



It's my turn

Informationen für Jugendliche,
die psychisch kranke Eltern haben



HALLO!

Hallo, du bekommst diese Broschüre, weil dein Vater oder deine Mutter in psychiatrischer oder psychologischer Behandlung sind.

Der Arzt sagt vielleicht, dass sie wegen einer psychischen Störung behandelt werden müssen. Andere Menschen nennen das »nicht ganz dicht sein«, »eine Schraube locker haben« oder »nicht mehr alle Tassen im Schrank haben«. Oder jemand sagt einfach, dass dein Vater oder deine Mutter »verrückt« sind.

Wenn ein Elternteil von dir psychische Probleme hat, kann das auch dein Leben beeinflussen.

Wahrscheinlich gibt es viele Dinge, die für dich unklar sind und über die du gern mehr wissen möchtest. Vielleicht verstehst du nicht, was mit deinem Vater oder mit deiner Mutter eigentlich los ist. Es ist auch möglich, dass die Situation bei dir zu Hause sehr verändert ist, seitdem ein Elternteil besondere Probleme hat. Vielleicht findest du es schwierig mit der Situation umzugehen und fragst dich, was du tun kannst?

Diese Broschüre gibt dir allgemeine Informationen, ein paar Tipps und Hinweise. Wenn du mehr wissen willst oder mal mit jemandem ausführlicher reden möchtest, findest du auf der letzten Seite Adressen, an die du dich wenden kannst.

Übrigens: Immer, wenn im Text von einem Mann oder einer Frau die Rede ist, könnte natürlich auch das andere Geschlecht gemeint sein.

WARUM BEKOMMT JEMAND PSYCHISCHE PROBLEME?

Es ist nicht immer klar, warum Menschen psychische Probleme bekommen.

Es kann sein, dass vor kurzer oder auch längerer Zeit etwas Schwerwiegendes passiert ist. Irgendetwas, das deinen Vater oder deine Mutter noch immer belastet.

Ein Beispiel: dein Vater oder deine Mutter haben vielleicht, als sie noch jung waren, ein Elternteil verloren oder ein anderes, schweres Unglück miterlebt. Es ist auch möglich, dass dein Vater oder deine Mutter in kurzer Zeit zu viele belastende Ereignisse wie etwa eine Scheidung, einen Todesfall, den Verlust des Arbeitsplatzes oder einen Umzug miterlebt haben. Jeder Mensch kann einiges ertragen, aber manchmal kommt zu viel auf einmal.

Es kann aber auch sein, dass keine Ursache für eine psychische Störung zu erkennen ist. Menschen reagieren unterschiedlich auf Belastungen. Vererbung kann eine Rolle spielen und dazu führen, dass manche Menschen Stress viel schlechter ertragen als Andere. Auch körperliche Krankheiten oder Suchtmittel wie Alkohol können zu psychischen Störungen führen.

Es gibt ganz unterschiedliche psychische Krankheiten. Oft werden dafür komplizierte Begriffe verwendet, von denen du einige sicher schon gehört hast. Vielleicht kennst du zum Teil auch ihre Bedeutung. Auf der nächsten Seite werden verschiedene Begriffe kurz erklärt.

Natürlich sind wir alle manchmal nicht gut drauf, traurig, fröhlich oder ängstlich.

Aber nicht jeder hat deshalb gleich psychische Probleme. Nur wenn diese Gefühle in besonders heftiger Form vorkommen, sagt man von jemandem, dass er psychische Probleme hat.

DEPRESSION:

Wer an einer Depression leidet, ist über einen längeren Zeitraum sehr **bedrückt, unglücklich** und fühlt sich kraftlos und müde. Ein Gefühl der **Hoffnungslosigkeit** ergreift die Menschen. Sie haben oft zu nichts mehr Lust und tun sich **schwer, ihren Alltag zu bewältigen**. Außerdem haben sie häufig Probleme mit dem Schlafen oder dem Essen.

BIPOLARE STÖRUNG:

Früher nannte man die Erkrankung auch »Manisch-depressive Erkrankung«. Manische Patienten fühlen sich **außergewöhnlich fröhlich und aktiv** und denken, dass ihnen alles gelingt. Manche schlafen wenig und beginnen ständig neue Projekte. Ihre **Ideen sind aber oft nicht durchführbar**. Bei Patienten mit bipolaren Störungen **wechseln sich fröhliche und bedrückte** Stimmungen ab.

ANGSTSTÖRUNG:

Es gibt viele verschiedene Angststörungen. Bekannt ist zum Beispiel die Phobie: Als Phobie wird eine **außergewöhnlich heftige Angst vor alltäglichen Dingen oder Situationen** bezeichnet. Es gibt Menschen, die eine extreme Angst vor Hunden oder Vögeln, auf großen Plätzen oder in engen Räumen entwickeln. Manchmal wird die Angst so groß, dass betroffene Menschen die Angst auslösenden Situationen unbedingt vermeiden wollen und deshalb viele Dinge nicht mehr unternehmen oder vielleicht sogar die Wohnung nicht mehr verlassen.

PSYCHOSE:

Menschen, die unter einer Psychose leiden (man sagt dann, dass sie »psychotisch« sind), können vorübergehend nicht mehr klar denken. Sie leiden vielleicht unter **Halluzinationen** oder **Wahnvorstellungen**. Bei einer Halluzination **hört** oder **sieht man Dinge, die in Wirklichkeit nicht existieren**. Ein Wahn ist eine Denkstörung, bei der jemand zum Beispiel überzeugt ist, eine berühmte Persönlichkeit zu sein. Ein anderer fühlt sich vielleicht von allen beobachtet, bedroht oder schlecht behandelt, obwohl nichts Besonderes los ist. Das wäre ein Verfolgungswahn. Solche Menschen, die oft ängstlich oder misstrauisch sind, nennt man paranoid.

SCHIZOPHRENIE:

Eine Schizophrenie ist eine Form der psychotischen Störung. Schizophrene Menschen leiden **zeitweise unter Wahnvorstellungen oder Halluzinationen**. Ihre Schilderungen sind oft kaum verständlich, und ihre Handlungen machen einen **unberechenbaren und bisweilen merkwürdigen** Eindruck. Die typischen Krankheitszeichen einer Schizophrenie treten auch meist nur in vorübergehenden Episoden auf. Manchmal sind die Symptome einer Schizophrenie nicht so auffallend, und die Betroffenen ziehen sich eher zurück. Sie haben Mühe, sich zu konzentrieren, vermeiden Kontakte und haben zu nichts Lust (ähnlich wie bei einer Depression).

Manchmal kommen mehrere der hier erwähnten psychischen Probleme auch gleichzeitig vor.

MIT DIESEM KÜRZEN VERZEICHNIS
SIND SICHER NICHT ALLE DEINE FRAGEN
BEANTWORTET. AM BESTEN KÖNNEN DIR
DIE PERSONEN, DIE DEINEN
VATER ODER DEINE MUTTER BETREUEN,
AUSKUNFT GEBEN.

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Menschen, die psychische Probleme haben, können verschieden behandelt werden:

ENTWEDER AMBULANT

durch eine Hausärztin, einen Psychologen oder eine Psychiaterin in einer Praxis. Bei dieser Form der Hilfe gehen die Betroffenen **regelmäßig zu Terminen mit ihrer Therapeutin**. Sie müssen aber **nicht** in einem **Krankenhaus übernachten**, sondern leben weiterhin zu Hause.

ODER STATIONÄR BZW. TEILSTATIONÄR

in einer psychiatrischen Klinik, wo die Patienten den ganzen Tag und auch nachts bleiben und betreut werden. Teilstationär bedeutet in dem Zusammenhang, dass es Kliniken, sog. Tageskliniken gibt, wo die betroffenen Menschen **tagsüber bleiben**, abends aber zu Hause übernachten.

Bei der Behandlung versucht man, den betroffenen Menschen mit einer Therapie zu helfen. Und **Therapie** bedeutet meist vor allem eines: **Reden!** Mit einem Psychiater, einer Psychologin oder einem anderen Helfer. Die Gespräche können allein mit dem Helfer stattfinden, gemeinsam mit der (Ehe-)Partnerin, der ganzen Familie oder in einer Gruppe mit anderen Menschen, die unter ähnlichen Problemen leiden. Das Gespräch kann helfen: indem man **mit anderen über seine Probleme redet**, kann man vielleicht erkennen, was an der eigenen Situation zu verändern wäre.

Manchmal bedeutet Therapie aber auch aktiv zu sein: zum Beispiel malen, musizieren oder sich bewegen. Auch das kann helfen und Möglichkeiten aufzeigen, wie man sich anders verhalten könnte. Manche Menschen müssen neben der Therapie noch **Medikamente** einnehmen. Manchmal sind diese Medikamente nur vorübergehend nötig, wenn jemand zum Beispiel sehr unruhig ist, sich nicht mehr entspannen oder kaum noch schlafen kann. Manchmal müssen die Medikamente allerdings auch über längere Zeit eingenommen werden. Nur so kann der Zustand des Patienten verbessert und möglicherweise ein Rückfall oder eine Verschlechterung verhindert werden. Es gibt also verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bei jeder Patientin muss man den Weg suchen, der für sie der beste ist.

GEHT ES JEMALS WIEDER VORBEI?

Es kommt vor, dass Menschen nur einmal in ihrem Leben »durchdrehen« und danach nie mehr.

Oder es kann sein, dass jemand immer wieder schlechtere Zeiten hat. Manchmal brauchen diese Menschen in den schwierigen Phasen Hilfe, manchmal kommen sie aber auch allein darüber hinweg.

Es gibt aber auch Menschen, die nie mehr ganz gesund werden. Sie müssen lernen, mit ihrer Krankheit zu leben. Medikamente können dann hilfreich sein, indem sie zum Beispiel traurige Stimmungen aufhellen oder fremde Stimmen (Halluzinationen) zum Verschwinden bringen.

Leider haben die Medikamente häufig unangenehme Nebenwirkungen. Dein Vater oder deine Mutter können dadurch zum Beispiel sehr müde werden. Oder vielleicht verändern sich ihre Bewegungen, und sie wirken ganz starr.



DIE FOLGEN FÜR DICH

WENN EIN ELTERNTEIL PSYCHISCHE PROBLEME HAT, BEEINFLUSST DAS DIE GANZE FAMILIE.

Oft dreht sich alles nur noch um die erkrankte Person. Und wenn sich der Zustand von Vater oder Mutter verschlechtert, läuft es zu Hause wahrscheinlich nicht mehr besonders gut. Du fühlst dich unwohl und es gibt auch mehr Streit.

Vielleicht denkst du dann, dass du Schuld hast an den Problemen deines Elternteils. Das ist aber nicht so!

Psychische Erkrankungen sind nicht die Schuld von irgend jemandem.

Sicher hast du bemerkt, dass die Situation deines Elternteils auch dein Leben beeinflussen kann. Weil deine Eltern schon genug Sorgen haben, bekommst du weniger Aufmerksamkeit. Vielleicht musst du auch im Haushalt mehr helfen.

Natürlich ist es prima, wenn du ab und zu einmal zu Hause mit anpackst. Du kannst aber unmöglich alle Aufgaben des Vaters oder der Mutter übernehmen. Und das darf auch niemand von dir erwarten!

Jetzt denkst du vielleicht: »Das ist leichter gesagt als getan, ich kann meine Eltern doch nicht im Stich lassen...«

Aber du lässt deine Eltern nicht im Stich, wenn du weiterhin deine eigenen Dinge machst wie z.B. dich mit Freundinnen treffen, in die Stadt gehen oder mit Freunden Fußball spielen.

»Seit meine Mutter krank ist, hat mein Vater nur noch wenig Zeit für uns. Er kümmert sich immer um sie.«

Vielleicht hast du auch Angst, selbst einmal so eine Krankheit zu bekommen. Es ist verständlich, dass dich die Frage beschäftigt.

Vermutlich hast du dich auch schon gefragt, ob du einmal die gleichen Probleme bekommen kannst wie dein Vater oder deine Mutter?

Die Antwort heißt »ja, vielleicht« – weil grundsätzlich jeder Mensch psychische Probleme bekommen kann.

Wahrscheinlich hast du dich auch gefragt, ob eine solche Krankheit erblich ist. »Möglicherweise«, heißt hier die Antwort. Es ist nämlich möglich, dass die Veranlagung für psychische Probleme vererbbar ist. Das könnte zum Beispiel bedeuten, dass du Stress und Belastung weniger gut verträgst als andere Jugendliche. In solchen Phasen solltest du dir dann frühzeitig Hilfe holen. Aber sogar wenn du diese Veranlagung hast, heißt das nicht, dass du zwangsläufig einmal solche Probleme bekommst und vor allem nicht, dass du nichts dagegen tun kannst.

**WENN DIR DIESE INFORMATIONEN
NOCH NICHT AUSREICHEN ODER DU
NOCH WEITERE FRAGEN HAST,
KANNST DU MIT DER BETREUERIN
DEINES VATERS ODER DEINER MUTTER
EINMAL AUSFÜHRLICHER REDEN.**

WIE REAGIERT DIE UMGEBUNG?

Es bestehen noch viele Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen.

Sie seien »verrückt« oder »gefährlich« und würden bei anderen Menschen Angst auslösen. Außerdem seien sie selber schuld an ihren Problemen. Manche Leute denken deshalb, dass es besser ist, ihnen aus dem Weg zu gehen.

Vorurteile entstehen meist aus Unwissenheit, Bequemlichkeit oder Angst. Es wird im Allgemeinen wenig über psychische Probleme gesprochen, und darum wissen viele Menschen nicht genau, worum es im Grunde geht und wie sie sich verhalten sollen.

Eigentlich ist es komisch, dass so wenig über psychische Probleme gesprochen wird. Es sind nämlich viele Menschen irgendwann in ihrem Leben einmal davon betroffen: entweder weil sie selbst unter solchen Problemen leiden oder weil es jemanden aus ihrer nächsten Umgebung – ein Familienmitglied oder eine gute Freundin – betrifft. Es scheint, dass all diese Menschen darüber nicht reden dürfen, können oder wollen.

Wusstest du, dass ca. jeder Dritte zwischen 18 und 65 Jahren einmal an einer psychischen Störung erkrankt?

Vielleicht findest du selber das Verhalten deines Vaters oder deiner Mutter manchmal auch peinlich und anstrengend. Wenn sie zum Beispiel etwas Merkwürdiges sagen oder tun, wenn deine Freunde dabei sind. Viele Jugendliche schämen sich dann dafür.

Das ist sehr verständlich – aber es ist ganz klar, dass du nicht für das Verhalten deiner Eltern verantwortlich bist.

**VERSUCHE DEINEN FREUNDINNEN
ZU ERKLÄREN, WAS LOS IST.
DAS IST NICHT IMMER EINFACH.
TROTZDEM HILFT ES OFT, UND SIE WERDEN
DANACH ANDERS
DARÜBER DENKEN.**

REDEN ERLEICHTERT

REDEN - DAS MACHEN MANCHE JUGENDLICHE LIEBER NICHT.

Sie glauben, das helfe sowieso nicht und sie wollen ihre Schwierigkeiten lieber allein bewältigen. Das ist natürlich in Ordnung. **Aber reden könnte dir vielleicht doch helfen.** Wenn du dich ab und zu bei jemandem ausquatschen kannst, der dich gut versteht, dann erträgst du die Probleme wieder besser. Das kann bei einem guten Freund sein oder bei deinem Bruder oder deiner Schwester. Vielleicht kennst du auch eine nette Lehrerin oder gehst zu eurem Hausarzt. Überlege dir selber einmal, zu wem du Vertrauen hast und mit wem du gerne reden würdest.

SCHNELL NOCH MIT MAXI CHATTEN UND
FRAGEN, OB WIR UNS MORGEN IN DER
STADT ZUM SHOPPEN TREFFEN?

UND NOCH EINE SMS AN ANNA SCHREIBEN,
OB SIE DIE NEUE CD SCHON HAT?

ABER ZUERST RÜFE ICH TOM AN.
MIT IHM KANN ICH AM BESTEN DARÜBER
QUATSCHEN WIE ES ZU HAUSE GEHT.

TIPPS: WAS KANNST DU SELBER UNTERNEHMEN?

Nicht alle Kinder von Eltern mit psychischen Problemen werden dasselbe erleben.

Und außerdem finden sicher nicht alle Jugendlichen die gleichen Dinge schwierig und belastend. Aber eins ist sicher: Wenn dein Vater oder deine Mutter in Schwierigkeiten sind, ist die Situation auch für dich nicht einfach. Trotzdem musst du auf die eine oder andere Art lernen, damit umzugehen. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Deshalb sind hier noch einige Tipps, die für dich wichtig sein können.

- Wenn du dir Sorgen um deinen Vater oder deine Mutter machst, oder über deine Situation zu Hause unglücklich bist, dann **sprich mit jemandem** darüber!
- **Mach zu Hause deutlich, dass du auch noch da bist!** Viele Kinder von Eltern mit psychischen Problemen haben das Gefühl, zu wenig Liebe und Aufmerksamkeit zu bekommen. Sie haben den Eindruck, nicht mehr ganz dazu zu gehören und werden traurig oder wütend. Diese Gefühle sind ganz normal. Wenn du sie spürst, dann versuche, mit deinen Eltern darüber zu reden. Wenn das nicht geht, suche dir jemand anders.
- **Denk an dich und dein eigenes Leben!** Du kannst zuhause sicher etwas mehr helfen als sonst, aber nimm dir auch genügend Zeit zum Entspannen. Bleib mit deinen Freunden und Freundinnen in Kontakt und mach deine eigenen Dinge. Du musst deshalb auf keinen Fall ein schlechtes Gewissen haben. Wenn dein Vater oder deine Mutter ein Bein gebrochen haben, erwartet auch niemand, dass du ständig zu Hause sitzt.



Unter Umständen kann die Situation zuhause für dich zu schwierig werden. Vor allem, wenn die Probleme schon sehr lange bestehen und es deinem Vater oder deiner Mutter einfach nicht besser geht. Dann hast du vielleicht das Gefühl, dass es dir langsam zu viel wird. **Du kannst zwar viel ertragen, aber nicht alles.** Die Grenze kann zum Beispiel dann erreicht sein,

- wenn für deine Freunde keine Zeit mehr bleibt
- wenn du für deine Hobbys keine Zeit mehr hast
- wenn deine Leistungen in der Schule oder bei der Arbeit schlechter werden
- wenn du selber Probleme bekommst oder dich unglücklich fühlst.

Wenn es so ist, dann musst du wirklich Alarm schlagen! Sprich mit jemandem, mit deiner Hausärztin oder einem Lehrer, und mache deutlich, dass es so nicht mehr geht. Dafür musst du dich auf gar keinen Fall schämen. **Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie dir und deiner Familie geholfen werden kann.** Aber die Hilfe kommt nicht von selbst.

DU MUSST SELBER ETWAS UNTERNEHMEN.



ZUM ABSCHLUSS:

Es ist möglich, dass du nach dem Lesen dieser Broschüre noch Fragen hast, die nicht beantwortet sind. Stelle sie an den Betreuer deines Vaters oder deiner Mutter oder an den behandelnden Arzt.

**WENN DU HILFE BRAUCHST,
IST ES WICHTIG, DIR HILFE ZU
HOLEN. SUCHE JEMANDEN IN DEINER
UMGEBUNG, DER GUT ZUHÖREN KANN
UND DEM DU VERTRAUST.**

- Das könnte dein Vater oder deine Mutter sein, dein bester Freund oder deine Freundin, Geschwister, Großeltern oder Nachbarn.
- In der Schule gibt es vielleicht auch jemanden, dem du vertrauen kannst, z.B. dem Beratungslehrer oder einer Schul-Sozialarbeiterin. Mit ihnen kannst du überlegen, was dir helfen könnte.
- Oder deine Hausärztin kann dir vielleicht weiterhelfen. Wenn das jemand ist, mit der du klar kommst, dann geh doch dorthin.

Jeder Arzt oder auch der Beratungslehrer und die Sozialarbeiterin stehen unter **Schweigepflicht**. Das heißt, dass alles, was du dort erzählst, ohne deine Einwilligung nicht weiter erzählt werden darf. **Du kannst auch zu einer Ärztin oder Psychologin gehen, ohne dass deine Eltern darüber informiert werden.**

Das Gleiche gilt auch für einen Pfarrer oder Priester, auch sie haben Schweigepflicht.

Eine einfache Art, Hilfe zu bekommen, ist per Telefon. Wenn du nicht willst, musst du dabei deinen Namen nicht nennen und kannst anonym anrufen. Die »Nummer gegen Kummer« 0800 111 0 333 des Kinder- und Jugendtelefons kostet nichts und ist in ganz Deutschland auch mit dem Handy erreichbar. Kinder und Jugendliche in Not können dort jederzeit anrufen.

In vielen Gemeinden und Städten gibt es Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern. Dort können Familien hingehen. Du kannst eine solche Beratungsstelle aber auch ohne Eltern aufsuchen. Die Mitarbeiter dort stehen ebenfalls unter Schweigepflicht. Du kannst dich auch online beraten lassen über www.bke-jugendberatung.de.

Dort kannst du auch über die Suchfunktion eine Beratungsstelle in deiner Nähe suchen, wenn du die Postleitzahl eingibst.

Die Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) ist eine Selbsthilfeorganisation für Angehörige von psychisch Kranken. Sie organisieren Treffen für Angehörige psychisch kranker Menschen. Hier kannst du erfragen, wo das nächste Treffen stattfindet. Vielleicht lernst du dort jemanden kennen, der in einer ähnlichen Situation ist wie du. Das entlastet! Die telefonischen Beratungszeiten für Angehörige sind Montag, Dienstag und Donnerstag von 15 Uhr bis 19 Uhr unter der Telefonnummer 01805/950951 (14 ct/min). Über die Internetseite www.kipsy.net findest du hilfreiche Angebote für Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern. Vielleicht gibt es ein Angebot in deiner Nähe.

In vielen Städten findest du auch über die Kinderschutzzentren Unterstützung. Über folgende Website kannst du die Zentren und die Hilfsmöglichkeiten, vielleicht auch in deiner Nähe, herausfinden.

WWW.KINDERSCHUTZZENTREN.ORG

Bei all diesen Stellen kannst du Hilfe bekommen, **ohne** dass du dir wegen des **Geldes** Sorgen machen musst.



Die Vorlage zur Broschüre »It's my turn« stammt aus Holland. Die Bearbeitung für Deutschland erfolgte von Marlies Hommelsen und Beate Lisofsky.



Aus der gleichen Reihe erhältlich sind:

»Nicht von schlechten Eltern...«-
Informationen für Eltern

»Jetzt bin ich dran«
Für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Die Broschüren sind zu beziehen über:

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.)

Oppelner Straße 130

53119 Bonn

www.bapk.de

2. Ausgabe 2012

© der niederländischen Originalausgabe: Trimbos-instituut,
Utrecht, 2003

© der deutschen Übersetzung: pro juventute, Zürich, 1995/2007

© für Deutschland: Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) und
BKK Bundesverband

Impressum

Herausgeber: Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) und BKK Bundesverband, www.bapk.de, www.bkk.de

Gestaltung: Polarlicht Mediengestaltung GmbH, Wiesbaden

Druck: Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Stand: Juni 2012

Alle Rechte vorbehalten © 2008 Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) und BKK Bundesverband. »BKK« und das BKK Markenzeichen sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.

gefördert durch



Bundesministerium
für Gesundheit



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



familien **selbsthilfe**
psychiatrie

Bundesverband der
Angehörigen psychisch
Kranker e.V.

