



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Reihe Erziehungsfragen

**Türkisch
Deutsch**



**Ruhsal Krizler ve Sinir Hastalıkları
Krisen und psychische Erkrankungen**

Sevgili anne, sevgili baba,

şöyle bir ruh halini herkes yaşamıştır: Olağan gündelik yaşamımızın içindeyken duygu dünyamızda bir çalkantı hissederiz. Birdenbire ruh dengemiz bozulur, kendimizi üzgün, hırçın ve çaresiz hissederiz, belkide kendimizi görünmez kılmak isteriz. Bu duygular git gide de şiddetlenir. Kural olarak bu veya buna benzer bir ruhsal kriz, bir kaç gün içinde kendiliğinden geçer gider.



Eğer bu kriz dönemi geçmezse, durumda bir değişiklik olmazsa, ne olacak? Şu anda hiç bir şey zevk vermiyorsa, sabahleyin yataktan kalkmak imkansız hale gelmişse, işe veya aileye ayıracak enerji kalmamışsa, ne olacak?

O zaman yaşamın rengi birdenbire kararır – insan bu durumun içinden nasıl çıkacağını bilemez hale gelir. Ya yakın çevredeki, görünüşte mutlu diğer anneler ile ilişki: Somut bir sebep yokken, gündelik işlerin üstesinden gelemediğimi diğer annelerin fark etmelerini kesinlikle istemiyorum.

Eğer bu çeşit duygular, böyle bir ruh hali ve bu gibi bir durum size yabancı gelmiyorsa, artık üzüntülerinizi kendi içinize atmaktan vazgeçip, dertlerinizi başkalarıyla paylaşmanın zamanı gelmiştir. Yardım imkanlarından ne kadar çabuk yararlanırsanız, sizin için o kadar iyi olur.

Kime baş vurabilirsiniz? Yakın bir arkadaşınıza, güvendiğiniz bir kimseye. Gayet tabii ki ev doktorunuza. Zaten hastalık belirtilerini dile getirmek insanı rahatlatır. Büyük ihtimalle profesyonel yardıma ihtiyacınız olacaktır. Uzman bir kimse sizi tedavi etmedikçe, bu ruhsal kriz veya olası ruh hastalığı ilerleyebilir ve yerleşebilir.

Günlerden beri doğru dürüst uyuyamıyorum, huzursuz ve gerginim – aslında görünürde hiç bir sebep yok. Daha öncesi ile karşılaştırdığımda her şey bana zor geliyor, kendimi devamlı yorgun hissediyorum. Ama dayanmaya gayret ediyorum. O anı, o günü atlatmaya çalışıyorum. Aslında keyfim yok diyemiyorum, çünkü hiç bir şeye hevesim yok. Hiç bir şey hissetmiyorum, içim boşalmış gibi. Ara sıra içimden hüngür hüngür ağlamak geliyor.

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater

Jeder kennt das: Stimmungsschwankungen, 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, dann 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.

Her üç kişiden biri yaşamının bir döneminde, psikoterapi veya sinir tedavisi görmesi gereken bir dönem yaşar. Bu kişilerin ne yaşı, ne eğitim derecesi, ne kökeni, ne de mesleği etkin bir rol oynamaz. Herkesin başına gelebilir.

Ruhsal krizler veya sinir hastalıkları günümüzde bile, bir sır gibi çevreden saklanmaktadır. Hastalık göz ile görülmemekte, insanı korkutmakta ve toplumda bu konuda önyargılar bulunmaktadır, herkesin ağızında şu laf var: Hiç bir şeyi eksik değil, hayatından memnun olması gerekiyor.

Ancak: ruhsal sorunlar göz ardı edilirse, yalnız rahatsızlığa yakalanan kimse değil, onların aile bireyleri, eşi ve çocukları da yardımdan mahrum kalır. Eğer anne veya baba alışlagelmiş bir şekilde ve kapsamda işlerin üstesinden gelemiyorsa, özellikle böyle bir durumda aile bireylerinin de desteğe ihtiyacı vardır. Herşeyden önce çocuklar ekstra destek, teşvik ve yakınlığa gereksinim duymaktadırlar.

Hem anne ve baba, hem de çocuklar için, bir uzmanla görüşmek, nihayet endişe ve korkuları dile getirmek, büyük fayda sağlar.

Krizin, artık yardım istemeyi gerektirecek bir boyuta ulaştığını nereden anlarsınız?

Bu broşür ruhsal krizler ve sinir hastalıkları hakkında bilgileri içeriyor. Alanında uzman kimselere başvurmanız için size cesaret vermek istiyoruz, bunu kendiniz, eşiniz, çocuklarınız için yapın.

Son derece önemli ve gerekli olan, çocuklara karşı dürüst olup, meselenin ne olduğunu saklamamanız. Yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu zaten hissedeceklerdir. Çocukların evde ne olup bittiğini öğrenmeye hakları var, kendilerine yaşlarına uygun bir şekilde açıklamalarda bulunulmalıdır.

Bu anlaması güç muğlak konu çocuklarla nasıl konuşulur, bu dönemde çocuklar nasıldır, neler hissederler – bu konular broşürümüzün ikinci bölümünde ele alınmıştır.



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, Ihrer 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 der zweite Teil unserer Broschüre.



Ruhsal kriz nedir?

Değişiklikleri eskiden beri hiç sevmezdim, ama şu anda özellikle çok kötü. Başıma gelebilecek olayları düşündükçe, ertesi günün üstesinden gelebileceğimi hiç tahayyül edemiyorum. Olabilecekleri önceden göremiyorsun, dolayısıyla korkularım var- ama somut olarak neden korktuğumu da bilemiyorum. Bazan küçücük gündelik olaylar beni zorluyor: Kızımın ders çalışma konusundaki stres, örneğin.

Bir süre önce yeniden çalışmaya başladım, ilerde mesleğimde bir yerlere gelmek istiyorum, çocuklar büyüyünce kendime ait bir şeyim olsun. İşimden zevk alıyorum, ama tedirginim, ailemi ihmal etmeden her şeyin üstesinden gelmeyi başarabilecek miyim. Sık sık çevremdekilere hesap vermek zorunluluğunu hissediyorum.

Ruhsal krizlere yol açan etkenler çok yönlüdür: Hayatın akışını değiştiren bir olay, ev taşıma veya yaşam içinde diğer değişiklikler, veya stres, eşinden ayrılma, sevdiği bir insanın ölmesi. Çoğunlukla durumun neden böyle geliştiği tam olarak belirlenemez, bir çok küçük, dışardan bir kimsenin bu şekilde algılamadığı olayların toplamıdır. Ve birdebire her şey fazla gelir insana. Bugün hepimiz iş hayatında yüksek verim verme baskısı altındayız, anne ve baba olarak ihtiyaçlar ikinci planda kalıyor, yeni bir işe girme, kişinin kendi kendisinden beklentilerinin çok yüksek olması – bütün bunlar insanı bu yükü taşıyamaz hale getirebilir. Bazen planlanan çok güzel bir olay da, örneğin bir doğum, ilk çocuğun yakında gerçekleşecek olan doğumu, o

kişinin raydan çıkmasına sebep olabilir. Ve aniden insan çok kötü olur – ve aslında neden böyle olduğunu tam olarak da anlayamadan. Aslında her şey yolunda. Tabii ki devamlı stres altında olan herkes ruhsal krize girmez. Bazı kimseler diğerlerine göre hayatın getirdiği yükü daha kolay taşırlar. Danışma merkezleri ve doktorlar krizden çıkış yolunu bulmanız ve yeni perspektifler geliştirmeniz için sizi destekleyeceklerdir.

Sinir hastalığı nedir?

Neden böyleyim, hiç anlamıyorum. Hiç bir şeyin anlamı kalmadı, hiç bir şey bana zevk vermiyor. Halbuki böyle olmam için hiç bir sebep yok. Sık sık boynum ağrıyor, midemde sorun var, hiç iştahım yok, yemek için kendimi zorluyorum. Küçük şeyler bile bana çok zor geliyor. Kızkardeşime telefon etmek, saçlarımı yapmak, ev işlerini organize etmek. Neden böyle oldum – evvelden hiç böyle değildim. Bazen akşama doğru daha iyi oluyorum, kendimi daha güçlü hissediyorum hatta bazı şeyleri yapmak içimden geliyor. Ama ertesi gün bu hoş duygular sanki uçup gidiyor, sabahın çok erken bir saatinde, yorgun ve dinlenmemiş olarak uyanıyorum. Herşey bana dev bir dağ gibi geliyor, ve derin düşüncelere daldığım zaman bu dağ daha da büyüyor. Hangi işin neresinden başlasam? Kısır dönü içindeyim, çıkış yolunu bulamıyorum.

Ruhsal bir krizin yol açtığı zorluklar artık aşılamıyorsa, kriz geçiren kimsenin düşünce tarzı, olayları algılaması ve

Was sind psychische Krisen?

Veränderungen mochte 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 liebgewonnenen Person. Meist lässt sich aber auch gar nicht genau festmachen, warum sich die Situation so entwickelt hat; viele kleine, manchmal für Außenstehende kaum nachzuempfindende 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 zwingen 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?

davranışları da değişir. Bazı şartlar altında durum tırmanışa geçer.

Eğer biyolojik veya organik olarak sinir hastalığı eğilimi zaten varsa, çocuklukta yaşanan travmatik olaylar tedavi edilmemişse, kriz yerleşir. Ve kişi ciddi bir şekilde sinir hastası olur.

Yaşamın ritmi değişir, aile bireylerinin birbiriyle geçinmesi zorlaşır. Git gide korku, güvensizlik, endişe gündelik yaşamı belirler. Eşler arasındaki ilişki eskisi gibi kolay yürümez, ayrıca çocuklar da sorun çıkartmaya başlarlar. Toplum hayatından kendini geri çekme başlar, arkadaş ve komşularla ilişkiler azalır, meslek hayatının getirdiği zorluklar kişiyi daha çok etkiler. Tam bu ruh durumu içindeyken yardım nasıl istenecek, tedavi olacak? Genellikle tedaviye ihtiyacı olanın bütün bunları halletmeye gücü yetmez. Bu arada yavaş yavaş aile içi denge bozulmaya başlar.

Sinir hastalığı belirtileri çoğunlukla birarada ortaya çıkar:

- Düşünceler kafayı meşgul eden konu etrafında hiç durmadan döner durur, ama bu düşünceler bir çözüm üretmez. Endişeler git gide ağırlık kazanmaya başlar.
- Sosyal ilişkiler azalır, kişi kendisini yalnız hisseder.
- Kederli bir atmosfer içindedir, kişi sık sık ağlar.
- Halsizlik artar.
- İştah azalır – veya tam tersine artar.
- Uykusuzluk büyük sıkıntı verir.
- Korkular ve panik duygusu kişinin içine yerleşmiştir.
- İntihar düşüncesi ortaya çıkmaya başlar.
- Bazen bu depresif ruh hali öfkeye dönüşür, kişi sık sık sinirli ve huzursuzdur.
- Eşler arasında uyuşmazlık, cinsel hayatta da baş gösterir.
- Kendi durumunu değerlendiremez, ya durumunu gerçekte olduğundan daha iyi olduğunu düşünür, ya da kendine güvenini yitirmeye başlar.
- Algılama bozuklukları ortaya çıkabilir.
- Eleştiri kabul etmez.
- Tehdit edildiği veya takip edildiği hissi kişiye hakim olur.
- Kişiliğinin değiştiğini hisseder.

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.

Ve bu durum karşısında siz ne yapabilirsiniz?

- Kesinlikle „frene basacaksınız!“
- Eğer mümkünse, görevlerinizi başkalarına devredin, yükünüzü azaltmaya çalışın.
- Günlük yaşamın akışı içinde, ara sıra küçük molalar verin.
- Neyin nerede size fazla geldiğini düşünün.
- Size yakın kimselerle çözüm imkanları hakkında konuşun
- Mümkünse çocukları bir kaç günlüğüne akrabaların yanına gönderin.
- Eşinizi veya kendinizi sevindirecek değişik bir şeyler yapın.
- Kendinize yarayacak bir şeyler yapın, spor, yürüyüş gibi.
- „Boşalmış aküyü doldurun!“

Sık görülen sinir hastalıkları:

Depresyon

Depresyona yakalanan kimse uzun bir süreden beri kendisini çok kederli ve çok mutsuz hissetmektedir. Büyük bir umutsuzluk içindedir, içinde bir boşluk vardır ve büyük korkular içindedir. Uykusuzluk çekmekte ve sabahleyin yataktan çok zor kalkmaktadır.

Hastaların kimi halsizlikten kimi de aşırı hareket ve huzursuzluktan şikayet etmektedir. Bedensel yakınlıktan zevk almama artmaktadır.

Depresyon teşhisi konarak rahatsızlık tedavi edilmediği takdirde, kişinin çektiği ızdırıp, o kimseyi ciddi bir şekilde teh-

likeye atar. Kişi, yaşamının bir değeri olmadığı fikrini geliştirebilir.

Fobi

Fobi bazı şeylerden ve durumlardan olağanüstü derecede korkmaktır – örneğin hayvanlardan, dar mekanlardan, insan kalabalığından. Bazen korku o kadar şiddetlidir ki, kişi ona teslim olur ve korku uyandıran durumlardan kaçınır. Daha önceleri severek yaptığı gezilerden vaz geçer. Git gide içine kapanır.

Psikoz

Aklı çok karışık, açık ve net düşünemeyen ve tuhaf davranışlar içerisinde olan kimselere bazen „psikotik“ veya „şizofren denir“. Gerçekle ilgisi olmayan şeyleri yaşar, görür veya duyarlar, başkaları bunu hastalığı kavrayamadıkları için yanılgıya düşerler. Hayal görme hastalık belirtilerinden sadece bir tanesidir. Hasta gerçekle hayali birbirinden ayırt edemez.

Bağımlılık

Madde ve madde dışı uyuşturucuları tekrar tekrar kullanma arzusudur. Ve tükettikten sonra tekrar sağlama. Bağımlılar hareketlerini kontrol edemezler, alkol, ilaç ve diğer bağımlılık yapan maddeleri tüketirler, kumar ve bilgisayar oyunu tutkunudurlar, bu şekilde olumsuz duyguları gerçek hayatta yaşamaktan kaçınırlar.

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

Phobie

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.

Bipolar bozukluk

Kişinin, aşırı coşku, taşkınlık ve yoğun aktivite yaşadığı bir ruh hali ile son derece kederli depresif bir ruh durumu arasında gidip gelmesidir. Bu iki uç arasında gidip gelme bir kaç gün içinde sona erebilir veya uzunca bir dönem de sürebilir. „Vur patlasın çal oynasın ruh hali ile evden cenaze çıkmış gibi ruh hali“ bu duygusal iniş çıkışı belki tanımlayabilir.

Aşağı yukarı bütün bu sinir hastalıkları tedavi edilebilirler ve de edilmelidirler. Tedavide başarı şansı genellikle yüksektir. Tabii ki önşart ev doktorunun, uzman doktorun veya ruh doktorunun teşhis koymasdır.



Sinir hastalığının aile üzerindeki etkileri nelerdir?

Kızımız Ayşe' nin ailesinde haftalardan beri yolunda gitmeyen bir şeyler var. Genelde her hafta sonu bir araya gelirdik, kızımız, eşi, torunlar ve büyük anne ve büyük baba olarak biz. Son zamanlarda bu ortak hafta sonu yemeklerimiz son derece seyrekleşti. Ara sıra torunlar yalnız bize geliyorlar, damadımız torunları bırakıp gidiyor. Kızım Ayşe kendi içine kapandı, neden bilmiyorum. Başlangıçta kendisine neden değiştiğini sordum durdum, babası kızı rahat bırak, onların işlerine karışma dedi. Belki karı koca araları bozuldu, belki evlilikleri yolunda gitmiyor? Kızım bana açılmıyor, ama durumunun iyi olmadığını farkındayım. Ara sıra şu anda herşeyin kendisine fazla geldiğini söylüyor. Aslında gerçeği söylemek gerekirse, ben bunu pek anlamıyorum: Hayatlarında bir değişiklik olmadı ki, damadımız Mehmet çalışıyor, iki tane uslu çocuğu var, hepsinin sağlığı yerinde. Ortada şikayetçi olacak hiç bir durum yok. Bir defasında bunu kızıma da söyledim, bana son derece ters bir tepki verdi, merhametsizce. Damadımız Mehmet' e de bu durum zor geliyor, çok çalışıyor, yoğun spor yapıyor, sık sık çocuklarıyla gezmeye gidiyor. Ona da acıyorum. Kızım Ayşe hepimize arkasını döndü. Neler olup bitiyor?

Eğer anne veya baba ruhsal açıda bir kriz dönemi içindeyse veya sinir hastasıysa, fedakarlık ve hoşgörü ve sabır gibi kavramların dengesi, aile yaşamı içinde kolaylıkla bozulur.

Bipolare Störungen

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

Bu durumda aile bireylerinden her biri, yeni duruma uyum sağlamak ve gerektiği takdirde ek ailevi görevler üstlenmek zorunda kalır. Çocuklar evdeki durumda önceyle karşılaştırıldığında bir değişiklik olduğunu farkederler ve büyük endişeye kapılırlar.

Bebek ve küçük çocuklar sık sık bedensel belirtiler gösterirler, davranışları değişir. İyi uyumazlar, yeme ya da içme alışkanlıklarında değişiklikler başgösterir, sık sık ağlarlar, dikkati çekecek derecede korkak veya saldırgan olurlar. Bazen çocuğun gelişiminde bir duraksama olur, hatta gerileme bile olabilir.

Daha büyük çocuklar ve gençler kederli annesinin ve işleriyle başa çıkamayan babasının iyileşmesine katkıda bulunmak ister. Ve çocuk veya genç altından kalkamayacağı ağır bir yükün altına girer.

Aile yaşamı demek, bütün aile bireylerinin birbirine karşı hoşgörölü olması, ortak yaşama belirli bir ölçüde uyum sağlaması anlamına gelir. Çeşitli karakterlerin ve ilgi alanlarının bir çatı altında toplanabilmesi için, bireylerin birlikte karar vermesi ve birbirine saygı göstermesi gerekir. Eğer bireyler bunu başarırlarsa, ailedeki herkes kendini güvende ve iyi hisseder, yoğun bir birliktelik yaşanır. Gündelik hayatta, sevinçli ve kederli günlerde, yani hayatın her alanında.

Aile bireyi olarak nelere dikkat etmem gerekiyor?

- Ailenin günlük etkinlik programını birlikte düşünerek hazırlamak.
- Aile bireylerinin SOS sinyallerine dikkat etmek.
- Bebeklerin ve küçük çocukların durumundaki değişiklikleri çocuk doktoru ile görüşmek.
- Gündelik işleri azaltma yoluna gitmek, örneğin çocuğu yuvaya götürmesi veya alması için komşuya rica etmek.
- Çocukların ev işlerine – yaşına göre – katkıda bulunmalarını sağlamak, ancak üstesinden gelemeyecekleri işleri çocuklara yaptırmamak.
- İlaçları düzenli almak.
- Günlük yaşama renk getirmek, tüm ailenin katılacağı etkinlikler planlamak.

Anne ve baba olarak ne gibi yardıma ihtiyacınız var?

Bana ne oluyor? Dünyadaki her şey normal işliyor, ama ben tamamen durdum. Ben diğerlerine denk değilim. İşleri halletmem gerektiği için, kendimi olduğumdan başka gösteriyorum. Çocuklarla ilgilenmem gerek, ailemin ihtiyaçlarını karşılamam gerek, işyerinde görevimi yerine getirmem gerek. Bütün bunları yapmaya mecburum ... Hepsini yapamamaktan korkuyorum. Beceriksizin tekiyim, hiç bir şeyin üstesinden gelemiyorum. Neden ben böyleyim? Diğerleri hiç zorlanmadan, kolaylıkla her şeyi yapıyorlar!

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!

Artık bütün işlerin üstesinden gelemeyeceğinizi fark ettiğiniz zaman, kendinizden beklentilerinizi azaltın. Ve çektiğiniz acıyı bir tebessümün arkasına gizlemeyin. Dışarıya karşı her şey yolundaymış gibi davranmayın. Aslında yardım talep etmeye çekiniyorsunuz.

Acil yardım gerektiğinde nereye telefon edilecek, kendiniz ve çocuklar için telefon numaralarını bir yere yazın.

Zor durumdaki kişi olarak öncelikle kendiniz için yardım istemekten çekinmeyin. Ve yardım sağlandığında da bundan yararlanın. Çünkü anne ve baba sorunların çözümüne eğilince, genellikle tam o anda çocuklar da rahatlamaya başlar.

Uçakta tehlike anında alınacak güvenlik önlemlerini hiç dikkatlice okudunuz mu? Anne ve baba tehlike anında önce kendi oksijen maskesini takacak. Daha sonra çocuğunun maskesini takacak Neden? Çünkü nefes alamayan bir anne ve baba, çocuklarına yardım edemez.

Yardım hizmetleri çok çeşitlidir:

- Bir doktorla veya bir uzmanla yapılan kapsamlı bir görüşme, içinde bulunduğunuz duruma açıklık kazandırır.
- Ev işlerinde yardımcı kimseleri hastalık kasası göndermekte ve masrafını da üstlenmektedir.
- Sosyalbürgerhaus çocukların gözetimi konusunda yardımcı olur.
- Hastalığınızı çocuğunuza nasıl anlatacaksınız?- Danışma merkezinde veya çocuk doktoruyla bu konu hakkında düşünce geliştirebilirsiniz.
- Çocuklara çeşitli imkanlar sunan kurumların adresleri, ekteki adres bölümündedir.
- Eğer siz veya eşiniz yatılı tedavi görecekseniz, bu süre içinde evde hiç bir şeyin aksamaması için gerekli tedbirlerin alınması gerekir.

Ve her ne kadar bir kriz geçirmekteyseniz de, hayatın güzel yönlerini tamamen göz ardı etmemeniz gerekiyor. Mümkün olduğunca çocuklarla beraber gezmeye gidin, örneğin hayvanat bahçesini veya yaşadığınız şehrin görülmeye değer yerlerini ziyaret edin.

Bu broşürün ortasında ruhsal bir kriz halinde, kimlik bilgilerinizi vermeden, anonim olarak da başvurabileceğiniz kurumların adreslerini bulacaksınız. Bu kurumlara telefon edin.

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.

Ruhsal krizin olumlu yönleri

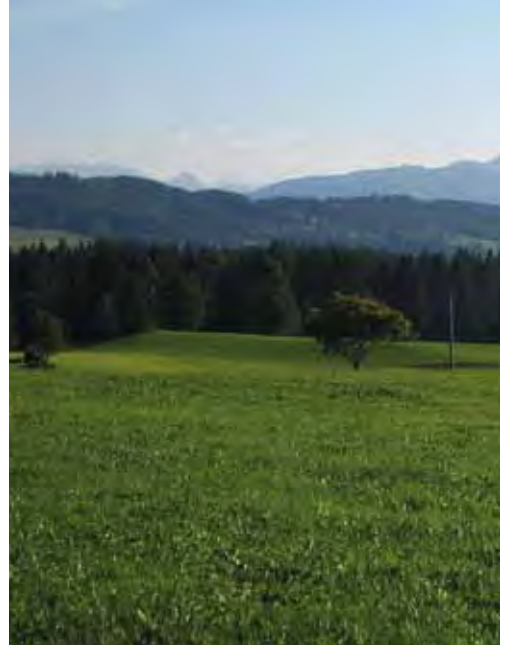
Bu başlık belkide sizi şaşırttı, ruhsal krizin nasıl olumlu bir yönü olur? Ama gerçekten bu böyle: Kriz dönemleri bir insanın hayatındaki değişim ve geçiş dönemleridir. Ruhsal bir krizi atlatmak, kişinin karakterinde olumlu değişikliklere yol açar. Sonuçta kişinin kendine güveni artar, geleceğe ümitle bakar. Belkide çok uzun zamandan beri düşünülenleri pratiğe geçirme cesareti gelir, işini değiştirme, başka bir şehire taşınma, şehirden uzak bir yerde yaşama ...

Krizler bizi günlük hayatın alışılmış akışından koparır, gizli saklı enerji depolarımızdaki gücü harekete geçirir, kendi sınırlarımızı tanımamıza yardımcı olur. Ve sağlığını gerçekten kaybetmeye başladığımız bu dönemde, kendimizi önemsemeyi ara yollara sapmadan doğrudan öğrenmeye başlarız. Şimdiye kadar hiç olmadığı şekilde, eşimize ve çocuklara güvenme zorunluluğu doğar.

Kim bir kez böyle bir kriz dönemi geçirmişse, bundan sonra da hayatın getireceği bu gibi veya buna benzer zorlukları yeneceğini bilir. Şunu kafanıza koyun, eğer yine zor bir dönem geçirirseniz, güçlükleri yenerek ayağa kalkma gücünüz sizin içinizde mevcut ve bu gücü her an yeniden harekete geçirebilirsiniz. O dönemde krizi atlatabilme gücünü nereden aldım? Kendime hangi sözlerle telkinde bulundum? Bana kim destek oldu? Şimdiye kadar ben hep bir çözüm yolu buldum!

Ayrıca ihtiyaç duyduğunuz yardımı organize ederek, çocuklarınıza da iyi örnek oluyorsunuz: „Kendimi iyi hissetmediğim zaman yardım isteyebiliyorum. Müdahaleden sonra kendimi daha iyi hissediyorum.“ „Başardım, bir çıkış yolu buldum.“

Önemli olan sorunlarınızı kendinize uyan yöntemlerle çözmek. Bir çok tedavi metodu var. Sizin kişiliğinize ve soruna en uygununu, ancak danışma yoluyla belirleyebilirsiniz.



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 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.

Eş, dost, akraba nasıl yardımcı olabilir?

Eğer anne veya baba ruhsal bir kriz geçir-mekteyseler, bu durumdan bütün aile et-kilenir. Ancak eş, çocuklar, dost ve akraba, kriz geçirenin iyileşmesine büyük ölçüde katkıda bulunabilirler.

Akrabaların ve arkadaşların görevi, hem hastanın hem de ailesinin kendi kabuğuna çekilmesini önlemektir – ve mümkün olduğunca çabuk profesyonel yardımdan yararlanmasını sağlamaktır.

Akraba ve arkadaşlar gündelik hayatın aksamamasını sağlayabilirler. Örneğin çocukları bir kaç günlüğüne veya hafta sonunda yanlarına alabilirler.

Ancak çocukların eğitimi ve terbiyesi anne ve babanın sorumluluğundadır. Anne ne kadar hasta olsa bile çocuğun annesidir – annenin çocuğunu eğitim ve terbiye yeterliliği sorgulanmamalıdır.

Ve eğer akrabaların da dayanacak güçleri kalmazsa ne olacak? O zaman onlarında acilen yardım için başvurmaları gerekir. Kliniklerde veya sosyal psikiyatri merkezlerinde hasta yakınlarına danışma hizmeti verilmektedir.

İster ev işlerinde yardımcı aramak, ister çocuklara bakım elemanı organize etmek, ister psikolojik rahatsızlığı olan hastaların yakınlarının bilgi alış verişinde bulunduğu dayanışma grubuna katılmak. Dayanışma grubunda eşinizin veya kızınızın hastalığı hakkında faydalı bilgiler edinebilir, uygulanan tedavi metodu hakkında fikir alış verişinde bulunabilirsiniz. Adresler bu broşürün orta sayfalarında.

Aşağıda, Münih’ te ruhsal bir kriz veya her türlü sinir hastalığı durumunda başvurabileceğiniz yerlerden en önemlilerinin listesini bulacaksınız.

Tabii ki kendiniz de muayenehane açma izni olan bir ruh doktoruna gidebilirsiniz. Ayrıca hastaya ve hasta yakınlarına acil durumlarda danışma hizmeti veren ve yardımcı olan sosyal psikiyatri merkezleri bulunmaktadır. Gerekirse sizi evde de ziyaret ederler.

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.



Ruhsal kriz durumunda acil servislerin telefon numaraları:
Notrufnummern bei psychischen Krisen:

Krisendienst Psychiatrie München
Tel. 089 - 72 95 96 0 (tägl. 9.00 – 21.00 Uhr)

Krisenzentrum Atriumhaus
Tel. 089 - 76 78-0

Bereitschaftspraxis Elisenhof,
Prielmayerstr. 3, 1.Stock am Hauptbahnhof
Tel. 089 - 11 61 17 (bis 23.00 Uhr)
kostenfrei

Ayakta tedavi:
Ambulanzen:

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Nußbaumstr. München-Süd
Tel. 089 - 51 60-55 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 62-37 24

Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen und Krise-ZAK

Tel. 089 - 30 68- 59 60
offene Sprechstunde
Mo – Fr 10.30 – 12.00 Uhr
Tel. 089 - 30 68-59 59
Suchtmedizinische Krisenstation-
Entgiftungen

Max Planck Institut für Psychiatrie
Telefonsprechstunde Tel. 089 - 3 06 22-1

Erste Hilfe für Eltern mit einem schreienden Säugling
Kinderzentrum München
Tel. 0800-7 10 09 00 kostenfrei

Telefonberatung
kostenfrei rund um die Uhr:
Telefonseelsorge:
evangelisch: Tel. 0800-1 11 01 11
katholisch: Tel. 0800-1 11 02 22

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 47-53

Münchner Insel – Krisen und Lebensberatung am Viktualienmarkt,

Prälat-Miller-Weg, Tel. 089 - 22 00 41

Mo – 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 - 1 92 40

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.

Onlineberatung für Eltern:

www.eltern.bke-beratung.de

Onlineberatung für Kinder oder Jugendliche, die von Fachleuten betreut werden:

www.jugend.bke-beratung.de

Telefonberatung „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche

Tel. 0800-1 11 03 33 (14.00 – 20.00 Uhr)

kostenfrei

Dayanışma grupları: Selbsthilfegruppen:

Münchner Psychiatrie-Erfahrene (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

Bazı hastalık kasaları ve Bavyera Tabibler Birliği ailelere somut olarak yardım etmektedirler, örneğin ev işlerinde yardımcı. Hastalık kasanıza ekstra bu soruyu yöneltin.

Zorlukları yenebilmeniz için bu broşürle size yeterince bilgi verdiğimizizi ümit ediyoruz.

Bir kez daha tekrar edelim:

Vakit kaybetmeyin, muhakkak yardım imkanlarını arayın. Şunu unutmayın ki hayat yolu inişli çıkışlıdır.

Psikolojik sorunları olan anne veya baba olarak, hastalık konusunda çocuklarla konuşmak tabii ki kolay değildir. Ancak özellikle önemli olan çocuğu yaşına uygun bir şekilde aydınlatmaktır. Yoksa çocuklar en kötü ihtimali düşünürler. Ve anne ve babanın değişik davranışlarının sebebini kendilerinde ararlar.

Neden bazen aşırı neşeli olduğumu, öfkeli olduğumu ve bazen de yeniden derin bir kedere büründüğümü kızıma oğluma nasıl açıklayacağım, neden böyle tepki verdiğimi ben kendim bile tam olarak bilmiyorum.

Bu konuda broşürün 2. bölümünde size faydalı bilgiler vermek istiyoruz.

Yayınlayan / Herausgeberin:
Landeshauptstadt München
Sozialreferat, Stadtjugendamt
Fachstelle Erziehungsinformation und Elternbriefe
Westendstr. 193, 80686 München, Tel.: 089 - 233-4 96 97
erziehungsinformation.soz@muenchen.de
www.muenchen.de/erziehungsinformation

Tasarım ve redaksiyon:
Norma Melcher-Ledermann, Dipl. Sozialpäd. FH
Redaksiyon: Andrea Kaestle

Danışma kurulu:
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 Jugendpsychiatrische 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

Ayrıca psikolojik rahatsızlıkları konu edinen çok iyi resimli kitaplar ve çocuk ve genç romanları yayınlanmıştır. Başkalarının da kendisi gibi zor bir dönem geçirmekte olduğunu öğrenmek bu durumdan mağdur olan herkesi oldukça teselli eder. Ve belkide bu kitaplardan birini hep birlikte okurken, bu bahaneyle kendi ruh durumunu çocuğa açıklamak insana daha kolay gelir. Tavsiye edilen kitapların listesi 2. bölümün sonunda.

Tercüme/Übersetzung: Nihan Kartzke, LH München
Fotoğraflar/Fotos: iStock (S. 1, 2) · 123RF (S. 3, 4, 5, 12, 13, 21, 36) · Odstrčil (S. 18, 19)
Desen/Illustration: F. Lopez (S. 12)
Düzenleme/Grafik: Martin Odstrčil Dipl. Des. (FH)
Baskı/Druck: Stadtkanzlei, München
Gedrukt auf Recyclingpapier Recy Star, ausgezeichnet mit dem blauen Engel

© 2014 Landeshauptstadt München
Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung
1. baskı, 2014



Barkod

Eğer çocuk eğitim ve terbiyesi hakkında daha çok bilgi almak istiyorsanız, bu kodu Internet erişimli cep telefonunuza indirebilirsiniz!

www.muenchen.de/erziehungsinformation

