



Website www.verrueckt-na-und.de, Fact/Tatsachen: Psychisch kranke Eltern

<http://cms43.verrueckt-na-und.de/418.html>

Wenn jemand in deiner Familie psychisch krank ist: Was Du wissen solltest

Du bist nicht schuld daran! Niemand kann bei einem anderen eine psychische Krankheit verursachen. Genauso, wie man sich die Krankheiten, die man im Leben bekommt, nicht aussuchen kann.

Deine Gefühle sind in o.k.! Es ist o.k. sich traurig, hilflos, wütend, verzweifelt... zu fühlen.

Auch anderen Kindern und Jugendlichen geht es so.

Sprich mit jemandem darüber. Mit welchen Menschen Du sprichst, liegt an Dir. Das wichtigste ist, dass Du ihnen vertraust.

Was das für Dich bedeuten kann

Wenn jemand in deiner Familie psychisch krank ist, verändert sich euer Familienleben. Fast alles scheint sich nur noch um die Probleme dieser einen Person zu drehen. Und wenn es Deine Mutter oder Deinen Vater betrifft und die Erkrankung länger dauert, kann es Zuhause sehr schwierig für Dich werden. Möglicherweise gibt es mehr Streit, musst Du mehr helfen, bekommst Du kaum noch Aufmerksamkeit, wird das Geld knapp, kannst Du keine Freunde mehr einladen, schämst Du Dich für Dein Zuhause. Vielleicht hast Du auch Angst, dass das nie aufhört und Du selbst krank wirst. Keine einfache Situation.

Was es zusätzlich schwer macht

Es gibt immer noch viele Ängste und Vorurteile gegenüber psychisch kranken Menschen, obwohl jeder Dritte im Verlaufe seines Lebens psychische Gesundheitsprobleme hat. Im Grunde müssten wir uns gut damit auskennen. Meistens verhalten wir uns jedoch wie Analphabeten, weil wir nicht wissen, wie wir uns verhalten sollen, was wir tun können, was hilfreich ist, wenn jemand psychische Probleme hat. Kein Wunder, wenn wir nicht darüber sprechen, uns austauschen, schlau machen, wie es andere meistern. Garantiert gibt es in Deiner Klasse oder in Deinem Team, Menschen, denen es ähnlich geht wie Dir.

Was du tun kannst

Denk bei allen Sorgen auch an Dich! Nimm Dir genügend Zeit zum Entspannen. Bleib mit Deinen Freunden in Kontakt und mach Dinge, die Dir Freude machen. Deshalb musst Du auf keinen Fall ein schlechtes Gewissen haben!

Wenn jemand in Deiner Familie zu viel Alkohol oder Drogen nimmt

Experten schätzen, dass 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche zu Hause mit den Suchtproblemen ihrer Eltern zu tun haben. Du kannst nichts dafür und bist nicht schuld dran! Hol Dir Hilfe!

Hilfreich:

www.psychiatrie.de/dachverband/kinder

www.kipsy.net

www.bke-jugendberatung.de

www.bapk.de

www.bkk.de/versicherte/selbsthilfe/selbsthilfeprojekte/kindern-von-suchtkranken-halt-geben/

(BKK Lebenshilfe Online)

Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.:

www.nacoa.de

www.traudich.nacoa.de