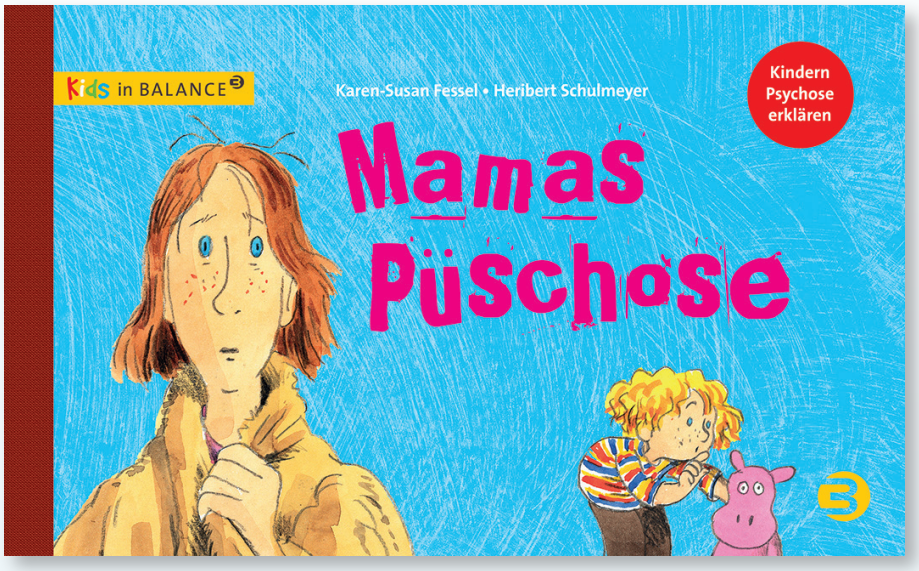
Downloadmaterial für »Mamas Püschose«



BALANCE
buch + medien verlag

www.balance-verlag.de

Was ist eine Psychose?

»Psychose« ist ein Überbegriff für schwere psychische Störungen, bei denen die Betroffenen sich selbst und ihre Umwelt vorübergehend stark verändert wahrnehmen. Typische Anzeichen sind Wahnvorstellungen oder Halluzinationen. Manche Betroffene hören, wie Kims Mutter, Stimmen, andere fühlen sich verfolgt – jede Krise verläuft dabei ganz individuell.

Psychosen verlaufen in der Regel phasenhaft: Auf kurze psychotische Episoden folgen meist längere krisenfreie Lebensabschnitte. In diesen ist es möglich, Vorsorgemaßnahmen zu treffen. Manche Menschen erleben nur eine psychotische Episode, andere mehrere. Allein finden viele Betroffene nur schwer aus ihrer Krise heraus. Daher ist es wichtig, betroffene Menschen zu ermutigen, sich Hilfe zu suchen. Angehörige sollten versuchen, das veränderte Erleben zu akzeptieren und das wahrgenommene Gefühl im Gespräch aufzugreifen, um so Brücken zu der betroffenen Person bauen zu können. Freundschaftlich, ehrlich und höflich zu sein kann Anders-Erlebenden zeigen, dass wir sie achten, und ihnen das Gefühl nehmen, dass sie wegen ihres Anders-Erlebens nicht erwünscht sind.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2020

Wie erleben Kinder es, wenn ein Elternteil an einer Psychose erkrankt?

Die Geschichte »Mamas Püschose« ist aus Kims Perspektive geschrieben und gibt einen Einblick, wie Kinder die Veränderungen erleben. Wenn ein Elternteil an einer Psychose erkrankt, stellt dies das ganze Familienleben auf den Kopf. Kinder spüren, wenn etwas anders ist als sonst – wenn Mama oder Papa unruhiger ist oder zu einem Teil »abwesend« wirkt. Manchmal kommt es zu beängstigenden Szenen wie in der Geschichte um Kim. Ohne Wissen über die Erkrankung kann das veränderte Verhalten des betroffenen Elternteils für Kinder sehr bedrohlich wirken. In Krisenzeiten erleben Kinder nicht selten Beziehungsabbrüche und dauerhafte Stressbelastungen, wodurch sich für sie das Risiko erhöht, selbst psychisch oder psychosomatisch zu erkranken. Manche werden zusätzlich in wechselnden Pflegefamilien oder im Heim untergebracht.

Aus diesen Gründen ist es von besonderer Bedeutung, Kinder von Erkrankungsbeginn an einzubeziehen und mit ihnen offen über alles zu sprechen. Es ist wichtig, allen Fragen Raum zu geben, selbst wenn man sie nicht sofort beantworten kann, und die Kinder so zu entlasten und zu schützen. Gut ist es, wenn früh Hilfe geholt wird und Freunde, Verwandte oder Selbsthilfegruppen die Familie unterstützen. Dem Kind sollte versichert werden, dass es keine Schuld an der Erkrankung der Mutter oder des Vaters hat. Die Eltern lieben ihr Kind auch in der Psychose, selbst wenn dies dann nicht immer deutlich wird und sie das Kind durch die Krise verunsichern. Wenn sich das Kind ernst genommen fühlt, kann es Krisen der Eltern verarbeiten, auch wenn diese schlimm waren. Wichtig bleibt es, Hoffnung zu vermitteln. Menschen, die Psychosen erlebt haben, können ein stabiles Leben führen.

Nach einer Krise ist es wichtig, das Geschehene mit dem Kind noch einmal Revue passieren zu lassen, Frühwarnzeichen zu identifizieren, aber ebenso die Dinge festzuhalten, die hilfreich waren (oder gar nicht) – auch im Umgang mit dem Kind –, um für eventuelle spätere Krisen vorzusorgen. Achten Sie dabei darauf, das Kind nicht zu überfordern, sondern es in ein gutes Vorsorgenetz einzubauen.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2020

Anlaufstellen Familie

Es gibt inzwischen gute Hilfsangebote für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Einige möchten wir an dieser Stelle nennen und kurz vorstellen:

Für Deutschland

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern (BAG KipE)
Die Bundesarbeitsgemeinschaft ist ein Netzwerk von Einrichtungen, Projekten und Personen, die sich für die Belange von Kindern psychisch erkrankter Eltern einsetzen. → **www.bag-kipe.de**

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK)
Ziel des Bundesverbands ist es, Angst und Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen abzubauen und die gesellschaftliche und rechtliche Gleichstellung von somatisch und psychisch erkrankten Menschen zu erwirken. Auf der Internetseite gibt es vielfältige Informationen für Familienangehörige, unter anderem eine Plattform für Vernetzung der Selbsthilfe in der Psychiatrie sowie das Beratungsangebot SeeleFon. → **www.bapk.de**

Netz und Boden – Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern
Kinder mit psychisch erkrankten Eltern bekommen ein Netz, das sie auffängt und wieder den Boden unter ihren Füßen spüren lässt. Ziel dieser Initiative ist es, das Netzwerk betroffener Familien untereinander auf- bzw. auszubauen. Die Website enthält gut recherchierte Informationen für betroffene Kinder und Familien sowie für Fachleute. In der Rubrik »Regionale Angebote« findet sich eine nach Bundesländern geordnete Auflistung von Unterstützungsangeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. → **www.netz-und-boden.de**

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke)
Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung ist der Fachverband der Erziehungs- und Familienberatung in Deutschland. In über 1.000 Erziehungs- und Familienberatungsstellen im gesamten Bundesgebiet bieten qualifizierte Fachkräfte Hilfen für Kinder, Jugendliche und Eltern an. In den Beratungsstellen arbeiten Psychologinnen, Sozialarbeiter, manchmal auch Heilpädagogen oder Logopäden. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Über die Website können regionale Beratungsstellen gefunden werden. Auch Onlineberatung ist möglich. → **www.bke.de**

Patenschaften
Ein positives Beispiel aus Berlin ist die Idee von Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern. Den Kindern wird eine kontinuierliche Bezugsperson, eine Patin oder ein Pate, an die Seite gestellt, die sie im Alltag begleitet und sie gegebenenfalls auch kurzzeitig vor der erkrankten Person schützt.
→ **www.amsoc-patenschaften.de**

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2020

Für Österreich

Verrückte Kindheit
Diese Seite vernetzt österreichweit verschiedene Initiativen und Projekte, die sich mit der Situation von Kindern und Jugendlichen beschäftigen, die durch eine psychische Erkrankung eines Elternteils belastet sind. Institutionen und Projekte bieten unterschiedliche Angebote für junge Menschen und deren Familien und möchten gemeinsam auf die Situation der jungen Menschen aufmerksam machen und diese verbessern.
→ **www.verrueckte-kindheit.at**

Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)
Der Verein HPE-Österreich ist der gemeinnützige, überparteiliche Zusammenschluss der Vereine von Angehörigen und Freunden psychisch Erkrankter. Auf dieser Website finden Menschen in Österreich Anlaufstellen, die ihnen in ihrer Sorge und Angst um ihren psychisch erkrankten Angehörigen weiterhelfen können. In der Rubrik »Bundesländer« kann gezielt nach regionalen Unterstützungsangeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gesucht werden. → **www.hpe.at**

Für die Schweiz

Leben mit Schizophrenie
Auf dieser Informationsplattform finden Angehörige und Bezugspersonen Antworten auf häufige Fragen sowie eine Liste an Hilfsangeboten für die Schweiz. → **www.lebenmitschizophrenie.ch**

Pro Mente Sana
Seit über vierzig Jahren setzt sich die schweizerische Stiftung Pro Mente Sana für die Anliegen von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung sowie gegen Vorurteile und Benachteiligungen ein.
→ **www.promentesana.ch**

Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (NAP)
Der Verein vernetzt Fachleute und setzt sich für die Professionalisierung der Angehörigenarbeit in der psychiatrischen Versorgung ein. Angehörige psychisch erkrankter Menschen finden auf dieser Website vielfältige Angebote. → **www.angehoerige.ch**

Länderübergreifend

Telefonseelsorge
Bei der Telefonseelsorge können Sie anonym und rund um die Uhr anrufen. Hier können Menschen über ihre Sorgen und Probleme sprechen. Die Telefonseelsorge bietet ebenso Onlineberatung im Chat oder per E-Mail an.
→ **www.telefonseelsorge.de | www.telefonseelsorge.at | www.telefonseelsorge.ch**

Auch bei Nummer gegen Kummer e.V. können Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland Hilfe finden.
→ **www.nummergegenkummer.de**

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2020

Anlaufstellen Betroffene

Selbsthilfe
Selbsthilfe hat schon immer Menschen zusammengeführt, die unter ihrer Besonderheit leiden, z.B. Stimmenhörende: Anfangs merken sie nur an den Reaktionen derjenigen, die ihre neuen Erlebnisse nicht erfahren, wie diese erstaunt oder abweisend reagieren und Misstrauen entsteht. In der Selbsthilfe finden sie Akzeptanz. Deshalb können sie sich dort leichter anvertrauen. Wenn Angehörige die Selbsthilfe aufsuchen, können auch viele Fragen von Expertinnen und Experten aus Erfahrung beantwortet werden. In den letzten dreißig Jahren ist die Selbsthilfe als »vierte Säule« des Gesundheitssystems immer wichtiger geworden. → **www.psychiatrie.de/selbsthilfe.html**

Stimmenhörernetzwerk
Forschende, Stimmenhörerinnen und -hörer sowie Therapeutinnen und Therapeuten bemühen sich im Austausch, zu einem umfassenderen Verständnis dieser Wahrnehmungsform zu gelangen.
→ **www.netzwerk-stimmenhoeren.de | www.stimmenhoeren.at | www.netzwerk-stimmenhoeren.ch**

Trialog Psychoseseminar
Bundesweites Netzwerk für den Trialog Psychiatrieerfahrener, Angehöriger und Professioneller zur Gestaltung eines gemeinsamen Weges für eine demokratische Psychiatrie.
Psychoseseminare sind Gesprächsrunden und Expertenrunden, in denen Menschen, die selbst eine Psychose erlebt haben, ihre Angehörigen, die eine Psychose aus nächster Nähe miterlebt haben, und Professionelle, die beruflich mit Menschen mit Psychosen arbeiten, offen auf Augenhöhe sprechen und aufeinander eingehen, um ein gemeinsames Verständnis von der Erkrankung zu entwickeln. Dieser Erfahrungsaustausch aus drei unterschiedlichen Perspektiven wird Trialog genannt. Das erste Psychoseseminar fand auf Initiative von Dorothea Buck und Prof. Dr. Thomas Bock 1989 in Hamburg statt. → **www.trialog-psychoseseminar.de**

Experten aus Erfahrung (EX-IN)
EX-IN ist die Abkürzung von Experienced Involvement und bedeutet übersetzt Einbeziehung von Expertinnen und Experten aus Erfahrung. Dahinter steckt die Idee, dass selbst wenn Menschen in psychischen Krisen nicht das Gleiche durchmachen, Menschen mit ehemaliger Krisenerfahrung sich in andere Betroffene einfühlen können. Durch ihr Erfahrungswissen können sie Menschen in Krisen als Genesungsbegleiter unterstützen und begleiten. Sie haben durch Fachleute oder bei Aufenthalten in der Psychiatrie Erfahrungen gesammelt, was ihnen guttut und was ihnen schadet. Dieses Wissen können sie einsetzen.
Die geteilten Krisenerfahrungen ermöglichen einen anderen Zugang und ein gemeinsames Verständnis – ein Kerngedanke ist, dass wir alle im Grunde wissen, was hilfreich ist. Dieses innere Wissen gilt es zu entdecken und für die Genesung nutzbar zu machen. Ziel ist es auch, eine gemeinsame Sprache von Betroffenen und Fachleuten zu finden. So wird auch in unserer Geschichte Kims Familie von einem Genesungsbegleiter unterstützt, der die Familie regelmäßig zu Gesprächen besucht.
Wenn sich Experten aus Erfahrung trauen, ihre Meinung auszudrücken, können sie selbst zu einem besseren Verständnis beitragen. Aber sie brauchen dafür ernsthafte Frager und geduldige Zuhörer. Dann kann ein brauchbares Geflecht gemeinsamer Sprache entstehen.
→ **https://ex-in-deutschland.info | https://www.ex-in.at | https://ex-in.eu/ex-in-schweiz**

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2020

Buchtipps

Bock, T. (2007): Eigensinn und Psychose. Neumünster: Paranus.
Bock, T. (2020): Menschen mit Psychose begleiten. Köln: Psychiatrie Verlag.
Bock, T.; Buck, D.; Esterer, I. (2007): Stimmenreich. Mitteilungen über den Wahnsinn. Köln: BALANCE buch + medien verlag.
Finzen, A. (2020): Schizophrenie. Die Krankheit verstehen, behandeln, bewältigen. Köln: Psychiatrie Verlag.
Hahlweg, K.; Dose, M. (2005): Ratgeber Schizophrenie. Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.
Hansen, H. (Hg.) (2015): Höllenqual oder Himmelsgabe? Erfahrungen von Stimmen hörenden Menschen. Neumünster: Paranus.
Knuf, A. (2016): Sei nicht so hart zu dir selbst. Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten. München: Kösel.
Knuf, A.; Gartelmann, A. (Hg.) (2020): Bevor die Stimmen wiederkommen. Vorsorge und Selbsthilfe bei psychotischen Krisen. Köln: BALANCE buch + medien verlag.
Lauveng, A. (2010): Morgen bin ich ein Löwe. Wie ich die Schizophrenie besiegte. München: btb.
Lauveng, A. (2013): Nutzlos wie eine Rose. Ein Plädoyer für mehr Menschlichkeit in der Psychiatrie. München: btb.
Romme, E.; Escher, S. (2013): Stimmenhören verstehen. Der Leitfaden zur Arbeit mit Stimmenhörern. Köln: Psychiatrie Verlag.

Dokumentarfilme

Raum 4070. Psychosen verstehen → **www.psychiatrie-verlag.de/product/raum-4070/**
Schnupfen im Kopf. Ein Leben mit der Psychose → **www.psychiatrie-verlag.de/product/schnupfen-im-kopf/**
Stimmen im Kopf → **www.krug-metzinger.de/stimmen-im-kopf.html**
Wir sind hier. Ein Film von Andrea Rothenburg → **https://psychiatriefilme.de/p/wir-sind-hier-private-nutzung**

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2020