli, ravnoteža između uzimanja i davanja, tolerancije i nestrpljenja može lako biti poljuljana.

Tada svi moraju da se prilagode na novoj situaciji i po potrebi, preuzmu nove zadatke. Čak i deca primećuju da je kod kuće drugačije nego obično i strašno se brinu. Bebe i mala deca razvijaju često telesne simptome, njihovo ponašanje se menja.

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.

Oni loše spavaju ne jedu i ne piju kao obično, puno plaču i upadljivo su uplašeni ili agresivni. Ponekada izostaju važni koraci u razvoju a može doći i do nazadovanja u razvoju.

Nešto veća deca i omladina lhoće da doprinesu tome da tužna mama ili preopterećen tata ponovo ozdrave i samo time sami sebe preopterećuju.

Živeti u jednoj porodici za sve članove znači: tolerancija i prilagodjavanje u izvesnoj meri. Kako bi se svi temperamnti i interesi uskladili, potrebni su dogovori i obzirnost prema drugima. Uspe li se u tome, svi će intenzivno doživeti sigurnost i dobro će se osećati u svojoj životnoj zajednici sa svim radostima i tugom koje spadaju uz svakodnevni život.

O čemu ja kao član porodice treba da vodim računa?

- O zajedničkom planiranju svakodnevnice u porodicu.
- Da pazitim na alarmne signale pojedinih članova porodice.
- O razgovoru sa pedijatrom o poremećajuma kod beba i male dece.
- Briga o rasterećenju na prim. da zamolim susede da dete odvedu u vrtić ili ga dovedu iz vrtića.
- Decu, zavisno od starosti, pustiti da pomognu u kući ali ih ne preopterećivati.
- O redovnom uzimanju lekova.
- Uneti raznovrsnost u svakodnevnicu, planirati zajedničke poduhvate.

Kakva pomoć je potrebna Vama kao roditelju?

Šta se samnom događa? Izgleda da ceo svet funkcioniše samo ja ne. Ja više tamo ne pripada. Pretvram se jer moram da funkcionišem. Ja MORAM da se brinem o deci, MORAM da se brinem o porodici, MORAM da obavljam svoj posao, Ja MORAM, MORAM, MORAM ... Bojim se da neću uspeti. Ja sam neuspešan, ja sve to ne mogu. Zašto je samo meni tako? Drugima sve ide veoma lako!

Ne zahtevajte previše od sebe kada primetite da više nemožete sve da savladate. Nemojte nikako pokušavati da svoju patnju prikrijete jednim osmehom i da se

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!

ponašate tkao da je na izgled sve u najboljem redu. I to sve zbog toga jer Vam je neprijatno da tražite pomoć. Zapišite važne brojeve telefona kako bi Vi ili deca znali kome treba da se obratite ako Vam zatreba akutna pomoć.

I nemojte se ustručavati da zaista Vi prvi pozovete u pomoć i tu traženu pomoć i prihvatite. Jer najčešće je tako; deca se opuštaju tačno u momentu kada roditelji počnu da brinu o sebi.

Da li ste ikada pažljivo pročitali pravila bezbednosti u avionu? Tamo piše, da u slučaju potrebe roditelji prvo sebi stave masku sa kiseonikom pa tek onda da se pobrinu za svoju decu. Zašto? Zato jer majka ili otac koji nemaju vazduha ni svojoj deci ne mogu da pomognu.

Postoje razni oblici pomoći:

- Opširni razgovori sa lekarima. Specijalista će Vam dati jasnu sliku o Vašem stanju.
- Zdravstvena osiguranja posreduju i plaćaju kućne pomoćnike.
- Preko socijalnih ustanova (Sozialbürgerhäuser) možete dobiti pomoć za brigu o deci.
- Kako da sa svojim detetom razgovarate o svojoj bolesti, saznaćete u savetovalištim ili kod dečjih lekara.
- Ostale ponude za pružanje podrške deci, postoje u raznim institucijama – vidi deo sa adresama.

Ako bi Vama ili Vašoj partnerki/Vašem partneru zatrebalo bolničko lečenje, važno je pobrinuti se da za to vreme i kod kuće sve teče glatko.

I uprkos krizi, ne bi trebalo potpuno da isključite svetlu stranu života. Ako je ikako moguće, preduzmite nešto sa svokom decom, idite zajedno u zoološki vrt ili prošetajte gradom.

U sredini ove brošure naćićete sve adrese institucija kojima se možete (i anonimno) obratiti u slučaju psihičke krize. Pozovite tamo telefonom.

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.

Kriza kao šansa

Možda će Vas ovaj naslov zbuniti: zar kriza može biti šansa? Ali to je zaista tako: krize su vremena prevrata i promena u životu svakog čoveka. I jedna prebrođena psihička kriza može pozitivno promeniti ličnost ugrožene osobe. Na kraju, ona može povećati samopouzdanje i veru u život. Možda će te se sada usuditi da sprovedete ono o čemu ste dugo, dugo razmišljali: novi posao, preseljenje u drugi grad, na selo ...

Krize izvlače iz rutine svakodnevnog života, one pokreću snagu iz depoa i pomažu nam da spoznamo gde su naše lične granice. I nikada ne učimo tako direktno da sami sebe ozbiljno shvatimo kao i da nikada nismo toliko primorani da se oslanjamo na našu partnerku/partnera i decukao u vreme kada se zaista loše osećamo.

Ko je jednom prebrodio krizu, taj zna da će savladati i druge slične izazove u životu. Ako se ponovo nađete u teškoj fazi, budite sigurni da se ta snaga još uvek nalazi u Vama i da je Vi možete ponovo aktivirati. Šta je meni onda dalo snagu da prebrodim krizu? Šta su bile ohrabrujuće reči koje sam sebi govorio/govorila. Ko mi je pomagao? Ja sam dosada uvek nalazio/nalazila rešenje!

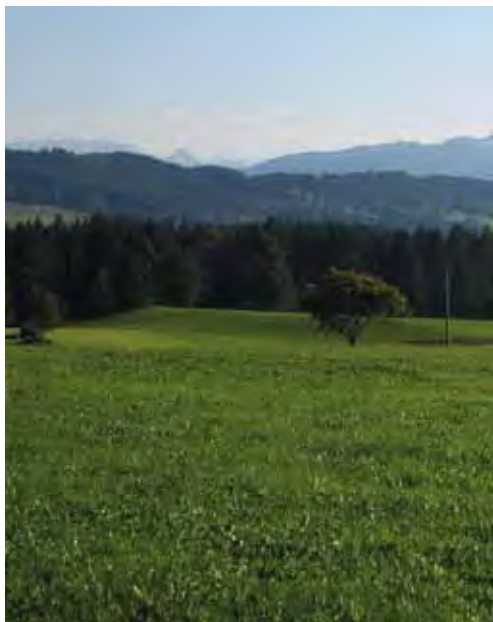
Na kraju, Vi ste organizovanjem pomoći postali dobar uzor deci: „Kad god se loše osećam mogu pozvati pomoć. Posle toga se osećam mnogo bolje“. „Ja sam uspeo/la, poronašao/pronašla sam način za to“. Takođe je važno rešavati probleme na svoj

način. Postoje mnoge različite vrste terapije. Posavetujte se koja najbolje odgovara Vama i Vašem problemu.

Kako partneri i članovi porodice mogu da pomognu?

Ak se majka ili otac nalaze u krizi, onda je time pogodena cela porodica. Partner ili partnerka, deca i ostali članovi porodice mogu znatno doprineti ozdravljenju pogođene osobe.

Članovi porodice ili prijatelji treba da vode računa da se pacijent i porodica mnogo ne izoluju i da što je brže moguće, dobiju 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.

Prijatelji i rodbina mogu da pomognu da svakodnevni život funkcioniše. Na prim. da se brinu o deci neko vreme ili tokom vikenda.

Odgoj dece ostaje uvek stvar roditelja. Bolesna majka ostaje majka. U njene sposobnosti netreba niukom slucaju sumnjati.

A ako i rodbina bilo kada dođe do granica svog opterećenja? Onda i oni treba hitno da potraže pomoć. Savetovališta za članove porodice postoje u bolnicama i kod socijalno-psihiatrijskih službi.

Bilo da rodbina organizuje (vidi deo sa adresama) pomoć u kući i za decu, bilo da se pridruže grupi za podršku u da tamo razmene iskustva sa rođacima psihičkih bolesnika. I gde se mogu možda dobiti korisne informacije o bolesti partnera ili ćerke i gde se još jednom može razmotriti izabrana vrsta lečenja. I za to možete naći adresu u sredini brošure.

Sledi izbor važnih mesta u Minhenu kojima se možete obratiti kod psihičkih kriza i psihičkih oboljena svake vrste.

Naravno da možete i same potražiti psihijatra. Takođe postoje i socijalno-psihiatrijske službe koje akutno savetuju i pomažu odrasle psihičke bolesnike i članove njihovih porodica. Saradnici ovih službi, po potrebi, dolaze i kući.

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.



Brojevi telefona hitne pomoći za psihičke bolesti:

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

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

Münchner 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:

Münchner 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

Gruppe za razmenu iskustava: Selbsthilfegruppen:

Münchner 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 kao i Kassenärztliche Vereinigung Bayern nude porodicama konkretnu pomoć kao pomoć u kući. Informiši te se dodatno kod Vašeg zdravstvenog osiguranja.

Nadamo se da smo Vam ovom brošuram dali dovoljno informacija kako bi bolje prebrodili opterećujuću situaciju.

Još jednom najvažnije: Tražite pomoć obavezno i blagovremeno i znajte da svaki životni put prolazi kroz uspone i padove.

Naravno da nije lako razgovarati sa decom o psihičkom oboljenju jednog od roditelja. Naročito je važno deci objasniti situaciju skladno njihovom uzrastu. Oni će inače zamišljati sve najgore i krivice sebe za to što mama ili tata nisu isti kao obično.

Ali kako u ime Boga da svojoj ćerki ili svom sinu objasnim zašto sam ponekad tako euforična, razdražljiva a zatim ponovo strašno potištena – kada to ni sama tačno neznam?

Zbog toga u drugom delu ove brošure hoćemo da Vam damo korisne savete.

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 savetnici/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

Uz to postoje dobre slikovnice kao i romani za decu i omladinu čiji sadržaj su psihička oboljenja. Velika uteha za sve je saznaje da nisu sami u ovoj trenutnoj situaciji. I možda zajednička lektira takve jedne knjige daje povod za razgovor o tome kako se ko trenutno oseća. Na kraju drugog dela možete naći nekoliko preporuka tih knjiga.

Prevod/Übersetzung: Julijana Stijovic, LH München

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

Ilustracija/Illustration: F. Lopez (S. 25)

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

Stampa/Druck: Stadtkanzlei, München

Gedruckt auf Recyclingpapier Recy Star, ausgezeichnet mit dem blauen Engel

© 2014 Landeshauptstadt München

Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung

1. izdanje, 2014



Ako želite da saznate nešto više o odgoju, skenirajte ovaj kod vašim Smart telefonom!

www.muenchen.de/erziehungsinformation



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration