

A young girl with long, flowing red hair is sitting on a colorful, abstract background. She is wearing a light blue patterned hoodie, dark blue jeans, and colorful sneakers. The background features vibrant colors like red, blue, yellow, and pink, with abstract shapes and patterns. The overall style is artistic and expressive.

Informationen für Jugendliche
mit psychisch erkrankten Eltern

VERRÜCKTE KINDHEIT



Wenn du dir solche Fragen stellst ...

- ⊙ Stimmt es, dass das Verhalten meiner Mutter eine Krankheit ist?
- ⊙ Bin ich schuld daran?
- ⊙ Was ist mit meinem Vater los?
- ⊙ Kann ich diese Krankheit auch bekommen?
- ⊙ Ist die Krankheit heilbar?
- ⊙ Was machen die Ärzte im Krankenhaus mit Mama?
- ⊙ Mit wem kann ich darüber sprechen? Muss ich alles schlucken?
- ⊙ Was kann ich tun?
- ⊙ Gibt es noch andere, die so etwas erleben?

... und du ähnliche Gefühle hast ...

- ⊙ Warum kann ich nicht eine „ganz normale“ Mama haben?
- ⊙ Immer wieder habe ich das Gefühl, dass ich schuld bin, dass es ihr nicht mehr gut geht.
- ⊙ Manchmal will ich meinen Vater beschützen – dann wieder bin ich wütend auf ihn.
- ⊙ Oft schäme ich mich auch für ihn.
- ⊙ Da Mama nicht mehr viel zu Hause machen kann, gehe ich jetzt einkaufen und koche auch am Abend. Das ist mir alles zuviel.

... dann nimm dir die Zeit und lies die Broschüre. Wir hoffen, dass die Informationen dir helfen, dir Angst zu nehmen und dich sicherer zu fühlen.



Ist das merkwürdige Verhalten meiner Mutter / meines Vaters eine Krankheit?

Es ist selbstverständlich, dass wir so komplizierte Erkrankungen wie z.B. Schizophrenie nicht mit ein paar Zeilen erklären können. Auch ist es wichtig, zu wissen, dass jeder Fall und jede Familiensituation anders ist. Jeder Mensch ist einzigartig und erlebt eine Krankheit unterschiedlich.

Als Einstieg wollen wir dir ein paar **Informationen über die häufigsten psychischen Krankheiten** geben:

Michael (14 Jahre) erzählt:

Meine Mutter spinnt und führt sich im wahren Sinne des Wortes verrückt auf! Papa ist schon vor langem ausgezogen, daher sind meine jüngere Schwester und ich mit Mama alleine. Die meiste Zeit des Tages will sie, dass wir Kinder die Vorhänge zuziehen, weil sie meint, in allen roten Autos, die vor der Türe parken, sitzt der Geheimdienst, der uns beobachtet und verfolgt.

Ich habe das Gefühl, dass sie sich bedroht fühlt. Ich dachte eigentlich, dass es so etwas nur in Filmen gibt. Unseren Fernseher und meinen Computer hat Mama vor kurzer Zeit verkauft, da sie der Auffassung war, dass die Verfolger Wanzen in die Geräte eingebaut hätten, die sie abhören. Nachts kann ich kaum mehr schlafen, weil sie immer wieder ängstlich nach uns ruft. Wenn ich dann komme, erzählt sie, dass sie Stimmen aus den Wänden hört, die zu ihr sprechen. Oft kann ich sie beruhigen und sie schläft wieder ein. Manchmal passiert aber auch das Gegenteil: Ich komme ins Zimmer und sie schaut mich voller Misstrauen an – so, als ob ich ihr Feind wäre.

In solchen Situationen habe ich dann Angst vor ihr. Sie sieht, hört und denkt viele Dinge, die ich nicht sehe, höre und denke. Oft weiß ich nicht mehr, was die Wahrheit ist. Sie will nicht, dass wir irgendjemandem von ihren Vermutungen erzählen! Das soll unser Geheimnis bleiben, da wir sonst keine Chance haben, uns vor den Verfolgern zu verstecken. Wenn ich sie frage, was diese Leute denn von uns wollen, dann gibt sie mir keine Antwort. Ich muss ihr immer mehr in der Küche helfen, weil sie so durcheinander ist. Zum Beispiel stellte sie vor einigen Tagen zum Frühstück Suppenteller hin und tat in die Milch meiner Schwester Tee und nicht Kakao. Seit gestern spricht Mama seltsam. So abgehackt und lauter blödes Zeug. Sie benutzt Wörter, die ich noch nie gehört habe. Was soll ich nur tun?

Michaels Mutter leidet unter einer psychischen Erkrankung, die **Schizophrenie** genannt wird. Es gibt verschiedene Formen der Schizophrenie. Bei dieser Erkrankung sind meist das Denken, die Wahrnehmung und das Sprechen gestört.

Bei Michaels Mutter äußert sich das in Wahnvorstellungen. Das bedeutet, dass sie ihre Umgebung als böse und feindselig erlebt. Sie ist sich sicher, dass in den roten Autos Geheimdienstleute sitzen und sie beschatten.

Weil Michael aber sieht, dass da niemand ist, denkt er, seine Mama phantasiert. Sie erlebt es aber als wirklich. Tatsächlich finden im Kopf der Mutter andere Prozesse statt, die dazu führen, dass sie das, was sie sich einbildet, als Realität erlebt.

Sie hat zudem Halluzinationen. Das bedeutet, dass sie z. B. Stimmen hört, wo keine Stimmen sind. Es kann auch passieren, dass sie Dinge sieht, die nicht vorhanden sind. Ihre Sinneswahrnehmung ist gestört.

Auch die Gefühle und die Stimmung können bei dieser Krankheit verändert sein. Es kann vorkommen, dass der Körper stark zittert oder erstarrt wirkt. Zusätzlich passiert es oft, dass die erkrankte Person keine Kraft mehr verspürt, etwas zu tun und zu unternehmen. Das Interesse an Aktivitäten schwindet sehr.

Sarah (16 Jahre) erzählt:

Mein Vater hat sich im letzten Jahr sehr verändert. Kurz nach unserem Umzug hat es damit begonnen, dass er abends immer länger im Büro geblieben ist. Wenn er dann spät nach Hause kam, war er sehr aufgedreht. Anstatt die Wohnung am Wochenende mit Mama gemeinsam herzurichten, montierte er bis spät in die Nacht Lampen, Rollos, baute die Regale zusammen und strich Wände. Ich wunderte mich, aber dachte mir, dass er für uns die Wohnung schnell einrichten wollte. Die Wochen danach wurde er aber immer auffälliger.

Die Wochenenden waren sehr anstrengend, da er nicht mehr aufhörte zu reden, Mama und mir kaum mehr zuhörte, ständig etwas unternehmen wollte und nebenher noch begann, für den nächsten Stadtmarathon zu trainieren. Eines Abends kam er nach Hause und sagte, er habe eine Überraschung für uns. Wir sollen vor die Türe kommen. Mama bekam einen Schock, als sie das große neue Auto sah. In den darauffolgenden Tagen brachte er ständig teure Geschenke mit. Ich bekam mit, wie meine Mutter verzweifelt mit ihm sprach. Sie bat ihn, nichts mehr zu kaufen, da wir das Geld gar nicht hätten. Die Bank habe heute angerufen. Kurze Zeit später wurden wir nachts durch einen Anruf geweckt und erhielten die Nachricht, dass mein Vater im Krankenhaus sei. Es hieß, er sei mitten in der Nacht auf der Autobahn gejoggt. Er sei unverletzt gewesen, aber sehr durcheinander. Nach dem Spitalsaufenthalt war Papa eine Zeit lang relativ normal.

Doch seit einer Woche ist er wieder völlig verändert. Er schläft viel mehr als früher, lacht so gut wie gar nicht mehr, schweigt beim Essen, isst ganz wenig und ist ängstlich geworden. Ich will überhaupt nicht mehr nach Hause kommen, da sich dort alles so schwer anfühlt. Er steckt mich und Mama mit seiner schlechten Laune an. Er will mit uns nichts mehr unternehmen! Früher ist er am Wochenende mitgekommen, wenn ich meine Handballspiele hatte. Er hat zugeschaut und mich angefeuert. Mit Mama ist er oft ins Kino gegangen, und wir haben Ausflüge gemacht. Am Abend haben wir Monopoly gespielt. Auch das geht nicht mehr, da Papa ständig Fehler macht. Er liegt die meiste Zeit auf der Couch oder im Bett. Inzwischen hat er auch seine Arbeit verloren. Mama versucht jetzt noch mehr zu arbeiten, da wir das Geld brauchen. Papa sagt, dass er versagt habe und er es nicht mehr wert sei zu leben. Er riecht schlecht. Wahrscheinlich, weil er sich nicht mehr duscht. Mama sagt, er sei gefühlkrank, das gehe vorbei. Meine Eltern waren auch bei einem Arzt. Aber Papa will die Medikamente nicht nehmen, weil er Angst vor unangenehmen Nebenwirkungen hat. Nachts höre ich Mama weinen.

Die Erkrankung, unter der Sarahs Vater leidet, nennt man **bipolare Störung**. Also eine Störung, bei der der Mensch einmal „himmelhoch jauchzend“ (manisch) und ein anderes Mal „zu Tode betrübt“ (depressiv) ist.

Zunächst erlebt Sarahs Vater die Manie. Er hat eine enorme Energie, will wenig schlafen und scheint bestens gelaunt. Er hat einen starken Rededrang und kommt dabei vom „Hundertsten ins Tausendste“. Der Vater verhält sich in dieser Zeit „größenwahnsinnig“, indem er davon überzeugt ist, alles gleichzeitig erledigen zu können und mehr Geld ausgibt, als die Familie tatsächlich hat. Sein Verhalten steigert sich, indem er sich nachts auf der Autobahn in Gefahr begibt. Typischerweise hat Sarahs Vater nicht das Gefühl, dass etwas schief läuft, sondern er fühlt sich einfach nur blendend und voller Tatendrang.

In der darauf folgenden depressiven Phase fühlt Sarahs Vater sich sehr niedergeschlagen, hat wenig Appetit, ist körperlich schwach, empfindet keine Lust, etwas zu unternehmen und liegt viel im Bett, obwohl er kaum schlafen kann. Oft haben depressive Menschen das Gefühl, nichts mehr wert zu sein, zweifeln an sich selbst, sind sehr ängstlich, fühlen sich hilflos, haben keine Hoffnung und meinen, sie seien an allem schuld, was in ihrer Umgebung schief läuft. Das kann man ihnen dann auch nicht ausreden. Glückliche und gute Gefühle verspüren sie nur selten. Auch die Konzentrationsfähigkeit ist eingeschränkt. Bei einer schweren Depression kann es sogar sein, dass alltägliche Tätigkeiten, wie Körperpflege, Einkaufen, Essen machen und Abwaschen, nicht mehr möglich sind.

Tina (17 Jahre) erzählt:

Mein Vater war nie einfach, und bis heute habe ich Angst vor ihm. Von Mama hat er sich vor vier Jahren getrennt. Seitdem hat er immer wieder wechselnde Freundinnen. Ich habe auch zwei Halbgeschwister. Als er noch mit Mama und mir zusammen gewohnt hat, ist er oft ausgerastet. Wegen Kleinigkeiten.

Zum Beispiel habe ich meine Schultasche nach der Schule mitten im Flur liegen lassen. Daraufhin hat er mich fürchterlich beschimpft und geschrien, dass ich ihm gestohlen bleiben könne und dass ohne mich alles viel einfacher wäre. Oder wenn bei Mama längere Zeit tagsüber ihr Handy besetzt war, hat er ihr vorgeworfen, sie würde mit anderen Männern etwas haben und sei eine Hure. Ich weiß aber, dass sie so etwas nie tun würde. In seinen Wutanfällen hat er oft Gegenstände an die Wand geschmissen und uns geschlagen. An solchen Abenden hatte er viel Alkohol getrunken. Am nächsten Tag, wenn er von der Arbeit kam, war er wie ausgewechselt. Da kam er dann mit Geschenken nach Hause.

Als ich noch klein war, hatten meine Eltern Freunde. Aber die gibt es nicht mehr. Und das liegt an meinem Vater. Obwohl er nicht mehr bei uns wohnt, steht er regelmäßig abends vor unserer Türe. Mama lässt ihn dann herein. Ich glaube, sie liebt ihn immer noch. Neulich saß er abends mit Mama in der Küche, als ich nach Hause kam. Er sagte, er wolle am liebsten wieder mit ihr zusammen sein und bei uns wohnen. Er wirkte plötzlich sehr ängstlich und verloren. Das war das erste Mal, dass er mir leid tat.

Tinas Vater leidet unter einer **Persönlichkeitsstörung**. Es gelingt ihm nicht, stabile Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen. Das liegt vor allem daran, dass er ein sehr geringes Selbstwertgefühl hat. Die Art und Weise, wie er sich selbst sieht, wie er über sich denkt und welche Gefühle er zu sich selbst hat, schwankt enorm.

Normalerweise kann ein Mensch einigermaßen einschätzen, wer er ist, was er sich zutrauen kann und welches Verhältnis er zu anderen Menschen hat. Normalerweise kann ein Mensch sich selbst auch halbwegs treffend beschreiben. Diese Fähigkeiten fehlen einem Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung.

Es kann vorkommen, dass er sich völlig überschätzt, über die Maßen in sich selbst verliebt ist und sich dabei Anderen gegenüber sehr abwertend verhält. Es kann aber auch sein, dass er überaus hilflos ist und große Angst davor hat, verlassen zu werden. Gleichzeitig leidet der Betroffene unter allzu großer Nähe. Bei dieser Erkrankung kann der Mensch im einen Moment liebenswürdig und im nächsten Moment sehr wütend sein. Er ist selten in der Lage, Kritik und andere Meinungen auszuhalten und meint oft, dass andere Personen entweder total gut oder total böse sind.

Zum Beispiel gelingt es Tinas Vater nicht, seine Tochter zu ermahnen, die Schultasche wegzuräumen, ohne sie gleich als totale Versagerin hinzustellen. Er kann ihr also nicht das Gefühl geben, dass nur ihr momentanes Verhalten ihn verärgert, aber er sie im Grunde genommen sehr lieb hat.

Florian (13 Jahre) erzählt:

Zu Hause ist alles anders geworden. Mama ist seit einiger Zeit total streng. Ständig räumt sie auf und putzt danach die ganze Wohnung. Früher hat sie das einmal in der Woche gemacht. Inzwischen tut sie das dreimal am Tag. Ständig hört man den Staubsauger im Haus und überall riecht es nach Reinigungsmittel.

Das Schlimme ist, dass sie sagt, dass Papa, mein Bruder und ich an dem Schmutz schuld seien, obwohl ich mich an der Eingangstüre bis auf die Unterhose ausziehe und mich öfters am Tag dusche. Weil Mama das so will. Sie sagt, wir tragen viel zu viel Dreck in die Wohnung. Und aus der Schule würden wir Bakterien und Viren mitbringen. Und wenn sie diese nicht vernichtet, dann könnten wir alle schwer krank werden. Zum Essen gibt es nur noch frisches Plastikgeschirr und -besteck. Danach wird es weggeworfen. Auf der schönen roten Wohnzimmercouch liegt seit Wochen eine Plastikplane, die jeden Tag von Mama gereinigt wird, sobald einer von uns drauf saß.

Neulich habe ich mich geweigert, ein drittes Mal am Tag zu duschen. Da ist Mama wütend geworden und hat mich angebrüllt. Ich habe geheult. Da hat sie dann gesagt, dass sie das alles auch nicht einfach findet und sie wünschte, dass es anders wäre und hat mich in den Arm genommen. Da habe ich noch mehr geweint.

Vorgestern habe ich ausnahmsweise einen Klassenkameraden nach der Schule mit nach Hause genommen. Er hatte seinen Hausschlüssel vergessen. Ich hatte Angst, wie meine Mutter reagieren würde. Nikolas blieb zwei Stunden, und zum ersten Mal war alles wie früher. Als er dann wegging, war es dafür umso schlimmer.

Florians Mutter leidet unter einer **Zwangserkrankung**. In ihrem Fall handelt es sich um einen Reinlichkeitszwang. Ihr Verhalten ist nicht mehr spontan und frei, sondern zwanghaft. Sie fühlt sich gezwungen, ständig alles und jeden sauber zu halten. Das Verhalten empfindet sie als anstrengend und sie weiß, dass es übertrieben ist. Jedoch ist die Angst vor einem drohenden Unheil größer. In ihrem Fall fürchtet sie, dass der Schmutz krank macht.

Wenn Florians Mutter das Gefühl hat, etwas nicht oder nur mangelhaft gereinigt oder geputzt zu haben, breitet sich große Angst in ihr aus, dass etwas passieren könnte. Auch wenn sie nicht sofort ihren Zwang ausleben kann – wie an dem Tag, als Nikolas zu Gast ist – wächst in ihr eine enorme Anspannung. Erst wenn sie das Gefühl hat, alles getan zu haben, um die drohenden Krankheiten fern halten zu können, macht sich für kurze Zeit Entspannung breit.

Es gibt auch andere Zwänge wie z.B. das ständige Kontrollieren von Herdplatten, Türschlössern, Papieren oder den Zwang, Dinge permanent zu berühren oder eben nicht zu berühren. Es kann auch vorkommen, dass jemand alle beweglichen Sachen, die er sieht, in einer bestimmten Art und Weise ordnen bzw. stellen muss. Auch verbale Zwänge gibt es. Dabei wiederholt der Mensch bestimmte Sätze, Melodien oder Ausdrücke.



Kennst du das?

Jeder erlebt die Erkrankung des Vaters oder der Mutter anders und geht unterschiedlich damit um. Dennoch gibt es **typische Gefühle und Reaktionen**, die bei Michael, Sarah, Tina und Florian entstanden sind. Vielleicht findest du dich in manchen der folgenden Punkte wieder:

- ◉ Du **trauerst** um deinen Elternteil, der nicht mehr so ist, wie er war. Oder, der nie so war, wie du ihn dir gewünscht hättest. Du kannst mit ihm nicht so sein, wie Freunde mit ihrem Vater oder ihrer Mutter und das vermisst du.
- ◉ Du **vermisst Geborgenheit** und Aufmerksamkeit, weil deine Mutter/dein Vater dich nur noch selten in den Arm nimmt und weniger Zeit für dich hat als früher.
- ◉ **Schuldgefühle** machen sich breit, da du vielleicht denkst: „Wenn ich in letzter Zeit nicht so faul gewesen wäre, dann wäre Mama nicht so überlastet gewesen und nicht krank geworden.“ Oder: „Wenn ich alles richtig machen würde, dann müsste es Papa doch wieder besser gehen.“ Oder: „Wenn ich mich nicht so viel mit meinem Bruder gestritten hätte, dann wäre Mama nicht so gestresst gewesen. Jetzt ist sie krank, weil alles zuviel war.“ Oder: „Weil wir Kinder so viel kosten, hat Papa immer mehr arbeiten müssen. Nun ist er zusammengebrochen.“
- ◉ Du spürst **Angst und Verwirrung**, weil das Verhalten, Denken und Fühlen deines erkrankten Elternteils fremd und unheimlich ist.


- Du beginnst dich für das merkwürdige und peinliche Verhalten deines Vater/ deiner Mutter zu **schämen**. Oft ist deine Mutter komisch anzuschauen, da sie sich in ihrer Verwirrung seltsam auffällig kleidet. Oder dein Vater riecht nicht gut, da er aufgrund seiner Erkrankung es nicht mehr schafft, sich zu waschen. Sie können vielfach nicht mehr das leisten, was sie früher leisten konnten oder was andere Eltern leisten können. Dadurch verändert sich auch euer gesamtes Familienleben.
- Mit Freunden, deren Eltern, deinen Verwandten oder auch Lehrern zu sprechen, scheint dir oft aus mehreren Gründen nicht möglich. Einerseits wollen viele erkrankte Menschen nicht, dass über sie gesprochen wird, andererseits traust du dich aus Scham auch nicht, über deine Familiensituation zu sprechen. Außerdem hast du das Gefühl, dass in der Gesellschaft über psychische Erkrankungen und die damit verbundenen Probleme nicht gerne gesprochen wird. Und wenn doch, dann oft in einer abwertenden Weise wie z.B. „Deine Mutter ist doch nicht mehr ganz dicht. Die kann man ja nicht mehr ernst nehmen.“ So legt sich **Schweigen** über die ganze Problematik und du fühlst dich mit der Zeit **einsam** und alleine gelassen.



06...

AGAIN
AND AGAIN ...



- 
- ◉ Gerade als Kind und auch als Jugendlicher bist du noch sehr angewiesen auf deine Eltern. Du brauchst sie, weil sie dich begleiten und führen, sie dir vieles beibringen, sie dir Liebe und Aufmerksamkeit schenken und dich versorgen. Hinzu kommt, dass sie vieles in deinem Leben bestimmen können und dürfen. Du lebst also in einer besonderen Abhängigkeit und Nähe zu ihnen. Wenn ein Elternteil erkrankt, ist er meist schon mit seinen eigenen Problemen so überfordert, dass die notwendige Zuwendung und Aufmerksamkeit dir gegenüber fehlt. Nicht genug damit, bekommst du die negativen Gefühle wie Angst und Aggression zu spüren. Da du aber nicht einfach sagen kannst, „mir reicht es, ich gehe!“, bist du oft gezwungen, die **Situationen auszuhalten**.
 - ◉ Meist kommt hinzu, dass du zusätzliche Aufgaben im Haushalt und Alltag übernehmen musst, die dein Elternteil nicht mehr erledigen kann. Auch fängst du ihn emotional auf, indem du ihn tröstest, wenn er traurig ist, oder ihn beruhigst, wenn er Angst hat. Langsam geschieht etwas, das wie eine **Rollenverschiebung** ist. Du beginnst, dich für deine Mutter/deinen Vater verantwortlich zu fühlen.
 - ◉ Du erlebst mehr Streitereien zwischen deinen Eltern und weißt nicht, zu wem du halten sollst. Du fühlst dich **hin- und hergerissen**. Ähnlich wie bei einer Scheidung, nur dass das Gefühl hinzu kommt, dass der eine von beiden auch noch krank ist.

WHAT?

on the



ZAN

WUJUN

KOLETHOOD

1 Was ist eine psychische Krankheit?

Bei einer körperlichen Erkrankung ist z.B. das Bein gebrochen, die Haut gerötet oder der Magen entzündet. Diese Krankheiten kann man sehen oder doch meistens einem bestimmten Teil des Körpers zuordnen.

Wenn jemand psychisch krank ist, *verhält* er sich anders als ein gesunder Mensch. Er denkt, fühlt oder handelt in einer Weise, über die wir uns sehr wundern, die uns Angst macht, uns Sorgen bereitet oder auch wütend macht. Der erkrankte Mensch hat extreme Gefühle und bisweilen sehr bizarre Gedanken, die nicht mehr weggehen. Das kann dazu führen, dass er zum Beispiel kein Zeitgefühl mehr hat, sich nicht mehr pflegt, seltsame Kleidung anzieht, seine Wohnung nicht mehr in Ordnung halten kann, alle sozialen Kontakte abbricht oder nicht mehr arbeiten geht. Einige Menschen leiden unter ihrem Zustand und spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist. Andere können die Störungen bei sich nicht erkennen und glauben daher auch nicht, krank zu sein.



2 Warum ist meine Mutter / mein Vater krank geworden und wer ist schuld daran?

Ganz wichtig ist es zu wissen: Du bist **NICHT** schuld, dass dein Elternteil krank geworden ist! Das würdest du gar nicht schaffen! Grundsätzlich kann jeder Mensch psychische Probleme entwickeln. Bis heute gibt es keine einfache Erklärung, warum ein Mensch psychisch erkrankt. Es scheinen dabei mehrere Ursachen eine Rolle zu spielen:

Manche Menschen haben eine „dünnere Haut“ und sind daher besonders sensibel und feinfühlig. Sie nehmen angenehme und unangenehme Gefühle und Ereignisse intensiver wahr. Das macht sie sehr angreifbar.

Dann gibt es Menschen, die in ihrer Kindheit sehr gelitten haben und diese Erlebnisse nicht verarbeitet haben. Andere wiederum machen schlimme Erfahrungen, wie z.B. Gewalt oder Todesfall.

Schließlich gibt es viele Menschen, die tun zu viele Dinge gleichzeitig und fühlen sich immer mehr gestresst.

Diese genannten Aspekte können (müssen aber nicht!) im Zusammenspiel einen Menschen aus der Bahn werfen. Allgemein kann man sagen: Wenn ein Mensch dauerhaft überfordert ist oder sehr verletzt wurde und keine Kraft mehr hat, dann ist es möglich, dass sein „**inneres Gleichgewicht kippt**“ und er für eine kurze oder längere Zeit seelisch krank wird.

Kann man gegen die Krankheit etwas tun?

3

Ja, man kann psychische Erkrankungen behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Therapie:

- ⊙ Es gibt eine Reihe von **Medikamenten**, die meistens von einem Arzt für psychische Krankheiten, einem Psychiater, verschrieben werden. Diese Medikamente können helfen, dass der Patient sich wieder besser fühlt und sein Verhalten sich stabilisiert. Es gibt aber auch Nebenwirkungen, die sehr stören können. Manche Menschen zittern dann mehr oder nehmen stark zu. Es ist wichtig, dass der Patient sich mit den Medikamenten einigermaßen wohl fühlt, sonst wird er sie nicht nehmen wollen.
- ⊙ Dein Vater/deine Mutter kann regelmäßig zu einem **Psychotherapeuten** gehen. Der Therapeut kennt sich gut mit psychischen Krankheiten aus. Sein Beruf ist es, mit Menschen zu sprechen, denen es seelisch nicht gut geht. Er kann deinem Vater/deiner Mutter dabei helfen, sich wieder stärker zu fühlen und den Anforderungen im Leben besser gewachsen zu sein.

- ◉ Dein Vater/deine Mutter kann andere Menschen treffen, die die gleiche Krankheit haben, und mit ihnen darüber reden. Oft hilft es, wenn man weiß, dass man nicht alleine ist mit dem, was man erlebt. Diese Gruppen nennt man **Selbsthilfegruppen**.
- ◉ Wenn sich dein erkrankter Elternteil sehr schlecht fühlt, dann hat er die Möglichkeit ins **Krankenhaus** (Abteilung Psychiatrie) zu gehen und dort für einige Zeit zu bleiben, um wieder zu Kräften zu kommen. Im Spital passieren in der Regel mehrere Dinge gleichzeitig: Man bekommt Medikamente, führt Gespräche mit einem Arzt bzw. Psychotherapeuten und bekommt, soweit nötig, Unterstützung bei den täglichen Erledigungen wie Essen und Körperpflege.
- ◉ Schließlich gibt es die Chance, nach einer längeren Krankheitsphase Kurse und Gruppentreffen (Malen, Musizieren, Handwerk, Bewegung) zu besuchen, in denen der Betroffene unterstützt wird, körperlich und seelisch wieder gesund zu werden. Wenn er sich noch zu unsicher fühlt, wieder die meiste Zeit zu Hause auf sich selbst gestellt zu sein, dann kann er auch für ein paar Wochen nur tagsüber in die Klinik gehen und dort Therapien in Anspruch nehmen. Diesen „Wiederaufbau“ nennt man **Rehabilitation**.



4

Wird meine Mutter / mein Vater wieder gesund?

Es gibt Menschen, die nur einmal in ihrem Leben seelisch krank werden, und danach nie wieder. Es gibt auch Menschen, die immer wieder erkranken und zwischendurch gesund sind. Und schließlich kann es auch passieren, dass jemand eine lange Zeit erkrankt ist. Aber auch in diesen Fällen kann es irgendwann zu Besserungen kommen.

Dabei spielen mehrere Faktoren eine Rolle: z.B. was der Betroffene bisher erlebt hat, wie alt er ist, wann und wie schwer die Krankheit begonnen hat, welche Unterstützung und Therapien es gibt und wie der Betroffene selbst mit der Erkrankung umgeht.



STILLAKO

5

Kann ich die Krankheit auch bekommen?

Wie bereits erwähnt, kann jeder Mensch psychisch krank werden. Kinder von psychisch erkrankten Eltern haben aber tatsächlich häufiger selbst mit psychischen Problemen zu kämpfen. Auch wenn sie nicht die Erkrankung der Eltern, wie z.B. Schizophrenie oder bipolare Störung bekommen.

Eine Erklärung dafür ist, dass manche Kinder – ebenso wie ihre Eltern – eine „dünnere Haut“ haben und anfälliger für Belastungen sind als andere Kinder. Ein anderer Grund kann sein, dass man zuviel unter den Folgen der elterlichen Erkrankung gelitten hat.

Diese Erkenntnisse sollen dich jedoch nicht zu sehr beunruhigen. Die große Mehrzahl der Kinder von psychisch erkrankten Eltern entwickelt keine psychische Erkrankung. Vor allem kann viel getan werden, um dich zu stärken.

6

Was kann ich tun, damit es mir besser geht?

Eines ist klar: Du tust schon eine ganze Menge, indem du den oft schwierigen Alltag mit deinem erkrankten Elternteil aushältst bzw. bewältigst. Hier ein paar Gedanken dazu, was dir helfen könnte:

DARÜBER REDEN. Es ist wichtig, dass du einen oder mehrere Menschen hast, mit denen du reden kannst und willst. Warum? Weil es gut tut.

Es kommt darauf an, dass du dich bei diesem Menschen wohl fühlst. Vielleicht ist das ein Freund, deine Tante oder dein Großvater, deine Lehrerin oder dein Betreuer, oder eine gute Freundin deiner Eltern. Vielleicht sind es auch die Eltern eines guten Freundes. Wenn du niemanden findest, mit dem du sprechen kannst, dann versuchen wir gerne, dir zu helfen. Am Ende der Broschüre findest du Stellen, an die du dich wenden kannst.

NUR SO VIEL TUN, WIE DU DIR ZUTRAUST. Es ist verständlich, dass du deine Eltern bis zu einem gewissen Grad im Alltag unterstützt, wenn es einem der beiden phasenweise nicht gut geht. Das heißt aber nicht, dass du alle Tätigkeiten übernehmen musst, die sie nicht mehr erledigen können. Das ist zuviel verlangt, auch wenn du glaubst, es zu schaffen. Es gibt andere Hilfsmöglichkeiten (z.B. Soziale Dienste), die organisiert werden können.

DIR ZEIT NEHMEN FÜR DAS, WORAUF DU LUST HAST. Siehst du deine Freunde noch? Spielst du noch Gitarre? Hörst du noch Musik? Gehst du noch zum Basketball? Probst du noch mit deiner Band? Fährst du noch ins Schwimmbad? Gerade in problematischen Zeiten vernachlässigt man das, was einem Spaß macht und gut tut. Dabei braucht man es in diesen Zeiten mehr denn je, um den Schwierigkeiten gewachsen zu sein.

AUF DEINE GEFÜHLE ACHT GEBEN. Deine Mutter oder dein Vater können aufgrund der Krankheit oft nicht mehr spüren, wie sehr sie andere Menschen verletzen. Die enormen Gefühlsschwankungen erlebst du hautnah mit. Manchmal merken deine Eltern gar nicht, wie sehr dich das bedrückt. Daher ist es umso bedeutender, dass du sagst, was dir weh tut, was dich verletzt und was dir zuviel ist. Wenn du das Gefühl hast, dass das nichts ändert, dann kannst du kurzfristig auch versuchen, der Situation aus dem Weg zu gehen, indem du in dein Zimmer oder nach draußen gehst. Schau auf dich und deine Bedürfnisse!

UNTERSTÜTZUNG VON AUSSEN SUCHEN. Es gibt kaum einen Menschen, der eine psychische Erkrankung und deren Folgen alleine bewältigen kann. Natürlich wäre es hilfreich, wenn mehrere Familienmitglieder Unterstützung in Anspruch nehmen würden. Dafür bist du aber nicht verantwortlich. Wichtig ist, dass du selbst Hilfe bekommst, wenn du sie brauchst. Wenn dir also alles zuviel wird, dann frage jemanden, mit dem du im Vertrauen reden kannst, ob er dich dabei begleitet, Hilfe zu organisieren. Wenn es niemanden gibt, der dir in diesem Moment zur Seite steht, dann traue dich, eigenständig diesen Schritt zu tun. Adressen findest du am Ende dieser Broschüre.





7

Gibt es auch andere Jugendliche, deren Eltern erkrankt sind?

Ja, klar, es gibt noch viele andere, deren Vater oder Mutter psychisch krank ist. Man schätzt, dass es in Österreich mehr als 50.000 Kinder sind. Noch gibt es bisher nur vereinzelt Angebote und Gruppen zu diesem Thema. Wenn du aber das Bedürfnis hast, dich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen wie du gemacht haben, dann melde dich bei uns in der Beratungsstelle.



Telefon und Onlineberatung

HPE – Familienberatungsstelle

(Telefon, Onlineberatung)

1070 Wien | Bernardgasse 36/4/14

☎ 01-526 42 02

office@hpe.at | www.hpe.at

Rat auf Draht

(Telefon, Onlineberatung)

☎ 147 (rund um die Uhr österreichweit)

rataufdraht@orf.at | rataufdraht.orf.at

Telefonseelsorge

(Telefon, Onlineberatung)

☎ 142 (rund um die Uhr österreichweit)

www.telefonseelsorge.at

wienXtra – jugendinfo

(Telefon, Onlineberatung)

☎ 01-17 99

Mo-Sa 12:00 – 19:00

ratundhilfe@wienXtra.at

Rat&Hilfe Forum

www.jugendinfowien.at

⇨ „rat&hilfe forum“

Kinderschutzzentren in Österreich (Telefon)

Informationen für Dein Bundesland findest Du über Google.

Kinder- und Jugendanwaltschaft in Österreich (Telefon)

Informationen für Dein Bundesland findest Du unter www.kija.at

Akute Krisen und Notfälle

Wenn zu Hause die Situation eskaliert, dann rufe an:

Polizei ☎ 133 oder Rettung ☎ 144 oder

www.kriseninterventionszentrum.at



**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER**
www.hpe.at

IMPRESSUM:

Herausgeber: HPE Niederösterreich, Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter; Jahr: 2009; Inhalt: Mag. Vera Baubin; Layout: Margareta Bergner-Damjanovic; Druck: Druckerei in-Takt, 4020 Linz; Bildnachweis: Foto S. 1: RKB by Sabine Meyer | pixelio.de; Foto S. 2: R by Bredehorn.J | pixelio.de; Foto S.4: Für Mama! © bruno | aboutpixel.de; Foto S. 14: Stadtszene © kamikazefliege | aboutpixel.de; Foto S. 18: Again and again – hoch oder runter © kamikazefliege | aboutpixel.de; Foto S. 20: Twayna Mayne, „Graffiti – London“, CC-Lizenz (BY 2.0) | www.piqs.de; Foto S. 22: Graffiti behind broken windows © stouxi-boo | aboutpixel.de; Foto S. 26: RB by Fabio Sommaruga | pixelio.de; Foto S. 28: RB by Gerd Altmann-geralt | pixelio.de; Foto S. 32: p.man aka sea of silence, „Lachende Kinder“, CC-Lizenz (BY 2.0) | www.piqs.de; Foto S. 34: RB by ingo-anstötz | pixelio.de; Alle Bilder stammen aus den kostenlosen Bilddatenbanken www.piqs.de und www.pixelio.de; <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.de>; Bestellungen an: HPE Österreich, A-1070 Wien, Bernardgasse 36/14; T. 01-526 42 02; Fax-DW 20; office@hpe.at; www.hpe.at; Bankverbindung: PSK Konto Nr. 7.639.443, BLZ 60000. Zur leichteren Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form – gemeint sind aber immer beide Geschlechter.