



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Reihe Erziehungsfragen



Krisen und psychische Erkrankungen

„Krisen und psychische Erkrankungen“

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater

Jeder kennt das: Stimmungs-Schwankungen, 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, dass 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.

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, Ihre 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 es im zweiten Teil unserer Broschüre.



Was sind psychische Krisen?

Veränderungen möchte 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 lieb gewonnenen Person. Meist lässt sich aber auch gar nicht genau festmachen, warum sich die Situation so entwickelt hat; viele kleine, manchmal für Außenstehende kaum nachzuspürende 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 zwingt 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? 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.

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, die die Betroffenen ernsthaft gefährden. Soweit sogar, dass einem das Leben als nicht mehr lebenswert erscheint.

Phobien

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.

Bipolare Störungen

Der Gemütszustand der Betroffenen schwankt zwischen übersteigertem Hochgefühl und hektischer Aktivität auf der einen Seite (Manie) und tiefer 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.

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!

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.



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 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.

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.

Notrufnummern bei psychischen Krisen:

Krisendienst Psychiatrie München
Tel. 089 - 72 95 96 0 (tägl. 9-21 Uhr)

Krisenzentrum Atriumhaus
Tel 089 - 76 78-0

Bereitschaftspraxis Elisenhof, Elisenstr. 3, am Hauptbahnhof
Tel. 01805 - 19 12 12 (bis 24 Uhr)

Ambulanzen:

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nußbaumstr. München-Süd
Tel. 089 - 5160-55 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 62-3724

Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen und Krise-ZAK
Tel. 089 -3068-5960 offene Sprechstunde Mo-Fr 10:30-12 Uhr
Tel. 089 -3068-5959 Suchtmedizinische Krisenstation-Entgiftungen

Max Planck Institut für Psychiatrie
Telefonsprechstunde Tel. 089 - 30622-1

Erste Hilfe für Eltern mit einem schreienden Säugling
Kinderzentrum München
Tel. 0800 - 71 00 900 (kostenlose Rufnummer)

Telefonberatung kostenfrei rund um die Uhr:
Telefonseelsorge:
evangelisch: Tel. 0800 - 111 0 111
katholisch: Tel. 0800 - 111 0 222

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 47-0

Münchner Insel- Krisen und Lebensberatung
Marienplatz im Untergeschoss
Mo bis 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 - 19240

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.

Online Beratung für Eltern: www.bke-elternberatung.de

Onlineberatung für Kinder oder Jugendliche, die von Fachleuten betreut werden:
www.kummernetz.de/kinder
www.bke-jugendberatung.de

Telefonberatung „**Nummer gegen Kummer**“ für **Kinder und Jugendliche**
Tel. 0800 - 111 0 333 (14.00 - 20.00 Uhr, kostenfrei)

Selbsthilfegruppen:
Münchner Psychiatrie-Erfarene (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

Einige Krankenkassen und die Kassenärztliche Vereinigung Bayern bieten Familien auch konkrete Unterstützung an wie Hilfe im Haushalt. Erkundigen Sie sich zusätzlich bei Ihrer Krankenkasse.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre genug Informationen geben konnten, damit Sie Belastungssituationen besser meistern können.

Nochmal das Wichtigste: Suchen Sie sich unbedingt rechtzeitig Hilfen - im Wissen, dass jeder Lebensweg über Höhen und durch Täler führt.

Es ist natürlich nicht leicht, mit Kindern über die psychische Erkrankung eines Elternteils zu sprechen. Aber es ist besonders wichtig, die Kinder – ihrem Alter entsprechend – nicht im Unklaren zu lassen. Sie malen sich sonst nur das Allerschlimmste aus. Und beziehen die Tatsache, dass die Mama oder der Papa nicht so sind wie gewohnt, auf sich selbst.

Aber wie in aller Welt kann ich meiner Tochter, meinem Sohn erklären, warum ich manchmal so euphorisch, gereizt und dann wieder sehr niedergeschlagen bin – wo ich es doch selbst nicht genau weiß?
Dazu wollen wir Ihnen in Teil 2 dieser Broschüre hilfreiche Hinweise geben.

Zudem gibt es sehr gute Bilderbücher und auch Kinder- und Jugendromane, die psychische Krankheit zum Inhalt haben. Es tröstet alle Beteiligten sehr, wenn sie erfahren, dass sie nicht allein stehen in der momentan schwierigen Situation. Und vielleicht ist die gemeinsame Lektüre eines dieser Bücher ja ein Anlass, darüber zu reden, wie es einem gerade geht. Am Ende des zweiten Teils finden Sie auch ein paar Buchempfehlungen



Herausgeberin:
Landeshauptstadt München
Sozialreferat, Stadtjugendamt
Fachstelle Erziehungsinformation und Elternbriefe
 Luitpoldstr 3, 80335 München
 Tel: 089- 233-49988

erziehungsinformation.soz @muenchen.de
 www.muenchen.de/elternbriefe

Konzeption und Redaktion:
 Norma Melcher - Ledermann, Dipl.Sozialpäd.FH
 Redaktion: Andrea Kaestle

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 Jugendpsychi-
 atrische 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

Fotos: lassedesignen (1), fasphotographic (13), Viktor Kuryan
 (R 6), shootingankauf (R 5), Marzanna Syncerz (R 1) /
 alle © Fotolia.com

Brian Jackson (3), Rosemarie Gearhart (5), clearstockconcepts
 (9) / alle © iStockphoto

Illustration: F. Lopez (R 9)

Gestaltung: Sabine Oka (Dipl.-Designerin)

Druck: Stadtkanzlei, München

Gedruckt auf Recyclingpapier Recy Star,
 ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

© 2012 Landeshauptstadt München
 Abruck nur mit schriftlicher Genehmigung

1. Auflage, Juni 2012



QR-CODE

Wenn Sie mehr über Erziehung wissen
 möchten, scannen Sie einfach den Code
 mit Ihrem Smartphone!



www.muenchen.de/erziehungsinformation