

BAND 8 EXTRA
SO WAS!

Sigrun Eder
Petra Rebhandl-Schartner
Evi Gasser

edition
riedenburg

Annikas andere Welt

.....
EXTRA
.....

Das Mit-Mach-Heft
für deine
Gedanken und Gefühle



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt oder Therapeuten.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage April 2013
© 2013 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

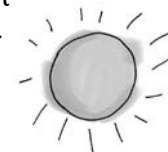
Lektorat Johann Leitner
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-88-7

HALLO DU!



Sind deine Gedanken und Gefühle wirr, weil zu Hause seltsame Dinge passieren? Hat dein Papa eine neue Angewohnheit? Hast du das Gefühl, deine Mama nicht wiederzuerkennen? Machst du dir Sorgen um einen Elternteil? Fragst du dich, was los ist?



Denkst du, das seltsame Verhalten von deinem Papa/deiner Mama hat mit dir zu tun? Vergisst du vor lauter Grübeln, dich mit deinen Freunden und Freundinnen zu verabreden? Hast du sogar aufgehört, sie zu dir nach Hause einzuladen? Erledigst du alles, was dein Papa/deine Mama nicht mehr kann? Nimmst du deinen Papa/deine Mama vor anderen in Schutz? Bist du hin- und hergerissen, ob du traurig bist oder doch wütend sein darfst? Fühlst du dich vergessen und wie am Abstellgleis?

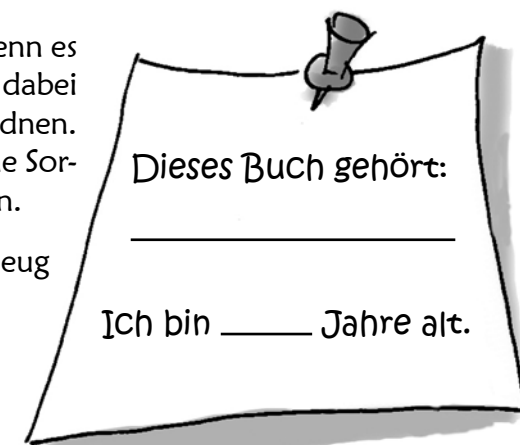
Ich bin Annika und ich weiß, wie das ist. Meine Mama ist psychisch krank. Und das erklärt einfach alles. Das Buch ist für dich und für andere Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil. Und es gibt sehr viele Kinder, denen es genauso geht wie uns.

Ich bin inzwischen eine richtige Expertin, wenn es um die Psyche geht. Deshalb möchte ich dir dabei helfen, deine Gedanken und Gefühle zu ordnen. Vielleicht fällt es dir dann auch leichter, deine Sorgen und Wünsche mitzuteilen.



Hol dir dein Schreibzeug
und leg los!

Deine
Annika



Das ist Annika.



Annikas Mama ist psychisch krank.

Wenn die Psyche krank ist, kommen viele Gedanken und Gefühle durcheinander und alles ist kreuz und quer.



WAS IST DIE PSYCHE?

Unser Körper besteht aus vielen Teilen mit unterschiedlichen Funktionen.

Die Finger brauchen wir zum Schreiben, die Beine zum Laufen, die Haut schützt uns vor Wärme und Kälte. Das Herz ist unser Motor.

Die Psyche ist die Steuerzentrale für unsere Gefühle, Wahrnehmungen, Denkabläufe und Gedanken.

Manche Leute glauben, die Psyche hat ihren Platz im Herzen oder im Gehirn, aber keiner weiß ganz genau, wo man die Psyche finden kann. Sie ist unsichtbar und unberührbar. Aber sie ist eine geniale Erfindung der Natur und macht jeden Menschen zu etwas Einzigartigem!

Unser Körper und unsere Psyche sind ganz eng miteinander verbunden und arbeiten jeden Tag automatisch zusammen.

Gefühle

Was ist dein Lieblingsgefühl?



Sinneswahrnehmungen

Was fühlt sich angenehm an?

Psyche

Denkabläufe und Gedanken

Was denkst du, wenn du etwas Großartiges geschafft hast?

Gedächtnis, Erinnern und Wiedererkennen

An welchen besonderen Tag mit deiner Familie erinnerst du dich?

Handeln und Verhalten

Was tust du, wenn du zu Unrecht beschuldigt wirst?



WEM WILLST DU VON DER KRANKHEIT ERZÄHLEN?

Es ist kein Geheimnis, dass dein Papa/deine Mama psychisch krank ist. Wähle deine Vertrauensperson trotzdem wohl überlegt aus: Wer hört dir gut zu? Wer ist mitfühlend und versucht, dich zu verstehen? Wer behält deine Sorgen/Gedanken für sich? Kreuze an, wem du von deinem Papa/deiner Mama erzählen willst!

- Großeltern
- anderer Elternteil
- Geschwister
- Nachbarn
- Verwandte
- Taufpaten
- Bekannte vom (Sport-)Verein
- Mutter der Freundin
- Bekannte vom Hort
- Mutter des Freundes
- Erzieher/Erzieherin im Kindergarten
- Lehrer/Lehrerin
- Psychologe/Psychologin
- Psychotherapeut/Psychotherapeutin
- Sozialarbeiter/Sozialarbeiterin
- _____



WER HAT WELCHE AUFGABEN?

Die psychische Krankheit lässt deinen Papa/deine Mama vielleicht ihre Aufgaben vergessen. Weißt du, welche Aufgaben Kinder und Erwachsene zu erledigen haben? Umkreise die Aufgaben für Kinder mit blau und solche für Eltern mit rot. Übrigens: Natürlich darf man sich manchmal auch gegenseitig helfen!

Kochen
Einkaufen
Putzen

Hausaufgaben machen
Spielsachen wegräumen

Kleine Geschwister versorgen
Geld verdienen

Für Schularbeiten lernen

Keller/Dachboden entrümpeln



GING ES DEINER PSYCHE SCHON MAL SEHR SCHLECHT?

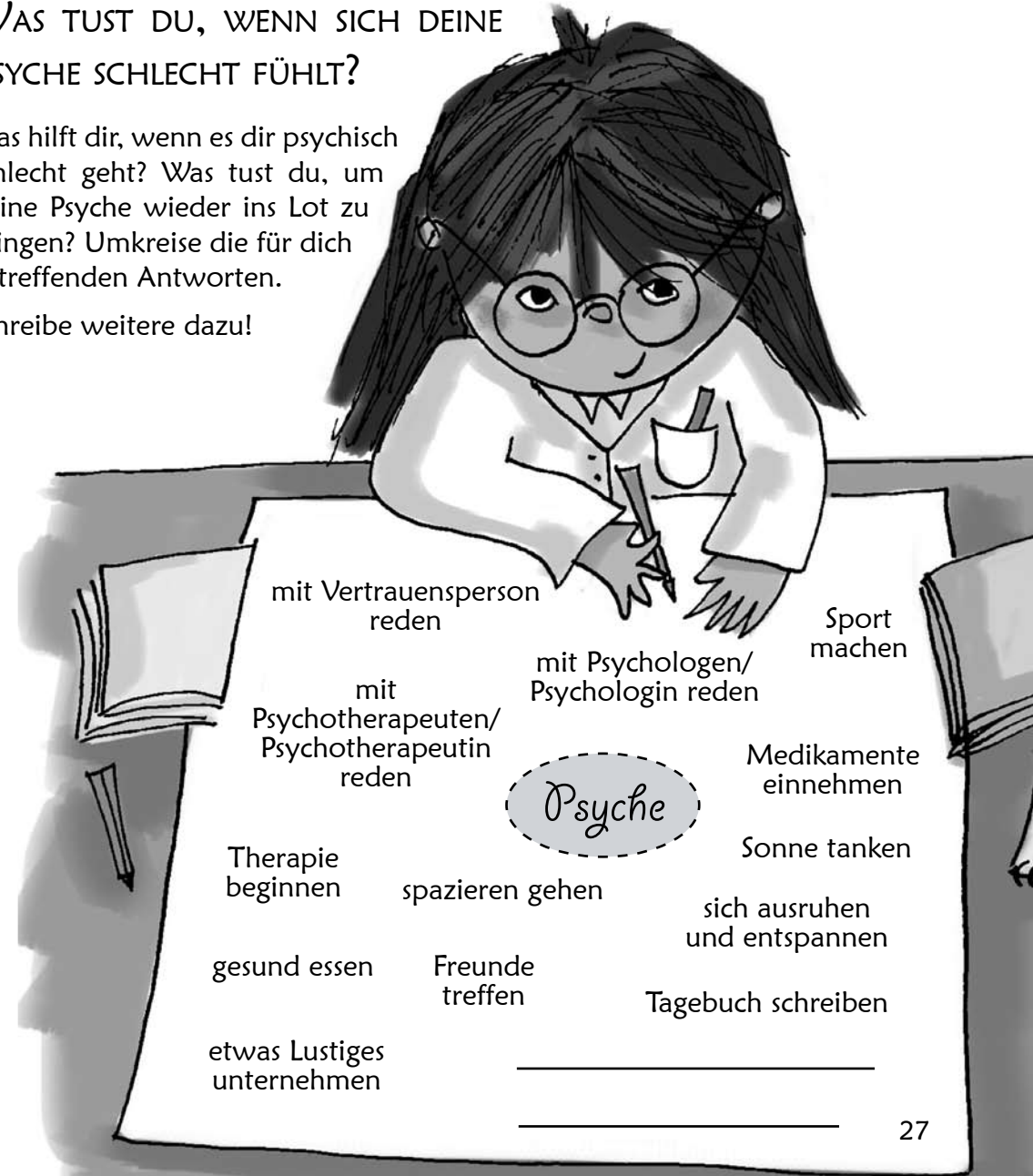
Gab es bereits Zeiten, in denen es dir besonders schlecht ging? Was war da los? Schreibe oder male deine Erinnerungen auf!



WAS TUST DU, WENN SICH DEINE PSYCHE SCHLECHT FÜHLT?

Was hilft dir, wenn es dir psychisch schlecht geht? Was tust du, um deine Psyche wieder ins Lot zu bringen? Umkreise die für dich zutreffenden Antworten.

Schreibe weitere dazu!



mit Vertrauensperson reden

Sport machen

mit Psychotherapeuten/
Psychotherapeutin reden

mit Psychologen/
Psychologin reden

Medikamente einnehmen

Psyche

Sonne tanken

Therapie beginnen

spazieren gehen

sich ausruhen und entspannen

gesund essen

Freunde treffen

Tagebuch schreiben

etwas Lustiges unternehmen

WAS BRAUCHT DIE PSYCHE?

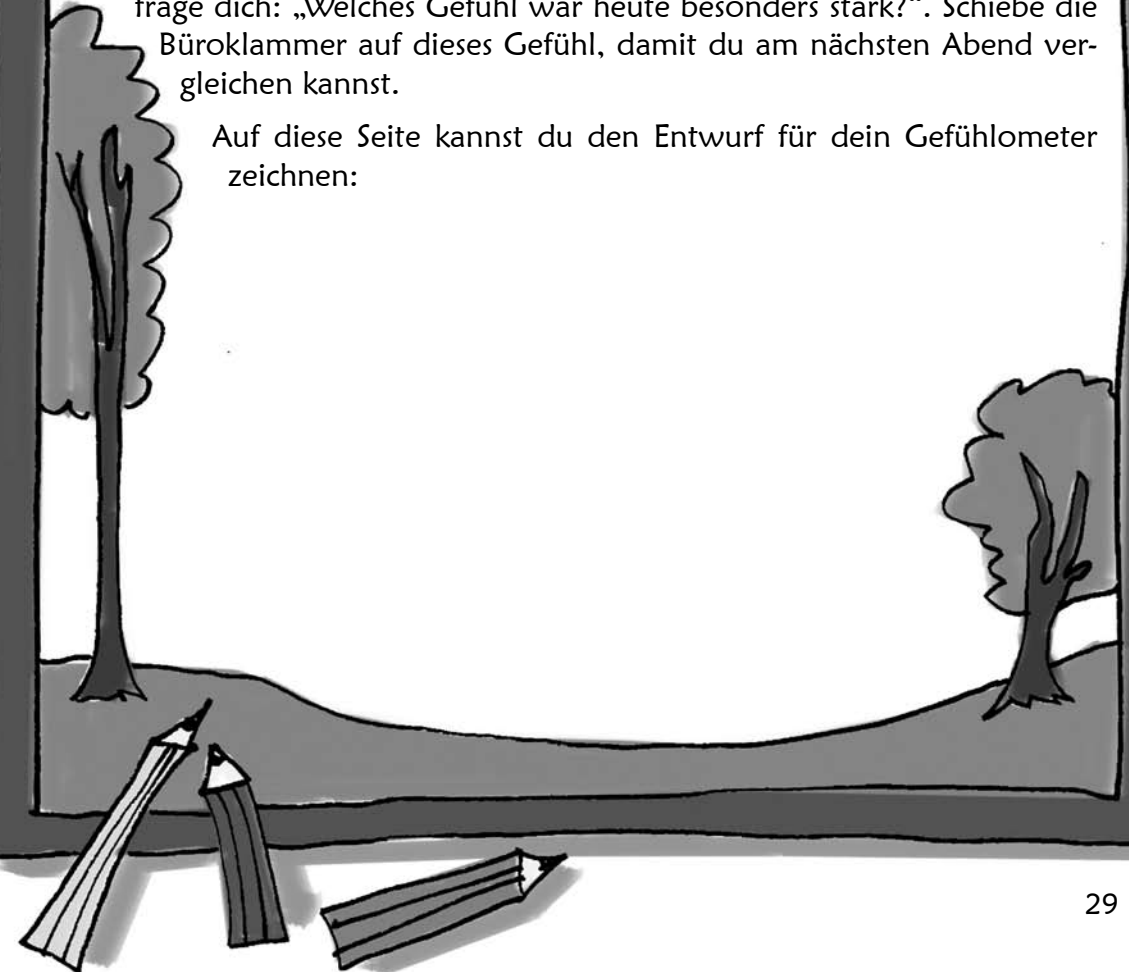
Deiner Psyche geht es gut, wenn du dich gut um sie kümmerst. Achte besonders auf deine Gefühle. Welche Gefühle spürst du heute? Wann hast du das letzte Mal geweint, dich vor Lachen gekugelt oder aus lauter Wut etwas kaputt gemacht? Schreibe und/oder male deine Gedanken auf!

WIE HAST DU DEINE GEFÜHLE IM BLICK?

Bastel dir ein Gefühlometer! Dazu brauchst du ein Stück Karton, bunte Stifte, eine Schere und eine Heftklammer.

Male auf den Karton den Umriss eines Fieberthermometers. Teile es in gleich große Kästchen. Male in diese verschiedene Gefühlsgesichter. Schneide das Gefühlometer aus. Lege es auf dein Nachtkästchen oder hänge es an die Wand. Höre künftig vor dem Schlafengehen gut in dich hinein und frage dich: „Welches Gefühl war heute besonders stark?“. Schiebe die Büroklammer auf dieses Gefühl, damit du am nächsten Abend vergleichen kannst.

Auf diese Seite kannst du den Entwurf für dein Gefühlometer zeichnen:



Noch mehr Hilfe von Annika

gibt es in Annikas Buch „Annikas andere Welt – Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern“ (Band 8 der Reihe SOWAS!).

Mit Texten von Sigrun Eder und Petra Rebhandl-Schartner

Illustrationen: Evi Gasser

ISBN: 978-3-902647-35-1

Ladenpreis: EUR 19,90 [D] | EUR 20,50 [A]



BAND 1: „VOLLE HOSE“

Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

BAND 2: „MACHEN WIE DIE GROSSEN“

Kacke und Pipi: Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

BAND 3: „NASSES BETT“

Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Autorinnen: Sigrun Eder | Elisabeth Marte * Illustratorin: Hedda Christians

BAND 4: „PAULINE PURZELT WIEDER“

Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustrator: Jakob Möhring

BAND 5: „LORENZ WEHRT SICH“

Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Autorin: Sigrun Eder * Illustratorin: Silvia Kettl

BAND 6: „JUTTA JUCKT'S NICHT MEHR“

Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustratorin: Hedda Christians

BAND 7: „KONRAD, DER KONFLIKTLÖSER“

Strategien für gewaltloses Streiten

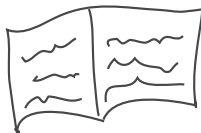
Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Molzbichler * Illustratorin: Evi Gasser

BAND 8: „ANNIKAS ANDERE WELT“

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Autorinnen: Sigrun Eder | Petra Rebhandl * Illustratorin: Evi Gasser





Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitel

Alle meine Tage – Menstruationskalender
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Bitterzucker – Nierentransplantation
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben
Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder
Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Stadtführer
Jutta juckt's – Neurodermitis
Klara weint so viel – Schreibaby
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten
Lass es raus! Die freie Geburt
Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch

Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern
Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang
Nasses Bett – Einnässen
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten
Wann kommt die Sonne? – Lebertransplantation
Wenn der Krieg um 11 Uhr aus ist, seid ihr um 10 Uhr
alle tot! – Schulprojekt zum ehemaligen KZ-Außenlager
Obertraubling

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*



Ist bei dir zu Hause auch alles anders als sonst?

Verhält sich dein Papa/deine Mama irgendwie seltsam?
Bereitet dir das Kopfzerbrechen? Bekümmert es dich?
Fragst du dich, was los ist?

Vielleicht geht es dir wie Annika. Ihre Mama ist psychisch krank. Das bringt Annika und alles andere durcheinander.

Das Mit-Mach-Heft ist extra für dich. Darin kannst du all deine Gedanken und Gefühle ordnen und die Psyche besser verstehen.

Du lernst auch, wie du deine Psyche schützt. Und das Beste: Es hilft dir, mit der psychischen Krankheit deines Elternteils besser klarzukommen!



Autorinnen & Illustratorin

Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWASI“-Reihe und seit 2008 an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler-Klinik und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der PMU an den Salzburger Landeskliniken tätig.



Mag. Petra Rebhandl-Schartner ist diplomierte Kindergärtnerin, Horterzieherin sowie Klinische und Gesundheitspsychologin. Seit 2003 ist sie Mitarbeiterin des Projekts „JoJo – Kindheit im Schatten“ und arbeitet mit Kindern psychisch kranker Eltern im Einzel- und Gruppensetting.

Evi Gasser lebt und arbeitet als freischaffende Grafikerin und Illustratorin in Kastelnuh. Für verschiedene Verlage hat sie bereits erfolgreich mehrere Kinderbücher illustriert. Sie zeichnet Adventskalender, Glückwunschkarten, Malbüchlein und vieles mehr.

