

Kinderleicht?!

Max und Lena erklären das Thema Depression.

Depri - Deprimiert - Depression

Alles das Gleiche?

Was ist eine Psychische Störung?

Merkmale einer
Depression

Woher kommt eine
Depression

Was kann man tun?



Altersempfehlung: 8 bis 10 Jahre

An die erwachsenen LeserInnen



Wir sind die Eltern von Max und Lena und möchten Kinder über das Thema Depression informieren. Das Heft richtet sich vorwiegend an Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren. Wir sind der Überzeugung, dass es wichtig ist, mit Kindern über das Thema Depression zu sprechen. Dieses Heft möchte Sie dabei unterstützen, dies zu tun.

Es kann als Anregung für gemeinsame Gespräche genutzt werden und soll dabei eine Hilfestellung sein, um häufige Kinderfragen zu beantworten. Am Ende des Heftes finden Sie verschiedene Anlaufstellen und Ansprechpartner in Nürnberg rund um das Thema Depression.

Impressum

L. Ash, K. Probst, J. Steinert, S. Wick

Erarbeitet im Rahmen einer Projektarbeit des Studienschwerpunktes Soziale Arbeit mit Familien an der Evangelischen Hochschule in Nürnberg 2016

Das sind wir:



Hallo, ich heiÙe Max, bin 9 Jahre alt und gehe in die 3. Klasse. Da drüben seht ihr meine große Schwester Lena. Sie ist 11 Jahre alt und geht schon in die 5. Klasse. Wir wohnen mit Mama, Papa und unserem Frettchen Hugo in einer schönen Wohnung in Nürnberg.

Papa arbeitet in einem Büro und Mama hat früher als Verkäuferin gearbeitet. Aber seit ein paar Wochen geht sie nicht mehr zur Arbeit, sondern liegt nur noch auf dem Sofa. Sie steht nicht mehr mit uns auf und holt uns nicht mehr von der Schule ab. Papa sagt, sie sei krank.

Mamas Krankheit heißt Depression. Weißt du, was eine Depression ist? Max und ich wussten das nicht, bevor Papa uns das erklärt hat. In diesem Heft erzählen wir dir, was eine Depression genau ist und wie das mit unserer Mama so war. So wollen wir dir mit unserer Geschichte die Krankheit Depression erklären, damit du keine Angst davor haben musst.

Du kannst dir das Heft alleine oder mit Freunden anschauen oder du suchst dir einen Erwachsenen, mit dem du es zusammen liest. Wir freuen uns, dir unsere Geschichte erzählen zu können.



Depri - deprimiert - Depression. Alles das Gleiche?



Neulich ist Max nach Hause gekommen und hat gesagt „Oh je, ich bin heute so depri“. Hast du das auch schon einmal gehört? Aber was genau bedeutet das eigentlich? Als ich ihn gefragt habe, was los ist, hat mir Max erzählt, dass er schlecht gelaunt ist, weil er eine schlechte Note in Mathe bekommen und sich mit Leo, seinem besten Freund gestritten hat. Bestimmt kennst du auch Tage, an denen alles schief läuft. Das ist ganz normal. Dieses Gefühl bezeichnen viele im Alltag oft als „depri“ und meinen damit deprimiert. Aber eine Depression ist etwas ganz Anderes: nämlich eine richtige Krankheit. Wenn Menschen an einer Depression leiden, wie unsere Mama, dann können sie sich über nichts mehr freuen, auch nicht über Dinge, die sie vorher gern gemacht haben, wie z.B. lesen oder malen. Sie haben das Gefühl, in einem



tiefen dunklen Loch zu sitzen, aus dem sie alleine nicht mehr herauskommen. Max hingegen konnte neulich, als er am Nachmittag mit Hugo gespielt hat, schon wieder lachen und seine schlechte Laune war vergessen.

Was ist eine psychische Störung?

Papa hat uns gesagt, dass Mamas Krankheit „Depression“ eine psychische Erkrankung ist. Er hat uns das so erklärt: Bei einer psychischen Erkrankung leidet nicht der Körper eines Menschen, wie z.B. wenn man sich den Arm gebrochen oder Fieber hat, sondern die Seele eines Menschen. Das heißt, nicht nur unser Körper kann von Zeit zu Zeit einmal krank werden, sondern auch die Seele in uns Menschen. Die Seele beeinflusst unser Denken und Handeln, unsere Gefühle, Sinne und unsere Stimmung. Erwachsene nennen das auch „Psyche“.

Es gibt viele verschiedene Arten, wie eine Seele krank sein kann. Eine Depression ist nur eine davon. Leider ist es so, dass es bei einer Erkrankung der Seele viel, viel länger dauert bis man wieder gesund ist, als wenn man z.B. mit Fieber im Bett liegt. Bestimmt hast du auch schon einmal Fieber gehabt und kannst dich daran erinnern, dass du dich nach wenigen Tagen wieder besser gefühlt hast. Aber so wie es Ärzte für den Körper gibt, gibt es auch Ärzte für die Seele. Deshalb kann Menschen mit einer psychischen Erkrankung heute gut geholfen werden.

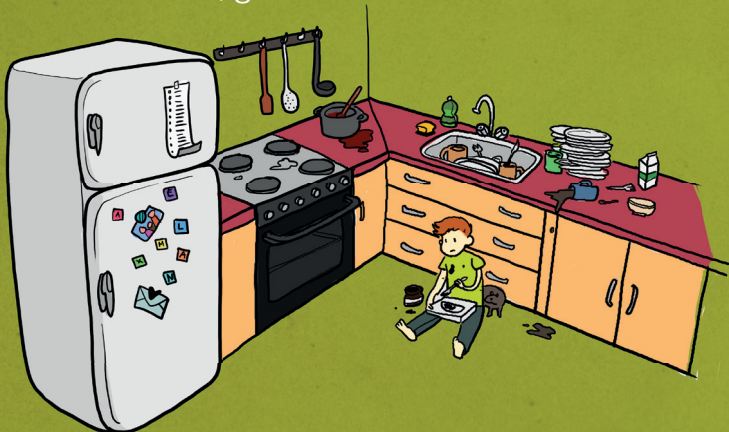


Welche Merkmale hat eine Depression?

Du fragst dich bestimmt schon, woran eine Depression erkannt werden kann und was denn eine Depression jetzt wirklich ist. Das Gemeinsame an einer psychischen Erkrankung ist, dass man sie erst spät bemerkt. Seitdem Mama krank ist, ist sie ständig müde und liegt fast den ganzen Tag nur im Bett oder auf dem Sofa. In der Früh schafft sie es nicht, uns eine Brotzeit für die Schule zu machen, kocht kein Mittagessen mehr und macht sonst auch nichts mehr, was ihr früher Spaß gemacht hat.



Ich habe gelernt, dass das auch Antriebslosigkeit heißt, weil Mama gar keine Kraft und Energie mehr hat, irgendetwas zu tun. Lena meinte, das sei ein Symptom, also ein Merkmal einer Depression. Auch, dass sie keinen Spaß mehr an ihren Hobbys hat oder sie vieles vergisst, was ich ihr erzähle, sind weitere Merkmale einer Depression. Lena und ich haben erfahren, dass eine Depression bei jedem ein bisschen anders sein kann. Aber wir sind froh, dass Mama und allen anderen, die an einer Depression erkrankt sind, geholfen werden kann.



- Weitere Symptome** einer Depression können sein, dass man
- ... keine Gefühle mehr wahrnehmen kann und sich also weder freuen, noch traurig oder wütend sein kann. Man fühlt sich dann wie versteinert.
 - ... sich nicht mehr konzentrieren kann.
 - ... das Gefühl hat, an allem schuld zu sein.
 - ... keinen Appetit mehr hat.
 - ... schlecht schläft und nachts immer wieder aufwacht.

Woher kommt eine Depression?

Zuerst dachte ich, dass ich vielleicht etwas falsch gemacht habe und es Mama deshalb so schlecht geht. Aber sie und Papa haben mir ganz oft versichert, dass keiner an Mamas Depression schuld ist und erst recht nicht Max oder ich. Das kannst du dir auf jeden Fall merken: Niemand ist an dieser Krankheit schuld und erst recht nicht du, ok?!



Es gibt viele verschiedene Auslöser für eine Depression. Aber das ist ein bisschen kompliziert,



denn damit jemand depressiv wird, so wie Mama, braucht es immer mehrere Auslöser gleichzeitig. So ein Auslöser kann zum Beispiel sein, dass jemand früher schlimme Dinge erlebt hat, einen wichtigen Menschen verloren hat oder sich überfordert und gestresst fühlt. Es kann aber auch sein, dass irgendwas im Körper nicht stimmt, was ein weiterer Grund für eine Depression sein kann. Mama hat mir zwar nicht gesagt, warum sie krank geworden ist, aber das ist für mich auch gar nicht so schlimm. Denn ich weiß ja, dass sie ihre Depression nicht wegen mir bekommen hat und sie mich lieb hat.

Was kann man tun?

Wie wir euch schon erzählt haben, kann eine Depression behandelt werden. Bei Mama wussten wir am Anfang gar nicht, was los ist. Das war für uns alle besonders schwierig. Dann ist sie zu ihrem ganz normalen Hausarzt gegangen, weil der einem immer weiterhelfen kann. Er hat Mama nach einem Gespräch zu einer anderen Ärztin, Frau Doktor Seelenheil, geschickt.



Frau Doktor Seelenheil ist eine Psychiaterin. Eine Psychiaterin ist eine Ärztin, die sich besonders gut mit psychischen Erkrankungen auskennt. Frau Doktor Seelenheil hat Mama erklärt, dass sie eine Depression hat. Von ihr hat sie Tabletten bekommen, die sie jetzt jeden Tag einnimmt. Die heißen Antidepressiva und sollen Mama helfen, wieder gesund zu werden. Zusätzlich geht sie zurzeit ein- oder zweimal pro Woche zur Therapie bei einem Psychotherapeuten. Der versucht Mama dabei zu unterstützen, mit ihrer Depression klar zu kommen. Dort reden sie oder machen verschiedene Übungen, die Mama helfen sollen.



Weitere Behandlungsmöglichkeiten:

- Tagesklinik: Montag bis Freitag ist man tagsüber in der Psychiatrie, einem Krankenhaus für Menschen mit einer psychischen Erkrankung
- Stationäre Behandlung: man ist tagsüber und nachts in der Psychiatrie
- Verschiedene Therapien

Kinder wie wir

Wie wir euch schon erzählt haben hat sich seit Mamas Erkrankung bei uns einiges verändert. Mama steht nicht mehr mit uns auf, sie kocht nicht mehr und trifft sich auch nicht mehr mit ihren Freundinnen. Lena und ich haben versucht so gut wie möglich ihre Aufgaben zu Hause zu übernehmen, wie z.B. essen machen, staubsaugen, aufräumen... Am Anfang war es so, dass wir in unserer Familie kaum darüber gesprochen haben, dass sich Mama verändert hat. Das hat mir ziemlich Angst gemacht, weil ich einfach nicht verstanden habe, warum Mama sich auf einmal so anders verhält. Ich habe Lena gefragt was los ist, aber sie wusste leider auch keine Antwort. Meine Freunde wollte ich nicht mehr nach Hause einladen, weil ich Angst hatte, dass sie bemerken, dass Mama anders ist. Ich wollte mit keinem mehr reden, weil ich mich geschämt habe. Aber wir haben festgestellt, dass es wichtig ist offen darüber zu sprechen. Das hilft uns allen, mit der Situation besser klar zu kommen. Auch dir kann es helfen mit anderen über deine Ängste, Sorgen und Probleme zu reden. Bei uns ist es mittlerweile so, dass Mama ganz viel Hilfe von unserer Oma bekommt und auch Papa nun öfter daheim ist. Wir müssen



uns auch nicht mehr um unser Mittagessen kümmern, sondern das kocht jetzt immer Oma für uns und Mama hilft ihr sogar dabei. Zwar müssen wir ab und zu genauso wie vor Mamas Erkrankung zu Hause mithelfen, wie z.B. Tisch decken und unser Zimmer aufräumen. Aber wir müssen nicht alle Aufgaben von Mama übernehmen.

Rechte, die uns stark machen



Wenn jemand aus der Familie krank ist, sind auch wir Kinder betroffen. Wusstest du schon, dass es sogar extra Rechte nur für uns Kinder gibt??

Das habe ich letzte Woche in der Schule gelernt. Besonders interessant fand ich, dass jedes Kind das Recht hat, in einem Umfeld aufzuwachsen,

das sich um das Kind kümmert, sodass es ihm gut geht. Außerdem darf jedes Kind spielen, Spaß haben und auch mal chillen. Wenn du dich auch für die Kinderrechte interessierst, dann kannst du deine Lehrer oder andere Erwachsene fragen oder dich einfach im Internet darüber informieren.

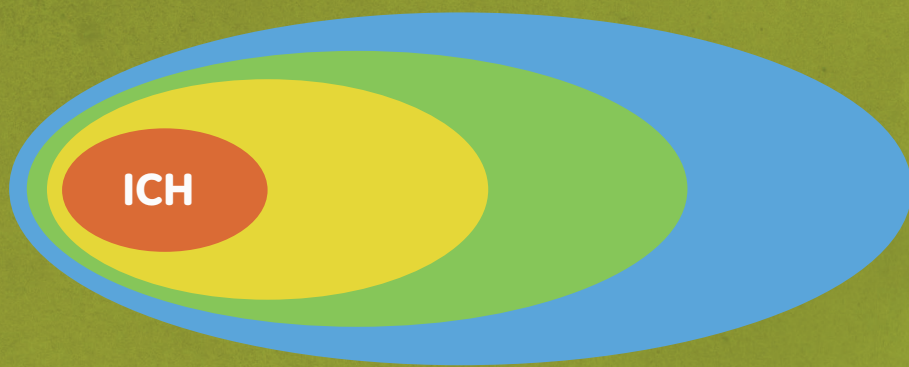
In der Schule haben wir dann noch Übungen gemacht, die die Seele von Kindern stark machen. Meine Lieblingsübungen habe ich dir hier mitgebracht. Probiere sie doch auch mal aus!

Mein Steckbrief:

- 1) Ich heiße _____
- 2) Meine Hobbys sind _____
- 3) Freunde, Familie mögen an mir _____
- 4) Das kann ich besonders gut _____
- 5) Darauf bin ich stolz _____
- 6) In der Schule kann ich am besten /Mein Lieblingsfach
ist _____
- 7) Mit dieser Person kann ich über alles reden _____
- 8) Wenn es mir schlecht geht, dann hilft mir _____
- 9) Mein schönstes Erlebnis _____
- 10) Das will ich einmal machen, wenn ich groß bin _____

Mein Beziehungskreis:

Schreibe in den gelben Kreis Personen, die dir besonders wichtig sind. In den grünen Kreis Personen, mit denen du sonst noch gerne etwas machst. Und in den blauen Kreis Leute, die du ein bisschen magst. So siehst du, an wen du dich wenden kannst, wenn du jemanden zum Reden brauchst.



Dein Fantasie-Helferchen:

Male eine Figur, die ganz viele tolle Eigenschaften hat! Das kann ein Tier oder eine Fantasiefigur sein. Diese Figur kann dein kleines Helferchen sein, wenn es dir schlecht geht oder du in einer schwierigen Situation bist.



Wie geht es weiter?

Was wir dir noch sagen wollen...



Wir haben euch jetzt schon ganz viel darüber erzählt, wie das so ist mit unserer Mama und ihrer Depression. Wie du gelernt hast, ist das eine psychische Erkrankung, die man auf jeden Fall ernst nehmen muss. Menschen mit einer Depression denken, fühlen und handeln anders als sonst und leiden selber darunter. Aber wie ich Max immer wieder erklärt habe, ist eine Depression was ganz Anderes, als wenn er mal einen schlechten Tag hat und „depri“ ist.

Für mich ist das Wichtigste, dass ich nicht schuld an Mamas Erkrankung bin. Mama hat mich immer lieb, auch wenn es ihr schlecht geht. Ich bin sehr froh, dass sie jetzt Hilfe bekommt und hoffentlich bald wieder gesund wird.

Wir hoffen, wir konnten euch gut erklären, was eine Depression ist und wie das bei uns so läuft.

Wenn du noch mehr über Depressionen wissen willst oder du einfach so noch Fragen hast, dann kannst du mit einem Erwachsenen sprechen. Ab Seite 13 im Heft findest du Ideen, an wen du dich wenden kannst. Das habe ich auch schon gemacht und es ist gar nicht schlimm.



Liebe LeserInnen,

wir hoffen, wir konnten Ihnen durch diese Broschüre eine Hilfestellung geben, mit Kindern über das Thema Depression zu reden. Wir möchten Sie ermutigen, bei Bedarf Unterstützungsangebote wahrzunehmen und sich bei weiteren Fragen an die jeweiligen Anlaufstellen zu wenden. Hier finden Sie die wichtigsten Adressen aus dem Großraum Nürnberg.



An diese Personen kannst du dich wenden:

Freunde, Verwandte, Erwachsene denen du vertraust, Lehrer, Schulsozialarbeiter, Schulpsychologen,...

Hilfsangebote für Kinder, Jugendliche, Eltern bzw. Erwachsene Allgemeiner Sozialdienst (ASD)

Beratung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche & Eltern
Erreichbar: Mo bis Do 8-16 Uhr, Fr 8-14 Uhr
Tel.: 09 11/ 231 26 86 E-Mail: asd@stadt.nuernberg.de ;
www.asd.nuernberg.de

Erziehungs- und Familienberatungsstellen

Informationen, psychologische Beratung für Eltern, Kinder & Jugendliche
Caritasverband Nürnberg e.V.

Tel. 0911/ 23 54 241 E-Mail: erziehungsberatung@caritas-nuernberg.de

Caritas Nürnberg-Süd

Tel.: 0911/ 800 11 09

E-Mail: erziehungsberatung@caritas-nuernberg-sued.de

Stadtmission Nürnberg e.V.

Tel.: 0911/35 24 00 E-Mail: eb@stadtmission-nuernberg.de

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Fürreuthweg

Tel.: 09 11/ 64 40 94 E-Mail: eb-fuerreuthweg@stadt.nuernberg.de

Beratungsstelle Johannisstraße

Tel.: 09 11/ 231 38 86 und 231 38 87 E-Mail: eb-johannisstrasse@stadt.nuernberg.de

Beratungsstelle Mammut

Tel.: 09 11/ 231 29 85 und 2 31-33 85

E-Mail: eb-schoppershofstrasse@stadt.nuernberg.de

Beratungsstelle Philipp-Koerber-Weg

Tel.: 09 11/ 2 31-2 30 50 E-Mail: eb-philippkoerberweg@stadt.nuernberg.de

Koordinierende Kinderschutzstelle

„Hotline für (werdende) Eltern, Kinder und Jugendliche“

Rund um die Uhr erreichbar

Tel.: 0911/ 231 33 33

„Nummer gegen Kummer“

Telefonisches, kostenfreies Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern in ganz Deutschland



Kinder- und Jugendtelefon

116111

NummergegenKummer

freecall
unterstützt durch die Deutsche Telekom

Wir helfen Kindern und Jugendlichen anonym und kostenlos.

Telefonnummer: **116111** oder **0800 111 0 333**

Mo - Sa 14 bis 20 Uhr

Du kannst auch an die **Online-Beratung** der „Nummer gegen Kummer“ schreiben. Die Information bekommst Du auf

www.nummergegenkummer.de



Elterntelefon

0800 111 0 550

NummergegenKummer

freecall
Deutsche Telekom – Partner der Nummer gegen Kummer

Wir helfen Eltern und anderen Erziehungsverantwortlichen anonym und kostenlos.

Telefonnummer: **0800 – 111 0 550**

Mo - Fr von 9 bis 11 Uhr und Di + Do von 17 bis 19 Uhr

Weitere Informationen unter

www.nummergegenkummer.de

Das Kinder- und Jugendtelefon und das Elterntelefon sind bundesweite Angebote von Nummer gegen Kummer e.V. – Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund.

Offene Tür - Cityseelsorge an St.Jakob

Kirche St. Jakob, Jakobsplatz 1, 90402 Nürnberg

Gespräche ohne Anmeldung: Mo, Di, Do 15-18 Uhr, Mi 15-19, sowie jederzeit nach tel.

Vereinbarung Tel.: 0911/209702 und 2355811

E-Mail: cityseelsorge_nuernberg@t-online.de

Hilfsangebote für Erwachsene

Krisendienst Mittelfranken

Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen

365 Tage im Jahr, Abends, an Wochenenden & Feiertagen

Tel: 0911/ 424855-0 www.krisendienst-mittelfranken.de

Sozialpsychiatrische Dienste

Beratung & Unterstützung für Erwachsene mit seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen sowie für deren Angehörige

Arbewe Wohn- und Begegnungsstätten

Beratungszentrum für seelische Gesundheit (SpDi)

Tel: 0911/ 810 49 0

E-Mail: spdi@arbewe.de

Stadt Nürnberg – Gesundheitsamt

Tel: 0911/ 231 2297; E-Mail: gh-spdi@stadt.nuernberg.de

<https://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/sozialpsychiatrie.html>

Stadtmission Nürnberg e.V. - Sozialpsychiatrischer Dienst im Julius-Schieder-Haus

Pirckheimerstraße 16, 90408 Nürnberg

Tel: 0911 / 93 59 55 -5

E-Mail: spdi@stadtmission-nuernberg.de

In Kooperation mit:



Danke für die Unterstützung der
Jugendsozialarbeit an Schulen
Nürnberg

Sponsoren:



Unterstützt durch das
Gesundheitsamt der Stadt
Nürnberg

Illustrationen von Lea Schumm

<https://leart-schumm.jimdo.com>

Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartnern und Unterstützern, sowie bei allen die zur Umsetzung dieses Projektes beigetragen haben.

Depression ist ein weitverbreitetes Thema und trotzdem wissen viele nicht worum es dabei geht.

In diesem Heft erklären Max und Lena kinderleicht, was eine Depression ist und wie man damit umgehen kann.

Falls du noch mehr über dieses Thema erfahren möchtest, findest du in diesem Heft viele mögliche Ansprechpartner, an die du dich wenden kannst.

Schau doch mal, was Max und Lena zu erzählen haben.

