

THULPE



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Mama,

bin ich verrückt?

Titelbild von Darius

Ausgabe 6/2014

Das Redaktionsteam der ThuLPE



Pia



Matthias



Gerd

Thüringer
haben
unzählige
Lebens-
Perspektiven und
Erfahrungen



Evi



Bärbel

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

„Thüringer Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene (TLPE) e.V.“
KoWo Haus der Vereine
Johannesstraße 2
99084 Erfurt
0361 – 25 58 433

REDAKTION

Matthias Sick, Evelyn Bauer, Pia Bauer,
Gerd Nowka, Bärbel Näther

REDAKTIONSSITZ

Jena

MAIL

redaktion@tlpe.de

Diese Mail-Adresse ist vor Spampots geschützt! Zur Anzeige muss
JavaScript eingeschaltet sein.

COPYRIGHT

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder Weitergabe der Textinhalte nur mit
ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Für den Inhalt der eingesandten und
veröffentlichten Texte wird keine Haftung übernommen, die Haftung übernimmt
der Einsender. Durch Ihre Zuschrift erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur
Bearbeitung und Veröffentlichung.

HERSTELLUNG/DRUCKVERTRIEB

ÜAG gGmbH Jena - über alle Grenzen
Bildung - Beratung - Förderung

AUFLAGE

1000 Stück

ERSCHEINEN

vierteljährlich
Heft 7 - Juni 2014
Persönlichkeitsstörungen und "Normalität"

REDAKTIONSSCHLUSS

15. Mai 2014

Spenden werden dankend entgegen genommen.

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e.V.

Sparkasse Jena

BLZ: 83053030

Kontonummer: 92983

INHALT

- 1 Titelseite von Darius
- 2 Redaktionsteam
- 3 Impressum
- 4 Inhalt
- 5 Vorwort
- 6 Leserbrief
- 7 Gedicht "Eure Kinder sind nicht Eure Kinder"
- 8 Erfahrungsberichte von Kindern psychisch erkrankter Eltern
- 12 Vorstellung: Erfurter Seelensteine
- 15 Seelische Erkrankung im Kindesalter
- 16 Erfahrungsbericht: "Ich bin anders als die meisten Kinder"
- 17 Erfahrungsbericht: "Mama, bin ich verrückt?"
- 18 Gedicht: "Kindheit ohne Liebe"
- 19 Depressive Symptomatik bei Kindern und Jugendlichen
- 21 Zitat: "Schäme dich niemals deiner Tränen"
- 22 Geschichte: "Welpen zu verkaufen"
- 23 Was ist Ritalin
- 25 Gedicht: "Warum ich anders bin"
- 26 Dr. med. Karlheinz B. über Ritalin
- 28 Gedicht: "Bitte"
- 29 Erfahrungsberichte im Umgang mit Ritalin
- 39 Gedicht: "Wenn ein Kind"
- 40 10 praktische Tipps für Eltern
- 42 Alternativen zur Behandlung mit ADHS-Medikamenten
- 44 Gedicht: "Ein Kinderlächeln"
- 45 Vorstellung: FIDEO macht stark gegen Depression
- 46 Vorstellung: Familienberatungsstelle der AWO Jena
- 47 Beratungsstellen für Kinder in Thüringen
- 49 Gedicht: "Kinder brauchen Liebe"
- 50 Broschüre: "Wahnsinnskinder"
- 51 Buchvorstellung: "Auf der Suche nach dem verlorenen Glück"
- 52 Kinderwitze
- 54 Kräuterhexe
- 56 Rückseite von Pia

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

sicher haben Sie sich beim Lesen des Titels der aktuellen Ausgabe unserer Zeitschrift gefragt, was sich hinter der Aussage „Mama, bin ich verrückt?“ verbergen könnte. Wir haben wieder ein brisantes und wichtiges Thema aufgegriffen, welches in unserer Gesellschaft gern verschwiegen und unter den Teppich gekehrt wird. Uns liegt am Herzen, diese Tatsache aufzugreifen und wir sind der Meinung, dass diese Problematik enorme Priorität besitzt.

In Deutschland leiden geschätzte 20% der Kinder und Jugendlichen unter seelischen Erkrankungen. Je nach Alter sind psychische Erkrankungen unterschiedlicher Art bei Kindern und Jugendlichen vorzufinden. Bei Säuglingen und Kleinkindern spricht man zum Beispiel bei anhaltendem Weinen und Schreien, Schwierigkeiten beim Füttern, anhaltender Teilnahmslosigkeit beim Umgang mit den Kindern, von Auffälligkeiten in ihrer Entwicklung. Während der Kindergarten- und Schulzeit können per-

manente Trennungsangst, aggressives Verhalten, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, Einnässen, sowie akute Lernprobleme Anzeichen einer seelischen Erkrankung sein. Im Jugendalter treten die Symptome ähnlich derer, wie im Erwachsenenalter auf.

Die Stiftung für psychische Gesundheit berichtet, dass die am häufigsten vorkommenden Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen Angststörungen, Aufmerksamkeitsdefizit, bzw. Hyperaktivitätsstörungen (ADHS), Essstörungen, sowie depressive Störungen, neuerdings ebenfalls Suchtstörungen, wie zum Beispiel Multitasking sind. Zunehmende Belastung und Stress, Leistungsdruck und der steigende Medienkonsum spielen eine ernst zu nehmende

Rolle bei der seelischen Erkrankung von Kindern.

Wir würden uns wie immer sehr freuen, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen und Meinungen mitteilen, ob per Post, Mail oder auch telefonisch.

Pia Bauer im Namen der Redaktion

(berufen auf Deutsche Wirtschaftsnachrichten 11/ 2013)

Schenke Deinem Kind Farben, damit es einen Baum malen kann,

schenke Deinem Kind ein Bärchen, damit es dies lieb haben kann,

schenke Deinem Kind ein Geheimnis, damit es dieses hüten kann,

doch schenke ihm vor allem Verantwortung, damit es gebraucht werden kann.

Ursula Schachsneider

Leserbrief

Gut auch die letzten Seiten mit „Vorgestellt“, mit Terminen, Büchern, Recht und ganz zum Schluss Fröhliches und Rezepte finde ich prima.

Es ist schon beachtlich in Eigenregie ein Heft von über 70 Seiten von guter Qualität vierteljährlich zusammenzustellen und zu verbreiten. Herzlichen Glückwunsch !

Ich finde Ihre Zeitschrift sehr gelungen.

Gut finde ich die Vielfalt im Heft, dass es Sachbeiträge zu einem Leitthema gibt und dazu die Erfahrungsberichte – daneben viele gute Gedanken in Gedichten und Sprüchen. Ich denke, da ist ein mutmachender Tenor ! Auf zusätzliche Quellen/Anlaufstellen wird überall verwiesen.

Prof. Dr. Angelika Zegelin

Pflegewissenschaftlerin
Fakultät für Gesundheit
Private Universität Witten

Anmerkung der Redaktion:

Wir danken allen, die uns Texte, Bilder Fotos für unsere Zeitung zur Verfügung stellen.

Auch gibt es schon zahlreiche Leser, die unsere ThuLPE abonniert haben.

Allen ein herzliches Dankeschön für das Interesse an unserer Arbeit.

***Durch Anerkennung und Aufmunterung
kann man in einem Menschen
die besten Kräfte mobilisieren.***

Charles M. Schwab

Eure Kinder sind nicht eure Kinder

**Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht
des Lebens nach sich selbst.**

**Und obwohl sie mit euch sind,
gehören sie euch doch nicht.**

**Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,
aber nicht eure Gedanken,
denn sie haben ihre eigenen Gedanken.**

**Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben,
aber nicht ihren Seelen,
denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,
das ihr nicht besuchen könnt,
nicht einmal in euren Träumen.**

**Ihr dürft versuchen wie sie zu sein,
aber versucht nicht, sie euch gleich zu machen.**

**Denn das Leben läuft nicht rückwärts,
noch verweilt es im Gestern.**

**Ihr seid der Bogen,
von denen eure Kinder
als lebend Pfeile geschickt werden.**

**Lasst euren Bogen in der Hand des Schützen
auf Freude gerichtet sein.**

**Denn so wie er den Pfeil liebt der fliegt,
so liebt er auch den Bogen, der fest ist.**

Khalil Gibran



Erfahrungsberichte

Erfahrungsberichte von Kinder psychisch erkrankter Eltern

„Bis ich 13 Jahre alt war wusste ich gar nicht, welche Krankheiten meine Eltern hatten, oftmals wurden sie zwangseingewiesen und ich kam dann zu meinen Omas oder Opas, die häufig auch schlecht über meine Eltern sprachen, weil es ja eine Schande war, so jemand, der „verrückt“ ist, in der Familie zu haben.

Das Allerschlimmste, an das ich mich aber heute erinnere, ist dieses Alleingelassensein, niemanden zu haben mit dem man über die Krankheiten sprechen könnte, niemanden zu haben, der sich verantwortlich fühlt. Irgendwie habe ich mich abgestempelt gefühlt, ein Kind von „Verrückten“ zu sein.

Heute macht mir das kaum mehr etwas aus. Jetzt bin ich ja auch erwachsen, aber als Kind und Jugendliche hatte kein Arzt, kein Jugendamt Zeit für mich, sondern es hieß, dass jeder Mensch seine Probleme hätte.“

(Tom, P. 2003s.1 Tom, P.: Trauma-Bericht Pia Tom, Internet: www.kuckuck./solution.de, 2003

„Geena steckt mittendrin. Die Achtjährige, die ihren Schulkameraden gegenüber ihre Mutter offen als „Psycho“ bezeichnet, lebt seit vier Jahren mit den Halluzinationen, Angstattacken und psychotischen Zuständen ihrer Mutter.

Geenas Eltern reden nicht mit ihr über die Krankheit der Mutter. „Kinder sollen geschützt werden.“, sagt ihre Mutter Amanda, die denkt, dass sie ihrer Tochter nichts Gutes tut, wenn sie mit ihr offen über die Krankheit spricht. Auch Geenas Vater, Detlev, versucht, das „Problem“ zu meiden, die Krankheit auszublenden, um Geena ein „normales“ Leben zu bieten. Er verbringt so viel Zeit wie möglich mit seiner Tochter alleine, geht mit ihr auf den Spielplatz. Das Kind genießt die unbeschwerte Zeit mit ihrem Vater und möchte auch nicht mit dem Vater über die Krankheit reden, weil „der Papa traurig wird“. Das Resultat: die Achtjährige muss selber mit ihrer Enttäuschung, ihrer Wut, ihrer Verzweiflung fertig werden. Sie hat auch keine Freunde, weil die Kinder in der Schule denken, dass Mutters „Krankheit ansteckend ist“. Geena ist alleine. Alleine mit dem Tabu.“

(Soliman, T. Soliman, T.: Wahnsinns-Kinder. Wenn die Eltern psychisch krank werden, 37 Grad 2002)

„Die Ärzte wussten nicht einmal, dass es mich gibt“, sagt Heike, deren Kindheit abrupt im Alter von neun Jahren endete. Der Verfolgungswahn ihrer Mutter bestimmte fortan ihr Leben. Hilflosigkeit, Überforderung und Selbstzweifel prägten Heikes Alltag, ihr Leben wurde zur Gradwanderung zwischen Realität und Wahn:

„Ich habe alle meine Wahrnehmung angefangen zu hinterfragen. (...) Da muss mit mir etwas falsch sein“, dachte sie, denn wie konnte es sein, dass sie so unterschiedlich zu ihrer Mutter empfand? Fehlende Sensibilität – das war Mamas Erklärung. „Der größte Fehler war, dass man

mich total alleine gelassen hat.“

Heike redete sich ein, dass sie ihre Mutter nicht verraten dürfe. Schließlich vertraute sie sich doch einem Lehrer an. Der schenkte ihr keinen Glauben und sagte, sie solle aufhören, solche Geschichten zu verbreiten...“

(Soliman, T. 2002)

„Ich war der stille Beobachter, sah meine Mutter, wie es ihr schlecht ging. Mir kam es so vor, als ob irgendetwas sie gefangen hielt in einem Käfig und nicht wieder hergeben wollte. Meine Mutter schien in sich gekehrt, ihr Gesicht war traurig, ihre Augen waren glanzlos und lagen tief in ihren Höhlen, sie wirkte eingefangen und kraftlos. Sie klagte über Magenprobleme, Appetitlosigkeit und sie war sehr ruhig und sagte, dass sie sich zurückziehen wolle, wie ein Tier, dem es schlecht ging und das sich verkriechen wollte.

In solchen „schlechten“ Zeiten, wie ich sie damals nannte, schien ich für meine Mutter Luft geworden zu sein. Sie gab mir das Gefühl, mich nur begrenzt wahrzunehmen und unwichtig zu sein.“

(Bathe, S. 2001, S. 39) Bathe, S.: Die einzige Vertraute. In: Mattejat, F./Lisofsky, B. (Hg.) 2001, S. 38-42

„Aufgrund ihrer Erkrankung ist die Mutter nicht in der Lage, die anfallenden Versorgungs- und Erziehungsaufgaben für ihre Kinder zu gewährleisten. Sie liegt tagelang im Dunkeln im Bett, die Kinder müssen sich selbst versorgen: „Wir mussten uns ganz alleine fertig machen zur Schule und dann auch für Lebensmittel sorgen und also das war so die Kindheitserinnerung. Das war ganz schlimm. Und sie war absolut hilflos. Aber damals habe ich das nicht empfunden, sie ist hilflos, sondern wirklich habe ich das empfunden, sie kümmert sich nicht.“

(Wagenblass, S. 2001, S. 518) Wagenblass, S.: Biografische Erfahrungen von Kindern psychisch kranker Eltern. In: Zeitschrift Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 50. Jg., 2001 a, S. 513-524

„Die Kinderzeit von Andrea war geprägt von heftigen Gefühlsausbrüchen ihrer Mutter. Mal raste die Mutter vor Wut und schlug Andrea mit dem Teppichklopfer grün und blau, mal bastelte sie stundenlang mit ihrer Tochter. Dann konnte es vorkommen, dass die Mutter, zutiefst verzweifelt, schluchzend in der Küche saß und nichts mehr um sich herum wahrnahm. Zu anderen Zeiten war sie fröhlich und sang Lieder mit ihrem Kind. Die Mutter erschreckte ihre Tochter mit düsteren Aussagen über ihren Gesundheitszustand und prophezeite, dass sie bald sterben werde. Dies wirkte auf das Kind, als würde ihm der Boden unter den Füßen weggerissen. Als Andrea größer wurde, benutzte ihre Mutter sie als Ansprechpartnerin für ihre Probleme. Sie erzählte Andrea von ihrem Kummer und weinte sich bei ihr aus. Andrea fühlte sich überfordert, denn sie wusste nicht, wie sie ihrer Mutter helfen sollte. Für Andrea und ihre Probleme war niemand da. Der Vater, der psychisch gesund war, hielt sich aus allem heraus. Andrea schämte sich für ihr Zuhause, in dem es oft sehr unordentlich war und in dem es etwa auch keine geregelten Mahlzeiten gab. Sie hatte keine Freunde. Von ihren Eltern hatte sie nie gelernt, wie man unbefangen mit anderen Menschen Kontakt hat. So wurde sie zur Einzelgängerin. Sie fühlte sich für ihre Mutter verantwortlich und hatte das Gefühl zu versagen, weil sie ihr nicht helfen konnte.“

(Beitler, H./Beitler S. 138) Beitler, H./Beitler, H.: Psychose und Partnerschaft, Bonn 2000

„Ich kann mich noch genau an mein fünftes Lebensjahr erinnern, wo ich das erste Mal merkte, dass etwas nicht stimmte. Man kann nicht davon sprechen, dass ich begriff, wie kann ein fünfjähriges Kind das auch tun, aber mir wurde bewusst, dass meine Mutter anders war als die Mütter meiner Freundinnen. Dieses „Anderssein“ äußerte sich in massiven Stimmungsschwankungen. Es gab Zeiten, wo es meiner Mutter gut ging, wo sie glücklich und zufrieden erschien, wo sie antriebsstark war, motiviert, Dinge zu unternehmen, sich zu beschäftigen und in die Zukunft zu sehen, wo sie so sehr lachen konnte, bis ihr die Tränen kamen und sie sich den Bauch festhalten musste. In dieser Zeit schien ich für sie (natürlich nach ihr selbst, wie sie immer sagte) das Wichtigste im Leben zu sein. Ich hatte oft den Eindruck, als ob sie mich dann mit ihrer ganzen Liebe überschütten wollte, um sich zu rechtfertigen für das, was sie mir antat, wenn es ihr schlecht ging.“

(Bathe, S.1996, S. 35)

„Bis zu jenem Tag, an dem ich von einer dreiwöchigen Reise aus Tunesien wiederkam, dachte ich immer, ich könnte nie ausziehen und meine Mutter allein lassen, so sehr habe ich mich für sie verantwortlich gefühlt. Ich kam von der Reise, und es war vereinbart, dass meine Mutter mich vom Flughafen abholen sollte. Während ich auf mein Gepäck wartete, wurde ich zusehends unruhiger, denn das Wiedersehen mit ihr rückte immer näher. Doch von meiner Mutter war weit und breit keine Spur, stattdessen waren die Eltern meines Freundes gekommen, um uns abzuholen. (...) Als ich mit meinem Freund bei mir zu Hause ankam, erwartete mich bereits meine Oma. Doch keiner hatte mich darauf vorbereitet, dass mein Zimmer von meiner Mutter verwüstet worden war. Als ich es betrat, bemerkte ich – trotz der Aufräumaktion meiner Oma – sofort das ganze Chaos, die zu Bruch gegangenen Sachen und das Fehlen meiner geliebten Pflanzen. (...) Das war der erste „Angriff“, der unmittelbar gegen mich gerichtet war. (...) Meine Mutter hatte mir lieb gewonnene Sachen und Erinnerungsstücke beschädigt oder zerstört. In diesem Augenblick wurden mir zwei Dinge bewusst: Zum einen, dass ich mich vor solchen Angriffen zukünftig schützen muss. Ich brauchte einen Raum für mich, in dem ich und alles, was zu mir gehörte, sicher war. Zum anderen hat mir dieser Zusammenbruch vor Augen geführt, dass ich nicht immer im Krankheitsfall für sie da sein kann, wenn ich ein eigenes Leben führen möchte. Ansonsten dürfte ich Berlin nicht einmal zeitweise verlassen – eine für mich unerträgliche Vorstellung. Von diesem Moment an wurde mir bewusst, dass ich nicht alles für meine Mutter aufgeben konnte und wollte, sondern mein eigenes Leben leben musste. Endlich konnte ich mich zu dem Entschluss durchringen, eine eigene Wohnung zu suchen.“

(Bern, K. 2001, S. 21f) Bern, K.: Eine beängstigende Krankheit. In: Mattejat, F./Lisofsky, B. (Hg.) 2001, S. 12-24

„Erst als ich älter war und aufs Gymnasium ging, habe ich mich einigen Lehrern anvertraut. Meine Enttäuschung war groß. Keiner hat sich jemals um professionelle Hilfe für mich bemüht, geschweige denn, mir eigene Hilfe angeboten. Während meines Abiturs musste ich eine Zwangseinweisung in die Wege leiten. Vor den Prüfungen konnte ich tagelang nicht mehr als drei Stunden schlafen, an Lernen war sowieso nicht mehr zu denken. Die eingeweihten Lehrer „halfen“ mir, indem sie mir die Entscheidung überließen, ob ich an den diesjährigen Prüfungen teilnehme oder sie im nächsten Jahr wiederhole. Dass nicht wenigstens ein Lehrer mir angeboten hat, dass ich mich bei ihm melden kann, wenn ich mich einmal aussprechen will, hat mich sehr enttäuscht.“

(Beeck, K. 2001, S. 10). Beeck, K.: Aufwachsen im Wechselbad der Gefühle. In: Einblick, Heft 1/2001, S. 6-17

"Ich hasste meine Mutter, wenn sie mich oder meine Oma in ihrer Krankheit ordinär beschimpfte, wenn sie uns als vom Teufel besessen titulierte oder mich Hure nannte. Ich hatte Angst vor ihr, wenn sie mich mit ihrem hasserfüllten diabolischen Blick anschaute und grundlos auf mich einschrie. Ich schämte mich für sie, wenn sie stundenlang laute Selbstgespräche führte, sich für Hitler oder andere Personen hielt, wirre Fragen stellte oder Worte erfand, die sie stotternd von irgendwelchen anderen Worten ableitete. Ich ekelte mich vor ihr, wenn sie stank, weil sie sich nicht mehr richtig pflegte. Doch das Schlimmste für mich war, dass diese existierenden Gefühle, die in mir tobten und mich zu zerreißen drohten, bei meiner Oma auf kein Verständnis trafen. Im Gegenteil, sie verurteilte mich für meine Empfindungen. Es sei doch schließlich meine Mutter. Ich sollte froh sein, im Gegensatz zu ihr, überhaupt eine Mutter zu haben. Ich müsse genauso wie sie großzügig sein und meiner Mutter verzeihen können."

(Beeck, K. 2001, S 9) Beeck, K.: Aufwachsen im Wechselbad der Gefühle. In: Einblick, Heft 1/2001, S. 6-17

An Wort an alle!

„Die Entlastung der Kinder wird zunehmend schwieriger, gerade in Zeiten, wo das soziale Netz abgebaut und wieder mehr Verantwortung auf die Angehörigen abgewälzt wird. Trotzdem dürfen nicht die Schwächsten unter uns darunter in diesem Maß leiden. Es kann nicht angehen, dass ein Sozialarbeiter dem Kind kein persönliches Gesprächsangebot macht. Mitarbeiter vom Jugendamt sich nur um das physische Wohl der Kinder kümmern oder Klinikmitarbeiter die Kinder wie Luft behandeln! Deshalb nehmen Sie sich bitte jetzt einen Moment Zeit. Denken Sie an die vielen Kinder, die gerade in diesem Augenblick ihrem kranken Elternteil ausgeliefert sind, die sich nicht zu helfen wissen, wenn ihre kranke Mutter oder ihr kranker Vater ununterbrochen schreit, wirres Zeug redet und sie nicht schlafen oder sich auf die Schularbeiten konzentrieren können. Vergessen Sie bitte auch nicht die erwachsenen Kinder, die die elterliche Erkrankung zwar physisch überlebt haben, aber die nicht mit ihrer Situation fertig geworden sind. Viele sind verzweifelt, verbittert und teilweise selbst psychisch erkrankt. In ihrem Namen möchte ich an Sie appellieren: Schauen Sie zukünftig nicht weg, sondern schauen Sie genau hin, damit Sie die Kinder nicht wieder übersehen. Sprechen Sie mit anderen Menschen über dieses Thema. Setzen Sie sich in Ihrem Umfeld für Hilfsangebote ein. Kümmern Sie sich um diese Kinder, denn die Kinder sind auf Ihre Hilfe angewiesen. Geben Sie ihnen ein bisschen zwischenmenschliche Wärme, ein nettes, aufmunterndes Wort. Zeigen Sie den Kindern, dass Sie sie nicht vergessen haben!

(Beeck, K. 2001) Beeck, K.: Aufwachsen im Wechselbad der Gefühle. In: Einblick, Heft 1/2001, S. 6-17

***Kinder erleben nichts so scharf und bitter
wie Ungerechtigkeit.***

Charles Dickens

vorgestellt

Die Erfurter Seelensteine

Kinder psychisch kranker Eltern sind häufig erhöhten Anforderungen gestellt und es bleiben meist auch viele Fragen offen- für die Kinder und manchmal auch für die Eltern.

Die „Erfurter Seelensteine“ ist ein Gruppenprojekt für Kinder und Eltern, die seelischen Belastungen ausgesetzt sind. In unserem Gruppenangebot für Kinder psychisch kranker Eltern soll gemeinsam mit Gleichaltrigen eine altersgerechte Wissensvermittlung stattfinden sowie abwechslungsreiche Ausflüge und Aktionen, um Antworten zu finden und unbeschwert Kind sein zu können. In der Kindergruppe „Stone Kids“ können Kinder im Schulalter Freundschaften schließen und über eigene Stärken, Gefühle und Belastungen reden. Denn eigene Gefühle und seelische Belastungen wahrzunehmen, können den Kindern helfen, schwierige Situationen zu meistern. Das Gruppenangebot ist für Kinder ab 6 Jahren.

Die erste Kindergruppe „Stone-Kids“ fand bereits von April bis September 2013 im Family-Club in Erfurt statt. In den ca. 20 Treffen gab es neben den spannenden Themen wie z.B. Freundschaft, eigene Stärken und Schwächen, Gefühle und Verantwortung, auch viel Spaß! Gemeinsam sind die „Stone-Kids“ Picknicken gegangen, waren zusammen Eis essen, haben einen Ausflug auf den Egapark und in den Zoopark Erfurt unternommen und einen gemeinsamen Grillabend veranstaltet, bei dem auch die Eltern dabei waren und so unterein-

ander ins Gespräch kamen. Durch die Mischung aus kindgerechter Wissensvermittlung und Gruppenaktivitäten fällt es den Kindern viel leichter Vertrauen zu haben und für sich etwas mitzunehmen. Eine neue Gruppe ist im Januar 2014 gestartet und trifft sich nun für ein knappes halbes Jahr einmal wöchentlich im Family Club am Drosselberg.

Auch mit den Eltern sind wir natürlich immer gern im Gespräch, um zu berichten, welches Thema aktuell bearbeitet wurde oder um Fragen zu beantworten, sowie auf Wunsch auch gern zu einem zusätzlichen Gesprächstermin. Jeden zweiten Mittwoch im Monat findet außerdem im Family Club am Drosselberg ein Familienfrühstück statt. Hier kann man in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Familien in Kontakt kommen oder Fragen zu den Erfurter Seelensteinen loswerden. Jeden zweiten Monat gibt es zudem einen kleinen Vortrag mit interessanten Themen.

Bei Interesse und offenen Fragen können Sie gern auf unsere Website schauen:
www.erfurter-seelensteine.de

sich per Mail an uns wenden:
seelensteine.tt@twsd.de

oder telefonisch bei Frau Katja Borrmann
unter 0361-6603000 erkundigen.

Es können sich Kinder und Familien aus dem gesamten Erfurter Gebiet anmelden. Wir können bei genügend Anmeldungen auch eine Gruppe in Erfurt Mitte oder Erfurt Nord anbieten. Das Angebot ist kostenfrei und über neue Anmeldungen freuen wir uns!

Euer Seelensteam

***Sind die Kinder klein, müssen wir ihnen helfen Wurzeln zufassen.
Sind sie aber groß geworden, müssen wir ihnen Flügel schenken.***

aus Indien

Stone kids



Ich finde Stone kids toll. es ist toll weil ich
freunde finde und was lerne. Ich lerne mit
meinen gefühl umzugehen und mit zick
haben. Stone kids ist etwas cooles. ganz coole
sache.

Ein Kind, das wir ermutigen, lernt Selbstvertrauen.

Ein Kind, dem wir mit Toleranz begegnen, lernt Offenheit.

Ein Kind, das Aufrichtigkeit erlebt, lernt Achtung.

Ein Kind, dem wir Zuneigung schenken, lernt Freundschaft.

Ein Kind, dem wir Geborgenheit geben, lernt Vertrauen.

Ein Kind, das geliebt und umarmt wird, lernt,

zu lieben und zu umarmen und die Liebe dieser Welt zu empfangen.

ERFURTER SEELENSTEINE

WOLLT IHR:

Wir sind die Stone-Kids

Kostet nix



gute Freunde
spannende Spiele
coole Action in Erfurt
chillen . . .

... DANN MELDET EUCH AN!

SIND SIE SEELISCH BELASTET?

HABEN SIE KINDER IM ALTER VON 6 BIS 15 JAHREN?

Wenn Eltern seelisch belastet sind, ist es nicht immer leicht den Alltag zu meistern. Es ergeben sich vielfältige Belastungen für alle in der Familie.

WIR MÖCHTEN IHREM KIND EINE UNBESCHWERTE ZEIT MIT GLEICHALTRIGEN ANBIETEN.

In einer angeleiteten Gruppe kann Ihr Kind in entspannter Umgebung Freundschaften schließen und soziale Anerkennung erfahren. Es wird ermutigt eigene Stärken zu erkennen und eigene Gefühle wahrzunehmen.

KINDERGRUPPE:

APRIL - SEPTEMBER

OKTOBER - MÄRZ

DIENSTAGS, 16 - 17.30 UHR

GRUPPEN:

< 8 KINDER

NACH ALTER GEMISCHT

ORT:

FAMILY-CLUB IN ERFURT

AM DROSSELBERG 24

Für weitere Informationen und Anmeldung:

Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen GmbH

Frau Katja Bormann

Tel. 0361 660 3000

Fax 0361 660 53 91

E-Mail: soelensteine.tt@twsd.de





Leit- thema

Seelische Erkrankung im Kindesalter

In Deutschland leiden geschätzte 20% der Kinder und Jugendlichen unter seelischen Erkrankungen, welche unterschiedlicher Art sind. Bei Säuglingen und Kleinkindern spricht man zum Beispiel bei anhaltender Teilnahmslosigkeit beim Umgang mit Kindern untereinander von Auffälligkeiten in der Entwicklung. Während der Kindergarten- und Schulzeit können permanente Trennungsangst, aggressives Verhalten, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, Einnäsen, sowie akute Lernprobleme Anzeichen ei-

ner seelischen Erkrankung sein. Im Jugendalter treten die Symptome ähnlich derer, wie im Erwachsenenalter auf.

Die Stiftung für psychische Gesundheit berichtet, dass die am häufigsten vorkommenden Erkrankungen bei Kinder und Jugendlichen Angststörungen, Aufmerksamkeitsdefizit bzw. Hyperaktivitätsstörungen (ADHS), Essstörungen sowie depressive Störungen, neuerdings ebenfalls Suchtstörungen, wie zum Beispiel Multitasking sind. Zunehmende Belastung und Stress, Leistungsdruck und der steigende Medienkonsum spielen eine ernst zu nehmende Rolle bei seelischen Erkrankungen von Kindern.

Quelle: Deutsche Wirtschaftsnachrichten
11/2013

Wenn ihr geliebt werden wollt,

dann beginnt damit, andere zu lieben, die eure Liebe brauchen.

Wenn ihr Mitgefühl von anderen erwartet,

so beginnt damit, auch anderen gegenüber Mitgefühl zu zeigen.

Wenn ihr geachtet werden wollt,

so lernt zunächst, alle anderen Menschen, ob jung oder alt, zu achten.

Vergesst nie, das ihr selbst zuerst jene Eigenschaften besitzen müsst,

die ihr von anderen erwartet;

dann werdet ihr feststellen,

dass sich andere euch gegenüber in gleicher Weise verhalten.

Paranahansa Yogananda



Erfahrungsbericht

Ich bin anders, als die meisten Kinder

Ich heiße Maria und ich bin 12 Jahre alt. Mein Vater arbeitet als Unternehmensberater und meine Mutter ist im Volltime-Job als Hausfrau tätig. In unserem Haus am Stadtrand leben noch unser Kater Csar, der Hund Astor, mein Bruder Tim, der im Rollstuhl sitzt, sowie meine 10-jährige Schwester Lisa. Während Lisa immer fröhlich und ausgeglichen ist (so sagen meine Eltern), bin ich nach ihrer Meinung, viel zu ruhig und ernsthaft, angeblich oft auch str-risch und zu introvertiert. Was immer das auch heißen mag. Mich nervt es jedenfalls, immer lächelnd und anscheinend zufrieden durch die Gegend zu trllern. Vor allem, wenn mir so gar nicht danach zumute ist. Ich bin oft traurig, weshalb weiß ich manchmal selbst nicht, und ich habe dann zu nichts Lust und möchte am liebsten für mich allein sein. Meine Eltern meinen, das wäre nicht normal für ein Kind in meinem Alter. Mal belastet mich das, andermal ist es mir voll egal, die Hauptsache

ist, sie lassen mich einfach nur in Ruhe. Viel Zeit haben sie sowieso nicht für mich. Mein Vater ist eh´ immer mit seiner Arbeit beschäftigt und mein Bruder beansprucht meine Mutter fast rund um die Uhr. Oft muss auch ich mich um ihn kümmern, aber das macht mir nichts aus. Denn dann habe ich eine gute Ausrede, nicht mit den anderen Mädchen durch die Gegend ziehen zu müssen. Die meisten haben ja doch nur Klamotten, Jungs und ihre Handys im Kopf. Bald steht in der Schule wieder die jährliche Klassenfahrt an. Mir graust es jetzt schon davor, weil ich solche Event´s überhaupt nicht mag. Aber vielleicht gebe ich vor, krank zu sein. Wäre ja noch nicht mal gelogen, da ich mich sowieso oft müde und schlapp fühle. Meine Mutter meint, dies sei kein Wunder, wenn ich mich immer zurück ziehe und nichts mit den Anderen unternehme. Meine Leistungen in der Schule sind auch schlechter geworden und das macht meinen Vater sauer. Nicht, dass ich so ganz schlechte Noten habe, aber ich kann mich im Unterricht einfach nicht die ganze Stunde auf den Lernstoff konzentrieren. Außerdem strengt mich die Schule immer mehr an. Aber mit wem soll und kann ich schon darüber reden? Ich glaube nicht, dass mich jemand ernst nimmt, oder überhaupt versteht.

Maria

Allein

**Wie zerriss'ner Saiten Klingen
tönt mein Lachen mir in's Ohr,
und die heißen Tränen dringen
bitterlich zum Aug' empor.**

**Ob ich lache oder weine,
ach, es ist ja alles eins:
Leid und Lust trag ich alleine,
meine Tränen kümmern keins.**

Anna Ritter



Erfahrungsbericht

Mama, bin ich verrückt?

Diese Frage stellte ich mir schon als ganz kleines Kind. Irgendwas stimmte mit mir nicht, irgendwie lachte ich manchmal lauter und länger, da war schon wieder ein neues Thema und ich bemerkte es in meiner Lachlust gar nicht. Immer wieder diese Blicke der Leute, schon im Kindergarten, als ich Doktorspiele mit anderen spielte, sonst spielte ich immer allein, und es übertrieb und die Kindergärtnerin kam und schimpfte. Ich hatte das Gefühl, ich bekomme die ganze Schelte alleine ab. Und so fühlte ich mich auch meistens, alleine, irgendwie verlassen, anders. In der Schule fühlte ich mich stets für andere verantwortlich, wenn jemand die Hausaufgaben vergaß, fühlte ich mich schuldig, schämte mich. Sprach mit meiner (manisch-depressiven) Mutter darüber. Sie hatte dann immer nur Angst und meinte: „Hoffentlich bekommst Du nicht mal das Gleiche wie ich.“ Das nervte mich früher, weil ich zum einen nicht wusste, was sie meinte, zum anderen half mir diese Aussage und diese zusätzliche Angst meiner Mutter nicht weiter.

In der Schule war ich immer eine der besten in der Klasse, bekam aber in der Kopfnote Betragen eine „2“, die mein ganzes Zeugnis verschandelte. Die Lehrerin meinte, ich sei immer so ernst und lächle nie, deshalb diese Note. Damit konnte ich auch nichts anfangen. Ich hatte mal wieder das alte vertraute Gefühl; alleine zu sein und jetzt was Neues: Mich nicht wehren zu können. Meine Mutter wusste auch nicht, wie das geht. Mein Vater auch nicht.

Mein Leben veränderte sich positiv, als ich mich von meiner Familie abkapselte und im Alter von 14 Jahren neue und gute Freundschaften fand, die bis zum heutigen Tage bestehen und sehr wichtig für mich sind.

Diese beiden Freundinnen waren absolut nicht

verrückt, bodenständig, liebenswert, aufgeschlossen. Auch ein bisschen verrückt, aber nur soviel, wie es der Alltag erlaubte und tolerierte. Nicht so verrückt wie ich, die ich die Dinge immer wieder auf den Kopf stellte, mit Ausdauer, Vehemenz, Nachdruck. Meine Freundinnen fanden mich spaßig, vielleicht manchmal auch anstrengend, keine Ahnung. Für (krank) verrückt hielten sie mich aber niemals, nicht mal, als die Diagnose feststand. Sie respektieren mich jetzt genauso wie früher.

Aber ich greife vor. Ich kapselte mich von der Familie ab, zu meiner Mutter blieb trotzdem noch lange ein sehr enges Verhältnis, erst als ich ausgezogen, eine eigene Wohnung und Mann „hatte“, dünnte das Verhältnis aus.

Ich lernte dann meine Mutter von einer ganz neuen Seite kennen, von der kranken, traurigen, hilflosen. Wie oft stand sie morgens 3 Uhr vor der Tür, fühlte sich alleine und verlassen und berichtete mir im rasenden Tempo allen möglichen Kram, der sie bewegte, ihr Angst machte. Da fragte ich mich manchmal; wer ist hier verrückt?

Das war eine anstrengende Zeit, ich arbeitete in einer Medienfirma im Schichtsystem und war ständig müde, weil meine Mutter meine ganze Aufmerksamkeit forderte. Sie veränderte sich auch, so lief sie irgendwie schleppend, sprach sehr sehr schnell, immer gehetzt, immer in Angst.

Sie mutierte von einer einst sehr attraktiven Frau in einen schreckhaften Klumpen. Die Gewichtszunahme durch die Medikamente tat ihr übriges zum Bröckeln des Selbstvertrauens. Immer wieder sprach meine Mutter davon, wie wenig lebenswert ihr Leben sei. Mir fiel dazu auch nichts weiter ein.

In meinen tiefsten Depressionen hatte ich schon viele Überlegungen in Bezug auf Suizid. Selbstmord war für mich wie eine Erleichterung in meinen depressiven Phasen, die unendlich, monatelang dauerten.

Ich habe einen Sohn, er war der Grund, weshalb ich mich fürs Leben entschied. Ihm wollte ich nicht den unaussprechlichen ohnmächtigen Schmerz antun, den mir meine Mutter am Frühlingsanfang vor 17 Jahren zufügte.

Ich bastelte gerade an einem Werbefilm für Tischtennisplatten, als das Telefon klingelte. Mein Mann war dran und berichtete mir, dass die Polizei die Handtasche meiner Mutter identifiziert hätte, auf den Gleisen liegend, unweit ihrer ehemaligen Arbeitsstelle als Lehrerin.

Manisch-depressiv ist auch meine Diagnose. Ja, Mutter, ich bin verrückt, so wie Du. Aber

ich hatte bessere Karten in meinem Leben als Du und ich stand nicht ganz so alleine da wie Du.

Mein Sohn ist jetzt 17 Jahre alt, besucht die 11. Klasse, spielt Klavier, hat viele Freunde. Im Moment hat er keine Angst verrückt zu sein. Gott sei Dank.

Helga

Kindheit ohne Liebe

***Wollt ihr die Kinder treu behüten,
lasst eure Sorge Liebe sein,
gedeihen doch die zarten Blüten,
nur in der Liebe Sonnenschein.***

***Heilt auch das Leben manche Wunden,
die erste schließt sich nimmer mehr
und ganz wird nie das Herz gesunden,
war seine Kindheit liebeleer.***

Albert Traeger (1830-1912)



Leit- thema

Depressive Symptomatik bei Kindern und Jugendlichen

Häufig zeigen sich die depressiven Symptome im Kindes- und Jugendalter nicht allein in einer melancholischen Grundstimmung mit Traurigkeit, Interesselosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Grübeln oder Antriebslosigkeit, sondern sind hinter körperlichen Symptomen, hinter krankhafter Unruhe, oder Aggressionen verborgen. Zudem unterscheiden sich Einzelfälle oft im Erscheinungsbild, und die Symptome einer Depression im Kindes- und Jugendalter sind alters- und entwicklungsabhängig.

Gleichzeitig ist es schwierig zu beurteilen, was Phänomene im Rahmen der „normalen“ Entwicklung sind – insbesondere in der Pubertät, in der die Stimmung ebenfalls schwanken oder sich das Verhalten ändern ebenfalls ändern kann.

Depressive Symptomatik im Kleinkindalter (1-3 Jahre)

- vermehrtes Weinen, wirken traurig
- ausdrucksarmes Gesicht
- erhöhte Reizbarkeit, Irritabilität
- gestörtes Essverhalten
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen oder übergroßes Schlafbedürfnis)
- überanhänglich, können schlecht alleine sein
- Selbststimulierendes Verhalten: Schaukeln des Körpers, exzessives Daumenlutschen, genitale Manipulation
- Teilnahmslosigkeit, Spielunlust und auffälliges Spielverhalten (mangelnde Fantasie)

Depressive Kleinkinder zeigen zudem häufig eine Entwicklungsverzögerung. Sie lernen später laufen und sprechen, entwickeln geringere grob- und feinmotorische Geschick

lichkeit und auch kognitive Fähigkeiten können sich langsamer entwickeln.

Depressive Symptomatik im Vorschulalter (3-6 Jahre)

- trauriger Gesichtsausdruck
- verminderte Gestik und Mimik, psychomotorische Hemmung
- leicht irritierbar, stimmungslabil, auffällig ängstlich
- mangelnde Fähigkeit sich zu freuen
- Teilnahmslosigkeit und Antriebslosigkeit, introvertiertes Verhalten
- vermindertes Interesse an motorischen Aktivitäten
- innere Unruhe und Gereiztheit zeigen sich in unzulänglichem/kontaktarmen, aber auch aggressivem Verhalten
- Ess- und Schlafstörungen

Es können sich erste Vorformen typisch "erwachsener" Symptome zeigen, z.B. Äußerung der Annahme, dass keiner mit ihnen spielen wolle, keiner sie liebe und keiner Zeit für sie habe.

Depressive Symptomatik bei jüngeren Schulkindern (6- ca. 12 Jahre)

- verbale Berichte über Traurigkeit
- Denkhemmungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisstörungen
- Schulleistungsstörungen
- Zukunftsangst, Ängstlichkeit
- unangemessene Schuldgefühle und unangebrachte Selbstkritik
- psychomotorische Hemmung
- Appetitlosigkeit
- (Ein-)Schlafstörungen
- suizidale Gedanken

Ab diesem Alter treten die typischen Symptome der Depression in den Vordergrund. Die Kinder sind niedergeschlagen, resigniert und ängstlich.

Depressive Symptomatik im Pubertäts- und Jugendalter (13- 18 Jahre)

Körperliche Symptome:

- psychosomatische Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen)
- Gewichtsverlust
- Ein- und Durchschlafstörungen (häufig

auch übermäßiges Schlafbedürfnis)
psychische Symptome:

- vermindertes Selbstvertrauen (Selbstzweifel)
- Apathie, Ängste, Lustlosigkeit, Konzentrationsmangel
- Stimmungsanfälligkeit
- tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
- Leistungsstörungen
- Gefühl, den sozialen und emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein
- Gefahr der Isolation, des sozialen Rückzugs
- Anstieg der Suizidgedanken und -versuche

In der Kindheit ist das Verhältnis von Jungen und Mädchen mit Depression in etwa gleich. Ab dem Jugendalter sind junge Frauen doppelt so häufig betroffen wie junge Männer.

Formal gelten die gleichen Diagnosekriterien wie bei Erwachsenen (ICD-10), jedoch scheinen viele Merkmale, die als Symptome von

Depressionen aufgezählt werden, Bestandteile

normaler jugendlicher Entwicklung zu sein: zu Tode betrübt, gereizt, verschlossen, gelangweilt oder grüblerisch, oft mit sich und der Welt unzufrieden. Die Grenzen zwischen normaler Entwicklung und depressiver Symptomatik sind fließend - und darin besteht die Schwierigkeit einer eindeutigen Diagnose. Diese unterschiedlichen Bilder der Depression führen häufig dazu, dass die Depression im Jugendalter oft nicht oder sehr spät erkannt wird.

Zusätzlich zur Depression treten vor allem im Kindes- und Jugendalter oftmals begleitende (psychische/Verhaltens-) Erkrankungen auf (sog. „Komorbidität“), die eine eindeutige Diagnose erschweren können. Folgende komorbide Störungen sind im Kindes- und Jugendalter häufig:

- Angststörungen
- Somatoforme Störungen
- Hyperkinetische Störungen (ADHS)

<http://www.buendnis-depression.de/>

***Nimm ein Kind an die Hand
und lass dich von ihm führen.***

***Betrachte die Steine,
die es aufhebt und höre zu,
was es Dir erzählt.***

***Zur Belohnung zeigt es dir eine Welt,
die du längst vergessen hast.***

Werner Bethmann



Schäme dich niemals deiner Tränen

Schäme dich niemals Deiner Tränen.

Sei stolz darauf, dass du noch natürlich bist.

Sei stolz darauf,

***dass du das Unaussprechliche durch deine Tränen ausdrücken
kannst.***

***Diese Tränen sind deine Lieder,
ungesungen.***

***Diese Tränen sind dein Herz,
das keine Worte gebrauchen kann.***

Schäme dich niemals deiner Tränen.

***Augen, die ihre Tränen verloren haben,
haben ihren schönsten, herrlichsten Schatz verloren.***

Welpen zu verkaufen

In einer Tierhandlung war ein großes Schild zu lesen, auf dem stand: "Welpen zu verkaufen".

Ein kleiner Junge kam vorbei und sah das Schild. Da der Ladenbesitzer gerade an der Tür stand, fragte er ihn: "Was kosten die Hundebabys?"

"Zwischen 50,- und 80,- EUR." sagte der Mann.

Der kleine Junge griff in seine Hosentasche und zog einige Münzen heraus. "Ich habe 7 Euro und 65 Cents." sagte er. "Darf ich sie mir bitte anschauen?"

Der Ladenbesitzer lächelte und piff nach seiner Hündin. Fünf kleine Hundebabys stolperten hinter ihr her. Eines von ihnen war deutlich langsamer als die anderen und humpelte auffällig.

"Was hat der Kleine dahinten?" fragte der Junge.

Der Ladenbesitzer erklärte ihm, dass der Welpen einen Geburtsschaden hatte und nie richtig laufen würde.

"Den möchte ich kaufen." sagte der Junge.

"Also den würde ich nicht nehmen, der wird nie ganz gesund." antwortete der Mann. "Aber, wenn du ihn unbedingt willst, schenke ich ihn dir."

Da wurde der kleine Junge wütend. Er blickte dem Mann direkt in die Augen und sagte: "Ich möchte ihn nicht geschenkt haben. Dieser kleine Hund ist jeden Cent wert, genauso wie die anderen auch. Ich gebe Ihnen meine 7,65 EUR und werde jede Woche einen Euro bringen, bis er abbezahlt ist."

Der Mann entgegnete nur: "Ich würde ihn wirklich nicht kaufen - er wird niemals in der Lage sein, mit dir zu rennen und zu toben wie die anderen."

Da hob der Junge sein Hosenbein und sichtbar wurde eine Metallschiene, die sein verkrüppeltes Bein stützte. Liebevoll auf den Hund blickend sagte er: "Ach, ich renne selbst auch nicht gut und dieser kleine Hund wird jemanden brauchen, der ihn versteht."

unbekannt



Leit- thema

Ritalin für unsere Kinder? Was ist Ritalin?

Ritalin® ist eine Droge,

- die nichts heilt.
- an der Hersteller wie Händler gewaltig verdienen.
- die, wie auch Speed und Kokain, in den Dopamin- und Noradrenalinhaushalt im Gehirn eingreift.
- die auf das Bewußtsein wirkt und Symptome von geistiger Krankheit erzeugt.
- die Sucht und Abhängigkeit erzeugen kann.
- die, wie jede andere Droge, im Körper in den Zellen eingelagert wird und noch über viele Jahre nach Absetzen auf den Verstand und damit auf geistige Prozesse wirkt.
- die beim Absetzen, heftige Reaktionen hervorrufen kann.
- die, wie jede Droge, Vitaminmangelzustände produziert. Dieser Vitaminmangel kann das Herz und das Herz-Kreislaufsystem schädigen. Methylphenidat steht im Verdacht Herzinfarkte, Schlaganfälle, Bluthochdruck, Atherosklerose und Herzschwäche zu verursachen.
- die die Fähigkeit einer Person grundsätzlich verringert.
- die Unruhe, Aggressivität, Depressionen und Übererregbarkeit verstärken oder sogar auslösen kann.
- die psychotische Reaktionen mit Sinnestäuschen auslösen kann (von Selbstmorden und Selbstmordversuchen bei Kindern wurde vermehrt berichtet).
- die Hirngefäße entzünden und sogar verschließen kann.

- die zu hepatischem Koma führen kann.
- die viele Langzeitschäden und weiteren Problemen verursachen kann die zum Tode führen kann.

Mit **Drogen** können **Symptome** behandelt werden, aber keine **Ursachen** in Ordnung gebracht werden. Im Falle von Ritalin® wird die Person einfach bewegungsärmer gemacht und ein bisschen betäubt (warum sonst sollte Ritalin® unter das Betäubungsmittelgesetz fallen?). Die eigentliche Ursache der Probleme bleibt bestehen.

Um es in aller Deutlichkeit zu sagen:

1. es gibt ein gesellschaftliches Phänomen (Hyperaktivität etc.)
2. es gibt eine Gruppe, die beauftragt ist, dieses gesellschaftliche Phänomen in Ordnung zu bringen (Psychiater, Neurologen, Psychologen, Ärzte)
3. diese Gruppe verwendet ganz konkrete Methoden für die Behandlung (Beratung, Ritalin® etc.)
4. WENN diese Methoden eine wirkliche Lösung für das gesellschaftliche Phänomen mit dem Namen "Hyperaktivität" darstellen würden DANN würde sich dieses Phänomen verringern und eines Tages ganz verschwinden.
5. Dies ist aber nicht der Fall. Ganz im Gegenteil: das Problem weitet sich aus, weitet sich aus, weitet sich aus. 1993 wurden in Deutschland ca. 34 KG Methylphenidat verordnet und 2012 ca. 1,8 Tonnen. 1995 wurden knapp 5000 Fälle in Deutschland diagnostiziert; im Jahr 2012 waren es bereits ca. 600.000 Fälle.
6. Daraus läßt sich schließen, daß die angewendeten Methoden die wirklichen Probleme **nicht in Ordnung bringen** (welche es auch immer sein mögen)
7. Daraus läßt sich ableiten, daß Psychiater,

Neurologen, Psychologen und Ärzte derzeit vollständig inkompetent sind, diese Probleme in Ordnung zu bringen.

Daß die Ursache von Hyperaktivität an irgendwelchen chemischen Unausgeglichheiten im Gehirn oder an genetischen Fehlern liegt, ist schlichtweg eine Falschinformation. Diese These wird von Psychiatern, Neurologen und Psychologen in Ermangelung besserer Erklärungen gestreut. **Es gibt bislang keine Tests oder Beweise für diese Annahmen.**

Eine Menge der mit Ritalin® zu behandelnden Symptome liegen auf der geistigen Ebene. Die falsche Lösung besteht darin, Probleme, die auf der geistigen Ebene liegen, mit körperlichen Mitteln (Drogen) "behandeln" zu wollen. Hier ist der Misserfolg von vornherein vorprogrammiert. Die Folge ist, dass Ritalin® verschrieben wird, Ritalin® weiter verschrieben wird, Ritalin® noch länger verschrieben wird, Ritalin® noch länger verschrieben wird...(wie sollte es auch anders sein, denn das Problem löst sich ja nicht auf). Dies mag gut für den Hersteller dieser Drogen sein, jedoch schlecht für unsere Kinder.

Grundlegend ist, dass die wirklich unter der Hyperaktivität liegenden Probleme nicht in Ordnung gebracht werden - sicher auch aus Unkenntnis, weil sie sehr komplex sein können und mitunter gesellschaftlicher Natur sind.

Für den Arzt ist es so unheimlich praktisch "eine Pille zu verschreiben" - und man ist alle Sorgen los, hat obendrein gutes Geld verdient und sich den Patienten erhalten - denn er wird wiederkommen, da das Problem nicht in Ordnung gebracht wurde.

Für die Mutter und Vater ist es auch praktisch, da man die Schuld nicht bei sich selbst suchen muss und (fälschlicherweise) glaubt, dem Kind damit zu helfen.

Für das Schulpersonal ist es auch praktisch, da man sich mit den Kindern nicht mehr so intensiv auseinandersetzen muss.

Und für die Pharmaindustrie ist es besonders praktisch, da man über einen langen Zeitraum Geld mit der Vergabe dieser Medikamente verdienen kann.

Für unsere Gesellschaft bedeutet dies aber auch, dass schädliche Drogen in riesigem Ausmaß in die Gesellschaft gebracht werden. Hier wird rücksichtslos und aus Profitgier der Pharmaindustrie RAUBBAU an dem Seelenwohl unseren Kindern und der Zukunft unserer Gesellschaft betrieben.

Das Einnehmen oder Verabreichen von Drogen ist eine Aktion, die - Schritt für Schritt - in Richtung Tod führt. Was für eine Einzelperson gilt, gilt auch für eine Gesellschaft. In dem Maße, wie die Mitglieder einer Gesellschaft unter Drogen gesetzt werden, wird die Gesellschaft - Schritt für Schritt - sterben.

Die Psychiatrie mit ihrer verbandelten Pharmaindustrie ist also gerade auf dem besten Weg dieser Gesellschaft den Todesstoß zu geben. Kinder in diesem Ausmaß unter bewusstseinsverändernde, süchtig machende Drogen zu setzen ist kein Spaß mehr und wird die Gesellschaft für lange Zeit schädigen.

Darum geht dies auch Sie an - ob Sie hyperaktive Kinder haben oder nicht.

Drogen haben noch nie etwas in Ordnung gebracht und tun es auch heute nicht.

Die Methode geistige Probleme mit Drogen zu behandeln ist Betrug.

Denken Sie mal darüber nach!
Ihr Helmut Käding

Anmerkung der Redaktion:

Wir danken Helmut Kaeding, dass er uns Artikel von seiner Homepage www.ritalin-kritik.de für unsere Zeitung zur Verfügung gestellt hat.

Warum ich anders bin.

Man soll mich nicht fragen

warum ich anders bin.

Das ist als ob du fragen würdest

warum die Sonne scheint

warum der Vogel singt

warum das Gras rauscht

und warum es heute so ist

und gestern anders war

warum ich morgen die Sonne

von gestern erblicke

Ewa Duda



Leit- thema

Dr. med. Karlheinz B. schreibt über Ritalin:

Ist Ritalin wirklich das Thema?

Oder ist das Thema nicht das hyperaktive (=störende) und das aufmerksamkeitsdefizitäre (=erfolgsgeminderte) Kind? Oder ist das Thema, daß eine skrupellose Pharmaindustrie in diesem wie in vielen ähnlichen Fällen Hilfen anbietet, die in Wahrheit kontraproduktiv sind?

Ritalin ist chemisch ein Amphetamin, ein Aufputschmittel also. Es ist verwandt mit dem AN1 und dem Pervitin, daß die deutschen Flieger des 2. Weltkriegs brauchten, wenn sie ihre Angriffe auf England flogen - sie konnten sich auf ihren mehrstündigen Flügen kein AUFMERKSAMKEITS-DEFIZIT leisten. Genauso ging es einem Teil der Kriegsärztergeneration, die dank der Amphetamine (WECK-Amine) mehrere Tage durchoperierten. Viele dieser Ärzte erlagen nach dem Kriegsende den Folgen dieser Sucht oder nahmen sich das Leben. Ecstasy, die viel gescholtene Disco-Modedroge, ist genauso eng mit Ritalin verwandt.

Ritalin macht daher ebenso süchtig, wie es Pervitin tat und Exstasy tut - der Hersteller lügt, wenn er das herabspielt unter Hinweis auf die richtige Dosierung, denn ein Kriterium der Sucht ist - neben dem Kontrollverlust - immer schon das Verlassen der richtigen Dosis gewesen! Ein weiteres Kriterium ist, wenn ein Medikament nicht wegen seiner unmittelbaren Wirkung, sondern wegen des Wohlfühlens oder wegen sekundärer Vorteile genommen wird, z.B. höherer Leistungsfähigkeit oder besserer Akzeptanz.

Ritalin ist ein Amphetamin, Amphetamine sind

suchterregend und deshalb unterliegt Ritalin vollkommen zu Recht dem Betäubungsmittelgesetz und muß ähnlich sorgfältig verordnet werden wie beispielsweise die Opiate. Es ist eine Mär der Pharmaindustrie, Ritalin würde nur deshalb so selten verordnet, weil die Ärzte sich in der Therapie nicht auskennen. Mag ja auch sein, daß die Ärzte gerade wegen der Kenntnis und in sorgfältiger Nutzen-Risiko-Abwägung verzichten auf Ritalin. Tatsache ist überdies, daß wir eine ausreichende Zahl von Psychotherapeuten hätten. Die Ausbildung speziell für die Arbeit mit hyperaktiven Kindern kostet ohne Zweifel viel Zeit, aber das ist kein Argument gegen die Methode an sich.

Der Skandal ist, daß die 10 % der Ritalin-Verordner womöglich nur deshalb wächst, weil wir uns diese Zeit immer öfter nicht mehr nehmen (können?). Er wächst nicht, weil die Kenntnis um ein segensreiches Medikament gewachsen ist, sondern weil der Zeitdruck zur Kapitulation nötigt - aber nicht zwingt, was die immer noch deutliche Mehrheit von 90 % psychotherapeutisch behandelten Kinder zeigt. So groß ist der Druck zahlenmäßig für die Erzieher und Therapeuten übrigens garnicht. Auf 80 Kinder kommt im Schnitt ein hyperaktives Kind, d.h. es ist ein Kind auf 3 Schulklassen, eines in jedem 7. oder 8. Konfirmandenjahrgang, also wirklich nicht zuviel, obwohl diese einzelnen Kinder tatsächlich den ganzen Laden durcheinanderbringen können. Selbst in medizinisch weniger gut versorgten Gebieten können die Psychotherapeuten diese Zahl verkraften. Den Kindern dieses Angebot nicht und stattdessen Ritalin zu geben, ist eine Form der Unterlassung! Und diese Unterlassung wird auch noch wissenschaftlich verbrämt!

In Ihrem Kästchen mit der Überschrift "Was ist die Ursache vom ADHS?" könnte man den Eindruck gewinnen, es läge eine Art von Mangelkrankheit vor oder gar ein genetischer Defekt. Mitnichten! Die Neurotransmitter (Dopamin, Serotonin etc.) wurden noch nie am lebenden Menschen in eine Norm gebracht, wie man das für den Zucker- oder Gichtwert tun kann und erst recht nicht wurde Dopamin im Synapsenspalt des gerade hyperaktiven

Kindes gemessen - wie auch! Kein Mensch weiß, welches Hirnareal welche Mengen an Dopamin ausschüttet, genausowenig wie man weiß, welche Hirnzentren überhaupt und wie sie beteiligt sind. Das einzige, was man sicher weiß ist, dass Ritalin in dieses komplizierte Gefüge eingreift, aber an sehr vielen Stellen und sehr unkontrollierbar. Es stört oder beeinflusst den Schlafrhythmus genauso wie den Appetit (ursprünglich war Ritalin als Schlankheitsmittel auf den Markt gekommen), es beschleunigt das Herz, beeinflusst das Sexualverhalten und ganz nebenbei auch die Konzentrationsfähigkeit.

All diese Effekte kennt man nicht aus dem Dopaminlabor, sondern aus den Krankenblättern der Psychiatrie und aus den gemeldeten Nebenwirkungen. Ist Ihnen aufgefallen, daß man mit der Frage, was die Ursache des ADH-SYNDROMS sei, stillschweigend akzeptiert hat, daß es sich hierbei um EINE Krankheit und EINE Ursache handeln müsse? Auch das ist fraglich. Zunächst einmal zeigt das Kind ja nichts anderes als Verhaltensauffälligkeiten. Es ist nicht so aufmerksam, wie man es gerne hätte und es ist unruhiger, als man es gerne hätte. Das bin ich zum Beispiel auch dann, wenn ich dringend zur Toilette muß oder meine Gedanken ganz wo anders sind.

Wir finden ADH-Kinder häufig als Kinder nicht intakter Ehen. Oft sind es auch Kinder von -wertneutral - Außenseitern der Gesellschaft, von Anthroposophenfamilien und von Künstlerfamilien wird es behauptet. Viele kreative und geniale Mitmenschen behaupten von sich, ADH-Kinder gewesen zu sein - sofern sie kreativ sind, sind sie evtl. immer noch ADH-Menschen. ADH könnte auch in einzelnen Fällen die Spätfolge einer minimalen Zerebralparese, also einer schweren Geburt, eines Sauerstoffmangels, einer gestörten Schwangerschaft sein. Viele Kinder mit ADH-Symptomen weisen andere, körperliche, Störungen auf. Daß der Junge Yannick, den Sie als Beispiel nennen kein Talent zum Fußballspielen hat, ist keine Ausnahme. Fußball, Sport allgemein, verlangt nach einer guten Körperbeherrschung, die ADH-Kindern oft fehlt.

Übrigens ist auch das ein Ansatz zur Behandlung!

Zahlreiche hypermobile, aufmerksamkeitsdefizitäre Kinder lassen sich "ganz nebenbei" therapieren, wenn sie einer Krankengymnastik zugeführt werden und sie die Feinmotorik und Koordination dadurch neu lernen.

Ein weiterer Ansatz ist die Sensibilität und das Sozialverhalten. Kinder mit ADH-Symptomen haben mehr Verständnis als "normale" Kinder. Insbesondere im Umgang mit anderen defizitären oder behinderten Kindern (wie auch Erwachsenen) zeigen sie sich ausgesprochen einfühlsam und kompetent.

All diese kreativen Therapieansätze verbaut man sich zu einem Gutteil, wenn man die Keule Ritalin einsetzt. Schon die Aussage, "ich" oder "mein Kind" zeigt ein "Syndrom" und "muß" Ritalin nehmen, um überhaupt "funktionieren" und "normal leben" zu können, hat einen normativen Charakter.

Ist Ihnen der Sprung aufgefallen, den Sie im Text und in den "Fragen und Antworten zu ADHS und Ritalin" vollzogen haben? Es wird in beiden Fällen auf die Symptome und auf die möglichen Ursachen des ADHS eingegangen und die Frage nach der Hilfe gestellt, und dann kommt unvermittelt und abrupt das Schlagwort Ritalin. Die Methode, die gerade mal in 10 % aller Behandlungen angewandt wird, wird als einzige vorgestellt. Die 90 % Psychotherapie, Krankengymnastik, Ergotherapie, Sozialarbeit, die Arbeit, die von Lehrern, Eltern, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Pfarrern, Hausärzten und Mitschülern geleistet wird - oder von der Presse, wie im Fall Ihres Artikels - wird unterschlagen.

Es ist nicht immer so, daß die Mehrheit recht hat. Aus langjähriger Praxis im Umgang sowohl mit Drogenabhängigen als auch ADH-Geschädigten kann ich aber sagen, daß es in diesem Fall dieses Krankheitsbildes sinnvoller ist, in jedem Fall und so weit es geht, den nicht-medikamentösen Weg zu gehen.

Dr. med. Karlheinz B.

Bitte

***Weinende Kinderaugen
Trüben mir stets mein Glück.
Geh' nicht an ihnen vorüber
Ohne freundlichen Blick.***

***Laß sie erzählen die Kleinen,
Was ihre Herzchen betrübt -
Weißt du - manch Kind ist darunter,
Das wird von niemand geliebt.***

Alter Spruch



Erfahrungsberichte

Ritalin - Erfahrungsberichte

Ich bin entsetzt über die Auswirkungen, die Ritalin haben kann. Dessen war ich mir bisher nicht bewusst. Auch an meiner Schule gibt es Schüler, die dieses Medikament verordnet bekommen und es täglich konsumieren.

Bei einer meiner Schülerinnen habe ich dieses Medikament in Absprache mit den Eltern absetzen lassen. Das Mädchen ist durchaus in der Lage, sich in einem angemessenen Zeitrahmen zu konzentrieren, worüber ich sehr erleichtert war.

Mit dem Medikament machte sie einen betäubten Eindruck. Nun ist sie quasi wieder "lebendig" geworden.

Die Symptome liegen meines Erachtens in unserer "modernen Konsumgesellschaft". Massen an Informationen stürzen täglich auf Kinder und Erwachsene ein. (TV, Internet, PC-Spiele....).

Wie sollen die Kinder da ruhig bleiben?? Recht haben sie doch.

Wir müssen die Alarmsignale "nur" deuten und adäquat darauf reagieren. Ein langer Weg, aber er muss gegangen werden.

Ihren Kommentar fand ich sehr gut, ich werde ihn an meine Kollegen und ausgewählte Eltern weitergeben.

Mit freundlichen Grüßen

F. K.

Ich selbst bin eine absolute Gegnerin.

Allerdings hat auch mein Sohn.... Ritalin bekommen. Er war zum damaligen Zeitpunkt in der Schule sehr schlecht und hatte beginnende Depressionen. Er hatte ausschließlich Negativelebnisse und sprach öfter vom Tod. Das machte mir Angst und ich hoffte, dass sich seine schulischen Leistungen dank Ritalin so verbessern würden, dass er wieder etwas Selbstvertrauen zu sich bekommt.

Seit diesem halben Jahr hat sich das Kind total verändert.

Er ist nicht mehr der Zappelphilipp, der er mal war, sondern eher ruhig. Er ist verträumt, und bekommt vieles gar nicht mehr mit. Ich habe den Eindruck, als wäre er manchmal alleine in sich und hat Schwierigkeiten wieder rauszukommen.

Ich habe ihm morgens eine Ritalin gegeben. Wenn er mittags um 13:00 aus der Schule kam, konnte ich nicht merken ob und wie die Tablette wirkt.

Wir hatten nach wie vor starke Probleme bei den Hausaufgaben, ich hatte das Gefühl er ist unzufriedener. Er hatte kaum noch Appetit und an einschlafen war selten vor 23:00 zu denken.

Im Mai kam er zur Kommunion. Ich überlegte mir, damit er die lange Zeit in der Kirche gut übersteht, gebe ich ihm eine Ritalin.

An diesem Tag sah ich das erste Mal, wie diese Tablette bei meinem Kind wirkt.

Er war überhaupt nicht mehr er selbst. Er war ganz ruhig und teilnahmslos, wie eine Puppe, eine Marionette. Nichts schelmisches, keine plötzlichen Aktionen mehr, sondern nur Teilnahmslosigkeit.

Das hat mich so erschreckt, dass er von diesem Tage an keine Tablette mehr bekam. Er selbst hat sich, glaube ich, bis heute nicht davon erholt.

Er weigert sich heute, Ritalin zu nehmen (wir sprechen manchmal darüber: was wäre wenn). Und ich sehe, dass er seitdem mit noch größeren Ängsten zu kämpfen hat.

Ich kenne inzwischen einige Kinder die Ritalin bekommen. Die Eltern sind begeistert davon und meinen ich würde meinem Kind die Chance nehmen, in der Schule "normal" zu sein.

Denn mein Sohn hat nach wie vor große Schulprobleme. Es wäre so schön, wenn man das Problem mit einem Pillchen in den Griff bekäme.

Aber ich glaube, das sind ganz besondere Kinder, die eine ganz besondere Pflege und Behandlung brauchen. Es gibt keine so einfache Hilfe!

A. J.

Mit etwa 17 Jahren bekam ich, wahrscheinlich durch die Pubertät leichte Depressionen sowie eine Angsterkrankung. Darauf hin kam ich bei einem bekannten Psychologen meiner Mutter in Behandlung. Der Psychologe verschrieb mir natürlich sofort ein Antidepressiva. Dieses AD wirkte nicht wirklich und darauf hin bekam ich ein stärkeres. Das einzige was ich merkte waren viele sehr unangenehme Nebenwirkungen.

Als ich dann dem Arzt erzählte, dass ich unter Konzentrationsschwierigkeiten litt machte er mit mir einen Test um zu testen ob ich vielleicht unter ADHS leiden könnte. Der Test viel so aus, dass ich anscheinend unter ADHS litt. Allerdings war ich nicht hyperaktiv oder auffällig in der Schule, was ich dem Arzt natürlich auch sagte. Auch habe ich dem Arzt gesagt, dass ich viel Kaffee trank und rauchte, was ich seid der Behandlung mit den AD machte, denn ich hatte seid den AD das Gefühl als würde mir etwas fehlen... Der Arzt sah meine "Drogenneigung" als Beweis dafür, dass ich ADS habe, denn es sei häufig so, dass ADSler Drogen zur Selbsttherapie benutzen. Darauf hin verschrieb mir der Arzt in derselben Sitzung in der er auch den Test mit mir machte Ritalin.

Er sagte mir: "Probieren Sie Methylphenidat aus. Wenn es wirkt, dann haben Sie ADS, wirkt es nicht, dann haben Sie kein ADS." Im blinden Vertrauen habe ich dann das Ritalin 2 mal 10mg täglich genommen.

Zunächst war es super. Ich fühlte mich toll, euphorisch... Nach einigen Monaten sagte mir der Arzt ich könne nach Bedarf auch 3 mal 10mg täglich nehmen. Das nächste halbe Jahr nahm ich also eifrig Ritalin und schaute zwischen durch nur kurz bei dem Arzt vorbei um mir das Rezept abzuholen. Nach einem halben Jahr ließ die Wirkung nach und es kam mir alles seltsam und unnatürlich vor.

Zur gleichen Zeit stand ein Schulwechsel an, denn ich wollte Maschinenbau studieren und deswegen wechselte ich auf ein technisches Gymnasium um dort mein Abitur zu machen. Da ich der Ritalinsache nicht mehr so recht traute, setzte ich das Mittel ab.

Durch das Absetzen ging es mir so schlecht, dass ich die Schule abbrechen musste. Ich bekam schwere Depressionen, verlor meinen Freundeskreis, wurde lethargisch und antriebslos. Nur durch Zufall konnte ich mir ein Mädchen "anlachen" die mich dann vor schlimmerem bewahrte. Trotzdem ist seit dem Ritalin mein Leben sehr unangenehm. Vor allem habe ich mich stark sozial zurückgezogen und ich habe seit dem Schwierigkeiten mit Menschen umzugehen. Meine Konzentrationsfähigkeit ist zwar wieder etwas besser geworden, aber längst nicht mehr das was sie mal war.

Zudem war ich früher schnellster Kopfrechner in meiner Klasse. Jetzt kann ich mir noch nicht mal mehr einfache Sachen merken und bin total vergesslich. Ich habe den Eindruck, dass Ritalin meine Persönlichkeit zerstört hat. Ich war früher sehr kreativ und hatte jede Menge Antrieb, vor allem Bauen, Basteln und Tüfteln hat mir sehr große Freude bereitet. Jetzt kann ich mich nur

noch schwer für etwas motivieren.

Ich weiß nicht, ob bei jedem Menschen solche Effekte nach dem Absetzen eintreten, aber bei mir war es sehr sehr unangenehm, als hätte man mir das Gehirn aus dem Kopf gerissen und drauf herum geschlagen. Zudem habe ich seit dem Absetzen zwischendurch das Gefühl totaler Verwirrung und so ein sehr unangenehmes Verdrehungsgefühl (eine Mischung aus Kopfschmerzen, aber nicht wirklich schmerzhaft und eine Art Druckgefühl, sowie Verlangsamung des Verstandes). Zudem kommen noch die ständigen Tics, die sich während der Einnahmezeit entwickelt haben und die bis heute anhalten dazu. Vor allem die kleinen, nicht unterdrückbaren Tics geben mir das Gefühl, zum Krüppel gemacht worden zu sein.

Mein Ritalinkonsum ist nun etwa 2 Jahre her und ich fühle mich immer noch nicht wirklich besser. Da all die Symptome vor der Einnahme von Ritalin nicht bestanden, bin ich mir sehr sicher, dass all meine Schwierigkeiten erst durch das Ritalin verursacht wurden. Auch wenn ich vorher schon kleinere Schwierigkeiten hatte, sind diese überhaupt NICHT mit dem zu vergleichen, was Ritalin verursacht hat.

Seit dem Absetzen von Ritalin konsumiere ich keinerlei psychoaktiven Substanzen mehr, auch kein Nikotin und nur selten Koffein. Ich befinde mich momentan in therapeutischer Behandlung und sehe mein Schicksal als Ritalinkrüppel nicht ein. Deswegen versuche ich trotzdem mein Abitur nachzuholen, um vielleicht irgendwann doch Maschinenbau studieren zu können.

Ich hoffe, dass die Absetzsymptome irgendwann verschwinden, denn mit diesen Symptomen ist es wohl nicht möglich, einem qualifizieren Beruf nachzugehen.

Abschließend möchte ich den Grund meines Schreibens kurz darlegen. Ich würde gerne etwas gegen Ritalin tun, allerdings habe ich nicht wirklich einen Ansatz.

Ich hoffe, Ihnen nützt dieser Erfahrungsbericht etwas.

MfG M. O.

Viele im Bekanntenkreis, sowie auch in dieser erwähnten Runde im Alzeyer Vortrag, geben ihren Kindern Ritalin. Auch dort waren so viele Fragen offen, wie die nach der Dosierung, wann kann ich die noch erhöhen, welche Nebenwirkungen hat das. Ich kann es absolut nicht verstehen, wie man sooooo ein Medikament seinem Kind geben kann, ohne dies alles vorher abgeklärt zu wissen. Meiner Meinung nach ist Ritalin viel zu unerforscht auf eine Langzeitwirkung bei Kindern und deren Abhängigkeit, dass ich auf jeden Fall versuchen werde, ohne dieses Medikament bei meiner Tochter auszukommen. Heute habe ich in den Nachrichten gehört, dass Ritalin auch bei Jugendlichen als Drogenersatz genommen wird. Als Ersatz zu Ecstasy - Drogen. Wie also ist es zu verantworten, mein Kind solchen Drogen auszusetzen? Der Arzt in diesem Alzeyer-Vortrag erklärte auch, dass es ein Beispiel gibt: Ein 12jähriger Schüler mit Hyperaktivität, und einem IQ von 140 wurde getestet, 20 Minuten Aufgaben, 10 Minuten Pause. Ohne Ritalin schaffte er es gerade einmal 2 x 20 Minuten Aufgaben zu erledigen. Mit Ritalin schaffte er es von 8:00 bis 12:00 Uhr durchgehend seine Aufgaben zu erledigen. Soll mit Ritalin eine Genie - Gesellschaft geschaffen werden? Viel besser fand ich die Ausführungen, dass diese Kinder Zeitfenster haben und es halt die Kunst ist, herauszufinden wann diese geöffnet sind und das Kind mit klar definierten Aufgaben anzusprechen. Diese Zeitfenster sind mehr als alle 20 Minuten geöffnet. So konnte ich es zumindest bei meiner Tochter 6 1/2 Jahre beobachten.

So, dies erstmal zu meinen Ausführungen und dem nicht verstehen können, des Einsetzens von RITALIN.

Falls Sie noch Interesse an einem Austausch haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Viele Grüße Andrea K.

Wir haben einen 11-jährigen Sohn, bei dem bereits mit 3 Jahren Hyperaktivität vermutet wurde. Mit 6 Jahren wurde seitens eines Psychologen endgültig Hochbegabung und Hyperaktivität diagnostiziert, außerdem noch eine Aufmerksamkeitsstörung. Wir wurden vom Kinderarzt und Psychologen über die Möglichkeit einer Ritalinbehandlung informiert, allerdings rieten beide davon ab. Nachdem mein Mann sich über Ritalin informiert hatte, traf er die Entscheidung, sein Sohn würde niemals dieses Medikament bekommen. Heute bin ich froh darüber, obwohl wir zeitweise mit unseren Nerven am Ende waren.

Die Unruhezustände unseres Sohnes waren für ihn und für uns manchmal kaum zum aushalten, aber einfach ein umstrittenes Medikament zu geben, wäre als Lösung zu einfach (und zu gefährlich) gewesen. Es mag sein, dass es Fälle gibt, in denen man an einem Ritalin -Einsatz nicht vorbeikommt, aber eine Lösung ist das nicht. Schließlich wird die Ursache der Probleme nicht beseitigt, sondern nur unterdrückt, es werden nur neue Probleme heraufbeschworen. Was ist, wenn das Medikament abgesetzt werden soll? Das kommt dann wohl einem Drogenentzug gleich und den nimmt man bereits mit der ersten Ritalin - Gabe in Kauf.

Außerdem sind die Spätfolgen einer Ritalin - Langzeitbehandlung lange noch nicht genug erforscht. Aus diesen Gründen kann ich nur jedem von der Einnahme dieses Medikaments (oder wie auch immer man es bezeichnen will) dringend abraten.

Aufklärungsarbeit und Verständnis sind sinnvoller und garantiert ohne Nebenwirkungen.

Freundliche Grüße

B. H.

Meine Meinung zur Ritalinproblematik: Die Ärzteschaft verkommt zu Drogendealern, die die Drogen der Produzenten (Pharma) vertreiben, und zwar legal. Ohne Rezeptblock und Pharma sind Schulmediziner völlig hilflos. Und das nennt sich Heilkunst (Medizin)???

Die Symptome, um die es bei Ritalin - Kindern geht, und die zunehmend zu beobachten sind, könnten ein Regulationsmechanismus sein. Eine Art Reaktion auf die Lebensumstände, unter denen die heutige Hochdruckleistungsgesellschaft irgendwie überleben muss. Die Kinder werden mit hunderten von Fernsehsendern rund um die Uhr, PC - Spielen usw. bombardiert. Das Handy macht es übrigens möglich, dass Kids auch von unterwegs aus zu jeder Zeit ins Internet gehen können und auch noch kabellos fernsehen können. Verrückter geht es nicht mehr. Leistungsdruck in der Schule, G 8 tut ein übriges dazu. Die Kinder gehen daran kaputt, wenn sie keine stärkende Familie haben. Es geht nur ums Geldverdienen. Die Pharma braucht "kranke Kinder", um Milliarden zu scheffeln. Die Kinder können ruhig vor die Hunde gehen. Übrigens ist Ritalin in Schweden verboten. Wir sind schon jetzt eine Gesellschaft von Süchtigen, es will nur niemand wahrhaben. Es gibt keinen Grund zu Optimismus, wir gehen ganz dunklen Zeiten entgegen.

Herzliche Grüße

Hallo,

als Kind von 11 Jahren (vor 26 Jahren) wurde ich ein Jahr lang, ohne Indikation, völlig überdosiert, mit Ritalin "ruhig gestellt". Es war im Bekanntenkreis meiner Eltern, sehr schick, damals die Droge, seinen Kindern zu geben. Es gab einen Arzt, der jedem einfach (wahrscheinlich für Geld) ein Rezept ausstellte. Meine Nebenwirkungen damals waren: Zittern, Schweißausbrüche, ständiger Stuhlgang, Migräne, Depressionen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen. Bis heute habe ich, Migräne und Herzrhythmusstörungen, sowie Herzrasen, was damals mit Ritalin begann. Da man ja sowieso nicht von Tieren auf Menschen schliessen kann und

Tierversuche nichts anderes sind, als Schwachsinn von der Pharmaindustrie gefördert, ist es für mich, auch nicht verwunderlich, dass nirgendwo die inzwischen Erwachsenen von damals, befragt werden, geschweige denn die, die zu unrecht mit Drogen vollgestopft wurden. Dank meiner damaligen Nachhilfelehrerin und meiner Oma wurde ich nach einem Jahr von meinen Qualen erlöst.

Julia S.

Ich bin selbst betroffene Mutter, mein Sohn ist heute erwachsen und macht eine Ausbildung als Maler und Lackierer (er ist heute 19 Jahre).

Ich komme aus der Medizin und bin entsetzt, was da mit unseren Kindern gemacht wird!! Wir beide haben eine Odyssee über viele Jahre hinter uns, weil wir nicht und sowohl als auch, den gesellschaftlichem Druck und Zwängen gefolgt sind! Die Diagnose meines Sohnes lautete damals ADHS, Legasthenie, Lese-Rechtschreibschwäche und Dyskalkulie, dazu kommt, dass er Asthma und allergisches Asthma hatte. Damals wurde mir von dem Diagnose stellendem Arzt gesagt, dass mein Sohn ohne Ritalin keine Chance in der Schule hätte! Die Dyskalkulie - Therapeutin sagte mir, dass mein Sohn mit Ritalin der werden würde, der er wirklich sei. Wie soll das wohl gehen? Ich bat meinen Sohn, die Tabletten doch zu nehmen, um zu sehen, ob sie ihm in der Schule helfen könnten, sich besser zu konzentrieren. Er ließ mich in dem Glauben, dass er die Tabletten einnahm, aber anstatt dessen, sammelte er sie heimlich. Das Interessante an dieser Geschichte ist, dass ich in der Schule Bescheid gegeben hatte, dass er jetzt Ritalin nehmen würde, damit er sich besser konzentrieren kann. Im Halbjahreszeugnis hatte mein Sohn fast in jedem Fach eine Note besser, obwohl er kein Ritalin einnahm. Als ich irgendwann gefragt wurde, ob mein Sohn noch Ritalin nehmen würde, verneinte ich das, ab da ging es wieder bergab!!! Übrigens fiel mir ein großer Felsbrocken von meinem Herzen, als mir mein Sohn gestand, dass er das Ritalin nur die ersten zwei Tage genommen hat, ich habe es ihm nur gegeben aus Verzweiflung und Hoffnung auf Besseres, nicht aus Überzeugung! Ich war so glücklich und froh, dass er so einen starken Willen hat, schon als kleiner Junge. Bevor er in die Schule ging hatten wir außer seinem Asthma keine Probleme und das war vererbt.

Ich weiß heute, dass ich ein ganz normales gesundes Kind habe, das sehr kreativ ist, wundervolle Ideen hat, super gute Aufmerksamkeit besitzt, wenn ihn das Thema interessiert, gerne in der Natur ist und viel Zeit dort verbringt, einen sehr großen Gerechtigkeitssinn besitzt, sehr sozial und hilfsbereit ist, und sich für andere sogar einsetzt, selbst wenn er dadurch in Schwierigkeiten käme.

Summa summarum ist er ein sehr weiser Geist in einem jungen Körper, der hochsensibel ist und eine super Wahrnehmung hat, die es einfach zu unterstützen und fördern gilt. Er lernt am meisten durch die Praxis und seine Erfahrungen, das heißt über die 5 Sinne.

Diese tollen Kinder haben es verdient, in einer Schule zu lernen, die ihren Ansprüchen gewachsen ist!

Für uns Eltern bedeutet das, dass wir für unsere Kinder eine passende Schule finden, unsere Kinder einfach so annehmen wie sie sind, ihnen gesunde Ernährung bieten, viel Spaß und

Freude miteinander haben, sich mit ihnen in der Natur aufhalten, ehrlich mit ihnen sind, viel positive Aufmerksamkeit geben.....Übrigens ist es schon ein super Boni, wenn Eltern und Lehrer das Kind so annehmen wie es ist!!! Was sich auf das Verhalten Ihres Kindes sehr positiv auswirkt.

Kein Kind wird sich wohl fühlen, wenn sein Umfeld glaubt, dass etwas mit ihm nicht stimmen würde, oder?

Ich könnte ein ganzes Buch hier hinterlassen über dieses Thema.

Ich wünsche all den betroffenen Eltern viel Kraft und Mut, ihres Weges zu gehen und sich von niemanden unter Druck setzen zu lassen, egal was sein mag.
Ich stehe gerne mit meinem Wissen jedem Fragenden zur Verfügung.
Alles Gute wünscht Ihnen
M.K.

Kinder, Opfer unseres Verhaltens?

Wenn ich mir unsere gestresste, hetzende, angsterfüllte Gesellschaft so ansehe, wundere ich mich nicht, dass unsere Kinder zwangsläufig auf der Strecke bleiben.

Wo bleibt der ruhige Pol in der Familie, wenn die Kinder aus dem Kindergarten oder der Schule kommen? Viele Kinder haben gar nicht die Möglichkeit, das tagsüber Erlebte zusammen mit den Eltern durch Erzählen oder Fragen aufzuarbeiten. Dinge, die ein Kind nicht mitteilen kann, bleiben für immer im Unterbewusstsein hängen. Leider!

Dazu kommt der Schulstress. Das Minderwertigkeitsgefühl hält Einzug. Alle müssen gleich gut funktionieren, angepasst lernen, angepasst denken, Ermahnungen, Verbote, Drohungen bis Strafe. . . . Super, da kommt Freude auf!!!

Wenn ein Kind sich nun anders verhält, sich von der Masse abhebt, bekommt es schon Probleme. Kreativität und Spontaneität, wichtige Eigenschaften eines Menschen, sind in der Schule nicht erwünscht, sie werden abtrainiert!

Später, im Berufsleben aber wieder gefordert!

Individuelle Stärken eines Menschen stören den täglichen Ablauf des Schulunterrichtes. Ja, sie werden erst gar nicht berücksichtigt. Wenn sich das Kind unter diesen Umständen verweigert, wird es "AUFFÄLLIG" genannt! Der Gang zum Schulpsychologen ist dann vorprogrammiert.

Diagnose : " ADHD "

Behandlung : " RITALIN "

Na, toll! Kennt man nicht die Nebenwirkungen?

- 1.) Die meisten, wenn nicht alle der Amokläufer an amerikanischen Schulen, standen unter Psychopharmaka, darunter " RITALIN." Ein Herabsetzen der Hemmschwelle ist eine der gefährlichen Nebenwirkungen von "RITALIN".
- 2.) Laut dem US- Justizministeriums ist "RITALIN" eine Droge, vergleichbar mit Kokain und suchterzeugend!
- 3.) "RITALIN" beseitigt keineswegs die tatsächlichen Ursachen von Hyperaktivität, sondern unterdrückt nur die Symptome.
- 4.) Die Spätfolgen einer regelmäßigen Einnahme von "RITALIN", u.a. auf das Gehirn sind noch nicht absehbar.



Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V.

**Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e. V.**
KoWo - Haus der Vereine
Johannesstraße 2 · 99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 2 65 84 33
Fax: 0361 - 26 58 43 50
E-Mail: buero@tlpe.de
Internet: www.tlpe.de

SPRECHZEITEN

Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch: 13.00 - 15.00 Uhr
sowie Termine nach Vereinbarung



Könnte es nicht sein, dass sich viele Kinder bei diesem veralteten Schulsystem einfach heute nicht mehr wohl fühlen? Sie wollen in ihren ganz persönlichen Fähigkeiten und Stärken gefordert werden, nur das bringt Freude und Spaß!

Wer viel Zeit mit Kindern verbringt weiß, wie viel Potential in ihnen steckt.

Sie wollen, aber dürfen nicht!! Mögen sich die ermüdeten Lehrer und Kultusminister einmal Gedanken darüber machen!

Könnte es nicht sein, dass diese hyperaktiven Kinder schon mit einem höheren IQ geboren wurden? Rütteln sie nicht schon an unseren alten Denksystemen?

Haben wir nicht unseren Kindern gegenüber eine große Verantwortung???

Pille rein und Ruhe, erscheint doch sehr makaber!

Wäre doch schön, wenn wir alle etwas lernen könnten. Vielleicht sollten wir uns wieder auf unsere wirklichen Aufgaben besinnen, nämlich mit mehr Herz und Gefühl, mit mehr Aufmerksamkeit und Achtung den Mitmenschen begegnen.

Dann geht es bestimmt auch ohne "RITALIN". Der Aufschrei nach Liebe und Beachtung wäre dann überflüssig.

Das neue Motto sollte lauten:

Nicht gegeneinander, sondern mit - und füreinander!

S. M.

Sehr geehrte Damen und Herren,

vor kurzem gab es im Hamburger Abendblatt eine Diskussion um die Verabreichung von Ritalin, die ich mit Interesse und teilweise auch schockiert verfolgt habe.

Kurz zu mir: Ich bin 46 Jahre alt, inzwischen vierfache Mutter - der jüngste gerade vier Monate. Was Kinder angeht, habe ich also ein bisschen persönliche Erfahrung.

Keines meiner Kinder hat jemals Psychopharmaka bekommen, und ich wäre auch jedem an die Gurgel gegangen, der so etwas versucht hätte.

Ich möchte kurz darlegen, wie ich zu dieser sehr eindeutigen Meinung gekommen bin.

Wenn Kinder quengelig sind, gibt es dafür immer einen Grund. Bei sehr kleinen Kindern liegt man mit dem Trio 'Müde - Hungrig - Windeln voll' in wohl 99% aller Fälle richtig.

Wenn sie etwas älter werden, laufen und sprechen - und natürlich auch Sachen anstellen können, kommen ein paar Möglichkeiten mehr dazu. Streit mit Freunden, selbst etwas ausgefressen (wichtiger Punkt!), einfach mal probieren, wie weit man bei seinen 'alten Herrschaften' gehen kann. All dies lässt sich aber mit dem Zauberwort Kommunikation in Ordnung bringen. Wirklich miteinander sprechen und den 'Kleinen' als vollwertigen Partner behandeln, wirklich zuhören, wirklich herausfinden, was eigentlich los ist. Hier sollte man auch nicht unterschätzen, dass es für ein Kind extrem abwertend sein kann, ihm ständig alles zu verbieten oder Vorschriften bzgl. SEINER Spielsachen zu machen. Gedankenspiel: Wem würde es gefallen, ein Auto geschenkt zu bekommen und anschließend vom Schenker tägliche Ermahnungen zu hören: 'Fahr vorsichtig', 'Nicht schneller als 120!', 'Das Auto muß heute noch geputzt werden!', 'Lass besser mich mal ans Steuer', ... Ich denke, die Botschaft ist klar.

Bei den meisten lauert schon vor der Einschulung eine weitere Hürde mit dem Namen 'Missverständnis'.

Wenn Sie jetzt jemand aufforderte, eine 'Gumbe' zu zeichnen, würden Sie mich einigermaßen verständnislos anschauen. Wenn ich Sie dann zwänge, weiter zuzuhören, würden Sie sehr schnell das Interesse verlieren, aus dem Fenster schauen usw. - stimmt's? Auch Ihnen Prügel anzudrohen oder Ihnen Psychopillen gegen das anscheinend bei Ihnen jetzt manifeste ADS zu verabreichen, würde nichts daran ändern, dass Sie immer noch keine 'Gumbe' zeichnen können. Das einzige, was Sie hierzu befähigte, wäre, das Wort in einem anständigen

Wörterbuch nachzuschlagen (ein tiefes Wasserloch). Damit wird's dann ganz einfach und Sie sind auch wieder bei der Sache.

Es ist mir ehrlich gesagt ein Rätsel, wieso unser Schulsystem sich selbst nach Jahrzehnten noch geflissentlich weigert zur Kenntnis zu nehmen, dass missverstandene Wörter wirklich körperliche Symptome nach sich ziehen, die heute üblicherweise mit 'Hyperaktivitäts-Defizit-Syndrom' bezeichnet werden.

Wie bei einer schnellen Durchsicht der obigen Punkte zu erkennen ist, erfordert keine einzige der möglichen Schwierigkeiten die Verabreichung von Psychopillen.

Es gibt weitere Gründe für meine konsequente Ablehnung. Hat sich irgend jemand einmal gefragt, warum in den letzten dreißig Jahren der allgemeine Wissensstand trotz zig Schulreformen und zig Milliarden, die allein in Deutschland in das Bildungswesen gepumpt worden sind, stetig abgenommen hat - bis hin zu dem Punkt, wo ein Schüler der neunten Klasse nicht mehr in der Lage ist, einen einfachen Text anständig zu lesen und zu begreifen (selbst erlebt, kein Scherz!).

Ohne hier den Teufelsaustreiber spielen zu wollen, fällt zumindest auf, dass während der gleichen Zeit der Psycho - Einfluss auf das Schulsystem mehr und mehr zugenommen hat, sowie in den letzten Jahren als sehr negativ krönender bisheriger Abschluss die massive Verschreibung von Psychopharmaka.

In Amerika hat die FDA (Food and Drug Administration) Ritalin als hochgradig suchterzeugend eingestuft. Vom Suchtpotential her ist Ritalin vergleichbar mit Kokain. Und es kommt sicherlich nicht von ungefähr, dass praktisch sämtliche in den letzten Jahren in den USA stattgefundenen 'grundlosen' Massaker unter dem Einfluss von Psychopillen oder beim Versuch, diese abzusetzen begangen wurden.

Ein Ritalinentzug z.B. bringt manchmal kaum noch kontrollierbare Selbstmord- oder Mordgelüste mit sich.

Ein beinahe unglaublicher Punkt ist, dass die 'Krankheit' 'Hyperaktivitäts-Defizit-Syndrom' per Mehrheitsabstimmung auf einem Weltkongress der Psychiatrie ins Leben gerufen wurde. Können Sie sich das vorstellen? Mittels Handheben wurde von einigen dieser Herren über das Schicksal von inzwischen Millionen von Kindern entschieden. Und in genau die gleiche Kerbe hauend fand diese Abstimmung statt, NACHDEM der Hersteller das Medikament gegen diese Symptome bereits entwickelt hatte. Es ist wohl kein weiterer Kommentar nötig, außer vielleicht der Bemerkung, dass genau deswegen z.Z. eine Milliardenklage gegen diesen Medikamentenhersteller läuft.

Noch eine Randbemerkung: In sauber durchgeführten Doppel-Blindstudien (weder der Verabreicher noch die Verabreichten wissen, um was es sich wirklich handelt) wurden einige hundert 'hyperaktive' Kinder unter ärztlicher Aufsicht, statt mit Ritalin mit relativ hochkonzentrierten Mineralen und Spurenelementen behandelt. Die Ergebnisse waren in positiver Hinsicht beeindruckend.

Ich denke, ich habe klarmachen können, warum ich Psychopharmaka vor allem für Kinder grundsätzlich ablehne. Jeder hat ein Grundrecht auf seine Würde und körperliche Unversehrtheit, und dazu gehört ganz sicher auch das Recht unserer Kinder drogenfrei aufzuwachsen.

Mit freundlichen Grüßen

Therese T. - therese@art-promo.de

Wenn ein Kind ...

**Wenn ein Kind kritisiert wird,
lernt es, zu verurteilen.**

**Wenn ein Kind angefeindet wird,
lernt es, zu kämpfen.**

**Wenn ein Kind verspottet wird,
lernt es, schüchtern zu sein.**

**Wenn ein Kind beschämt wird,
lernt es, sich schuldig zu fühlen.**

**Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird,
lernt es, geduldig zu sein.**

**Wenn ein Kind ermutigt wird,
lernt es, sich selbst zu vertrauen.**

**Wenn ein Kind gelobt wird,
lernt es, sich selbst zu schätzen.**

**Wenn ein Kind gerecht behandelt wird,
lernt es, gerecht zu sein.**

**Wenn ein Kind geborgen lebt,
lernt es, zu vertrauen.**

**Wenn ein Kind anerkannt wird,
lernt es, sich selbst zu mögen.**

**Wenn ein Kind in Freundschaft angenommen wird,
lernt es, in der Welt Liebe zu finden.**

(Quelle unbekannt)



Leit- thema

10 praktische Tipps für die Eltern

1. Erklären Sie, was los ist. Ihr Kind merkt, dass etwas nicht stimmt. Deshalb erklären Sie ihm lieber, was genau los ist. Sie können selber damit beginnen oder warten, bis ihr Kind fragt. Manche Kinder möchten sich nicht zu einem richtigen Gespräch hinsetzen. Sie reden lieber beim Abwaschen oder beim Ins-Bett-gehen.
Dann fühlen sie sich wohler.
2. Seien Sie ehrlich. Erklären Sie mit eigenen Worten, was Sie beschäftigt. Und fragen Sie zur Sicherheit nach, ob Ihr Kind Sie verstanden hat. Vielleicht stellt Ihr Kind Fragen, auf die Sie keine Antwort haben. "Ich weiß es nicht", kann dann die ehrlichste Antwort sein
3. Hören Sie Ihrem Kind zu. Wenn Sie Ihrem Kind erklären, was los ist, fragen Sie doch auch ab und zu nach seinen Eindrücken und seiner Meinung. Und hören Sie dann genau hin. Kinder fühlen sich wohler, wenn man ihnen gut zuhört und versteht, was sie sagen wollen. Mit Kindern sprechen heiße vor allem: ihnen zuhören.
4. Beobachten Sie Ihr Kind. Kinder zeigen oft durch ihr Verhalten, wie es ihnen geht. Wenn sie sich auffällig benehmen, kann das ein Zeichen dafür sein, dass sie durch etwas belastet sind: Wieder einnssen, die Schule schwänzen oder von zu Hause weglaufen – das sind deutliche Signale. Manchmal sind die Veränderungen aber nicht so offensichtlich. Das bedeutet, dass Sie genau auf Ihr Kind achten müssen, um auch unscheinbare Veränderungen in seinem Verhalten feststellen zu können.
5. Halten Sie an vertrauten Gewohnheiten fest. Für Kinder bedeutet Regelmäßigkeit Ruhe und Sicherheit. Wenn in der Familie Probleme auftreten, kann dem Kind ein Gefühl von Sicherheit vermittelt werden, wenn gewisse Dinge wie gewohnt weitergehen: wenn es zum Beispiel wie immer seine Hausaufgaben machen muss, weiterhin im Sportclub mitturnen oder anderen Hobbys nachgehen kann.
6. Beziehen Sie andere Erwachsene mit ein. Verlangen Sie nicht von sich, alles alleine machen und bewältigen zu müssen. Beziehen Sie auch andere Menschen mit ein: etwa Familienmitglieder, Nachbarn, Lehrerinnen oder andere Eltern. Ziehen Sie auch in Betracht, sich von Fachleuten Beratung und Hilfe zu holen.
7. Informieren Sie die Schule. Wenn in einer Familie ein Elternteil in eine Klinik aufgenommen werden muss, sollte die Schule darüber informiert werden. Vor allem dann, wenn Ihr Kind so belastet ist, dass es in der Schule nicht mehr so gut aufpassen kann. Wenn der Lehrer weit, was los ist, kann er Ihr Kind besser unterstützen. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit seinem Lehrer gesprochen haben.

8. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut.
Viele Kinder haben das Bedürfnis, mit jemand Außenstehendem zu sprechen. Mit einem Onkel oder einer Tante, mit der Nachbarin oder dem Lehrer. Sie möchten vielleicht die Eltern mit ihren Sorgen nicht noch zusätzlich belasten. Es geht ihnen also nicht darum, etwas auszuapludern. Es besteht kein Anlass, gleich misstrauisch oder eifersüchtig zu werden, wenn Ihr Kind mit jemand anderem spricht.
9. Beanspruchen Sie professionelle Hilfe, wenn es nötig ist. Für manche Kinder wird die Belastung trotz allem zu groß. Sie sprechen mit niemandem, oder die Gespräche scheinen ihnen nicht zu helfen. Dann müssen Sie sich als Eltern Unterstützung holen.
10. Vergessen Sie das Allerwichtigste nicht:
ein Lächeln und eine Umarmung. Welche Probleme auch immer bestehen – für Ihr Kind ist es das Wichtigste, dass Sie es lieben. Jeder Vater und jede Mutter drückt das auf eigene Art aus: mit freundlichen Worten, einem Lächeln oder einer Umarmung. Wenn Sie Ihre Liebe dem Kind nur zeigen, jeden Tag aufs Neue – Das hilft über Vieles hinweg!

Entnommen der Broschüre "Wie geht es dann den Kindern?" Begleitheft für Eltern. Die Broschürenreihe mit Informationen für Kinder und Jugendliche mit psychisch kranken Eltern kann bezogen werden über den

Dachverband Gemeindepsychiatrie

(vormals Dachverband Psychosozialer Hilfsvereinigungen e.V.)

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn

Dachverband@psychiatrie.de

Gib nicht auf!

***Gleiche nicht jenem,
der am Kamin sitzt und wartet,
bis das Feuer ausgeht,
und dann umsonst in die erkaltete Asche bläst.***

***Gib die Hoffnung nicht auf,
und verzweifle nicht wegen vergangener Dinge!
Unwiderbringliches zu beweinen,
gehört zu den ärgsten Schwächen des Menschen.***

Khalil Gibran



Leit- thema

Alternativen zur Behandlung mit ADHS-Medikamenten

Bessere Ernährung

Die Ernährung spielt eine große Rolle.

Vitamine (vor allem C, B-Gruppe und Vitamin E), bestimmte Aminosäuren (z.B. Tryptophan, L-Theanin, Arginin, Tyrosin), Fette (vor allem diejenigen Fette, mit ungesättigten Fettsäuren) und Mineralstoffe (vor allem Magnesium und Eisen) können zur Beruhigung Ihres Kindes beitragen.

Eine gute Möglichkeit, Ihr Kind mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, ist es, täglich frische Frucht- und Gemüsesäfte zuzubereiten. Gute Entsafter erhalten Sie im Fachhandel.

Nüsse haben viele gute Fette und Mineralstoffe. Legen Sie dem Schulbrot eine Packung Studentenfutter mit bei. Die meisten Kinder lieben Nüsse.

Geben Sie Ihrem Kind zusätzlich jeden Tag eine Omega-3- Fischöl- und eine Omega-6-Nachtkerzenöl-Kapseln. Diese enthalten Fettsäuren die zur Entwicklung des zentralen Nervensystems beitragen und Hyperaktivität entgegenwirken können.

Helfen kann auch das Weglassen von Süßigkeiten, Konservierungsstoffen, bestimmten künstlichen Aroma- und Farbstoffen (z. B. Azofarben Tartrazin - E 102, Gelborange S - E 110, Azorubin - E 122, Cochenillerot - E 124, Allurarot - E 129 oder der Chinolingelb - E 104). Gehärtete Fette stehen ebenfalls im Verdacht Hyperaktivität auszulösen (häufig zu finden in Fertigprodukten, Keksen, Kuchen und Brotaufstrichen).

Manchmal können auch Kuhmilch, Getreide oder Hühnereier Auslöser von Überdrehtheit, Nervosität und Unkonzentriertheit sein. Die Überspanntheit ist hier sozusagen eine

allergische Reaktion auf diese Nahrungsmittel. Bitte beachten Sie hierbei: Nicht jedes Kind ist gleich. Als Eltern können Sie hier bestimmt Nahrungsmittel für zwei Wochen weglassen und schauen, ob es einen positiven Effekt gibt. Hinweis zu Proteinen/Aminosäuren: Bitte beachten Sie auch, dass die Gabe von falschen Proteinen einen Mangel eines anderen wichtigen Proteins auslösen kann. Lassen Sie deshalb das Blut auf Proteinmangel untersuchen. Aufgrund der Laborergebnisse kann dann eine Therapie erfolgen.

Mehr Sport und Bewegung

Schreiben Sie Ihr Kind in ein Sportverein ein. Sport baut Aggressionen ab und fördert das soziale Verhalten. Es ist Aufgabe der Eltern hier den Kontakt zwischen dem Kind und einer oder mehrerer Sportgruppen herzustellen.

Fahren Sie Ihr Kind nicht mit dem Auto zur oder von der Schule nach Hause. Ideal wäre ein Fahrrad oder zumindest der tägliche Gang von und zur Schule.

Weniger Computerspiele

Computerspiele sollten auf ein Minimum reduziert werden. Durch Computerspiele steigt der Adrenalin Spiegel. Ein zu hoher Adrenalin Spiegel kann Aggressionen zu Folge haben. Normalerweise baut man einen zu hohen Adrenalin Spiegel durch Bewegung ab, was am Computer nicht der Fall ist.

Intaktes Familienleben

Durch den häufigen Kontakt in der Familie zu den anderen Familienmitgliedern lernt das Kind sich mit Konflikten besser auseinanderzusetzen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind. Planen Sie Familienaktivitäten. Gehen Sie z.B. zweimal im Jahr in den Familienurlaub. Suchen Sie sich für den Urlaub Orte mit viel Natur aus. Gemeinsam erlebte Abenteuer festigen die Familienbande.

Besseres Verstehen des Lernstoffes in der Schule

Probleme in der Schule können zu Aggression, Nichtbereitschaft zu Lernen, Konzentrationschwäche und Nervosität führen. Finden Sie heraus, welches Fach dem Kind Schwierig

keiten bereitet und besorgen Sie ihm Nachhilfeunterricht. Hier muß man manchmal tief ansetzen, da das Kind bereits grundlegenden Stoff nicht verstanden hat und es hier Nachholbedarf gibt.

Gesundes soziales Umfeld

Aggression, Unruhe, Unzufriedenheit und Antisoziales-Verhalten kann manchmal durch Personen im Umfeld beeinflusst sein. Überprüfen Sie den Umgang, den Ihr Sohn oder Tochter hat. Wie verhalten sich Freunde, Lehrer oder Bekannte gegenüber dem Kind. Häufig drücken Kinder Aggression aus, weil Sie selbst Aggression und Abwertung erfahren haben. Bei Bedarf kann es helfen, hier neue Kontakte für das Kind zu knüpfen.

Therapien ohne Psychopharmaka

Es gibt Organisationen, die sich mit unter

schiedlichen Lösungsansätzen darauf spezialisiert haben, Kinder (und auch Eltern), Werkzeuge in die Hand zu geben, mit der Problematik besser fertig zu werden. Durch umfassende Gespräche, werden mögliche Ursachen aufgedeckt und mithilfe von Beratung präventive Lösungsansätze empfohlen.

Homöopathie

Eine Alternative zu den von Schulmedizinern verschriebenen risikoreichen Medikamenten bei ADHS ist die Homöopathie. Fragen Sie einen Heilpraktiker in Ihrer Nähe, welche Möglichkeiten es hier gibt, Hyperaktivität zu behandeln.

www.ritalin-kritik.de

Leises Gefühl

***Wie du manchmal
dein Haar lässig schwingst,
wie du manchmal
verwegen tanzt und singst,
wie du manchmal
auf deine besondere Weise
mich anlachst, mein Kind,
das macht mich leise.***

Ruth W. Lingenfelser

Ein Kinderlächeln

***Leuchtende Kinderaugen
lachender Kindermund
unendliches Strahlen
erwartungsvolles Herz
voller Lebensfreude
ein strahlender Stern
noch ganz jung
mit unendlicher Energie
zum Leben
mit unendlicher Kraft
bedingungslos zu lieben
ein Kinderlächeln
heller leuchtend
als jede Sonne***

Anne Abrolat

vorgestellt

„FIDEO“ macht stark gegen Depression Neues Internetangebot informiert junge Menschen

Leipzig / Berlin, 26. November 2013 – Laut aktuellen Studien leiden bis zu 10 Prozent aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren an einer behandlungsbedürftigen Depression – das sind etwa zwei Schüler pro Klasse. Für diese haben die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und die BARMER GEK ein neues Angebot entwickelt:

FIDEO heißt „Fighting Depression Online“

und ist ein Informationsangebot mit fachlich moderiertem Forum für junge Menschen ab 14 Jahren.

Die Kernfrage lautet: Wie erreicht man junge Menschen, die sich aufgrund ihrer Erkrankung zurückziehen, oft den Kontakt zu Eltern und anderen Erwachsenen meiden? „Man holt sie am besten da ab, wo sich junge Menschen besonders häufig aufhalten, nämlich im Internet – und bringt sie in Kontakt mit anderen Betroffenen aus derselben Altersgruppe“, ist sich Christine Rummel-Kluge von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe sicher. Unter www.fideo.de finden Betroffene Informationen zur Erkrankung Depression, wie Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Zugleich können sich hier Jugendliche und junge Erwachsene online miteinander austauschen, von ihren Erfahrungen profitieren und sich gegenseitig unterstützen. Darüber hinaus finden auf der neuen Plattform auch Eltern, Freunde und Pädagogen wertvolle Informationen rund um das Thema Depression.

Viele junge Menschen scheuen sich, bei anhaltend depressiver Stimmung professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wird

eine Depression jedoch früh erkannt und behandelt, kann oft ein chronischer Verlauf verhindert werden. Deshalb unterstützt die BARMER GEK das Projekt. „FIDEO ist ein zeitgemäßes und leicht zugängliches Angebot für junge Menschen und deren Angehörige, sich über das häufig tabuisierte Thema Depressionen mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dies kann die Hemmschwelle, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, senken und somit frühzeitig eine Erfolg versprechende Therapie einleiten“, so Jens Krug, Selbsthilfebeauftragter der BARMER GEK.

Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, ist optimistisch: „Wir haben unter www.diskussionsforum-depression.de bereits ein Forum für erwachsene Betroffene, dass sich seit vielen Jahren positiv entwickelt und mit rund 420.000 Besuchen jährlich sehr gut angenommen wird. Mit FIDEO wollen wir jetzt auch jungen Menschen mit Depression Mut machen und ihnen den Weg zur professionellen Hilfe ebnen. Denn für Jugendliche und Erwachsene gilt gleichermaßen: Eine Depression ist gut behandelbar.“

Weitere Infos zum Thema Depression auch unter www.barmer-gek.de/103582.
Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Herr Prof. Dr. Ulrich Hegerl

(Vorstandsvorsitzender)

Frau PD Dr. Christine Rummel-Kluge

(Geschäftsführerin)

Frau Julia Ebhardt, M.A.

(Projektverantwortliche für FIDEO)

Semmelweisstr. 10, 04103 Leipzig

Tel.: +49 341 97 24 56 2, Fax: +49 341 97 24 59 9

E-Mail: info@fideo.de

<http://www.fideo.de/>

<http://www.deutsche-depressionshilfe.de/>

vorgestellt

Familienberatungsstelle Jena

Wir sind eine staatlich anerkannte Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Familien.

Sie können sich an uns wenden, wenn Sie in Jena wohnen und Kinder unter 18 Jahren haben. Die Beratung ist für Sie kostenlos und die Mitarbeiter der Beratungsstelle unterliegen der Schweigepflicht. Sie können allein, mit Ihrem Partner, mit Ihrem Kind oder mit Ihrer Familie die Beratungsstelle aufsuchen. Es ist allerdings notwendig, vorher einen Gesprächstermin zu vereinbaren.

Das interdisziplinäre Fachteam der Beratungsstelle setzt sich zusammen aus:

PsychologInnen,
Psychotherapeuten,
SozialpädagogInnen,
ErziehungswissenschaftlerInnen usw.

Verstärkung erhalten wir durch freie Mitarbeiter mit spezifischen Qualifizierungen.

Neben psychologischen, sozialpädagogischen und therapeutischen Kompetenzen fließen folgende therapeutischen Zusatzqualifikationen in unseren Arbeitsprozess mit ein:

- Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie
- Gestalttherapie für Kinder und Jugendliche
- Familientherapie, Systemische Beratung
- EBP (Entwicklungspsychologische Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern)
- EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) als Traumatherapie für Kinder und Jugendliche

Kontakt

Leiterin: Dr. Sigrid Rabending
Löbdergraben 14a
07743 Jena

Telefon: 03641 30 92 53

E-Mail: familienberatungjena@awo-jena-weimar.de

Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) Jena-Weimar hat sich als Ziel gestellt, sozial schwache Menschen bei ihrem Leben in der Gesellschaft zu unterstützen, unabhängig davon, ob es sich um Kinder, Erwachsene, Senioren, Menschen mit Behinderung oder Menschen mit Migrationshintergrund handelt. Die Werte der AWO sind Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit.



Leit- thema

Kinder- und Jugendschutzdienste „Känguru“
Kontakt- und Beratungsstelle für Kinder und
Jugendliche in Not

Fr.-Ebert-Str. 2

99423 Weimar

Telefon: 03643 / 850700

E-Mail: weimar-ksd@profamilia.de

Beratungsstellen in Thüringen:

Kinder- und Jugendschutzdienste „Tabu“ Bad
Salzungen

Eisenacher Straße 3

36433 Bad Salzungen

Telefon: 03695 / 852012

E-Mail: spfh.slz@sozialwerk-meiningen.de

Kinder- und Jugendschutzdienste „Strohalm“
Jena

Closewitzer Straße 2

07743 Jena

Telefon: 03641 / 443643

E-Mail: strohalm@familienzentrum-jena.de

Web: www.familienzentrum-jena.de

Kinder- und Jugendschutzdienste Mühlhausen
Unstrut-Hainich-Kreis

Lindenbühl 22

99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 / 816688

E-Mail: kinderschutzdienst@asb-kvuh.de

Kinder- und Jugendschutzdienste Kinder- und
Jugendschutzdienst Nordhausen

A.-Puschkin-Straße 28

99734 Nordhausen

Telefon: 03631 / 462650

E-Mail: familienzentrum-ndh@jugendsozialwerk.de

Web: www.jugendsozialwerk.de

Kinder- und Jugendschutzdienste „Tauzeit“
Sonneberg

Gleisdammstraße 3

96515 Sonneberg

Telefon: 03675 / 426496

Fax: 03675 / 8268246

E-Mail: kjsdson.tt@twspd.de

Kinder- und Jugendschutzdienste „Villa
Lampe“, Heiligenstadt

Holzweg 2

37308 Heilbad Heiligenstadt

Telefon: 03606 / 55210

E-Mail: kjsd@villa-lampe.de

Web: www.villa-lampe.de

Kinder- und Jugendschutzdienste Kinder- und
Jugendschutzdienst Eisenach

Clemdastraße 2

99817 Eisenach

Telefon: 03691 / 784733

E-Mail: kinderschutzdienst@diako-thueringen.de

Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz Thüringen e.V.

Johannesstraße 19

99084 Erfurt

Telefon 0361 6442264

Fax 0361 6442265

(Auf dieser Homepage befinden sich
Kontaktdaten (links) zu Einrichtungen, Ärzten,
Psychotherapeuten etc.)

Web: [www.jugendschutz-](http://www.jugendschutz-thueringen.de/no_cache/startseite.html)

[thueringen.de/no_cache/startseite.html](http://www.jugendschutz-thueringen.de/no_cache/startseite.html)

Kinder- und Jugendschutzdienste „HAUT-
NAH“

Mainzerhofplatz 3

99085 Erfurt

Telefon: 0361 / 7360124

Fax: 0361 / 7360125

E-Mail: hautnah@mmev.de

Web: www.mitmenschen-ev.de

Kinder- und Jugendzuflucht "Schlupfwinkel"
PERSPEKTIV e.V.
Mainzerhofplatz 3
99084 Erfurt
Telefon: 0361 5519939
Mobil: 0178 555 14 88
Fax: 0361 5519940
E-Mail : zuflucht@perspektiv-erfurt.de

Kinderschutzambulanz
Helios Klinikum Erfurt
Nordhäuser Straße 74
99089 Erfurt
Kinderchirurgie und Kinderurologie: 0361 /
781-72 284
Kinder- und Jugendmedizin: 0361 / 781-72
740
Notfallzentrum: 0361 / 781-60 38

Kinder- und Jugendschutzdienste
„Schlupfwinkel und Sorgentelefon“
Lobensteiner Straße 49
07549 Gera
Telefon: 0365 / 5523020
E-Mail: ksd-schlupfi@versanet.de
Web: www.schlupfwinkel-gera.de

Kinder- und Jugendschutzdienste Kinder- und
Jugendschutzdienst Gotha
Bahnhofstraße 14
99867 Gotha
Telefon: 03621 / 2972008
Fax: 03621 / 2972009
E-Mail: kjsd@sunshinehouse-ggmbh.de

Kinder- und Jugendschutzdienste „Die Insel“
Siebenhitze 51
07973 Greiz
Telefon: 03661 / 87583
E-Mail: kinderschutz@diakonie-greiz.de

Kinder- und Jugendschutzdienste „Huckepack“
Kirchplatz 6
07381 Pößneck
Telefon: 03647 / 506493
E-Mail: kinderschutzdienst@bildungswerk-
blitz.de

Kinder- und Jugendschutzdienste Kinder- und
Jugendschutzdienst Schleusingen
Königstraße 8
98553 Schleusingen
Telefon: 036841 / 42433
E-Mail: ksd-hibu@diakonie-henneberg.de

Kinder- und Jugendschutzdienste „Allerleirauh“
Bahnhofstraße 17
98527 Suhl
Telefon: 03681 / 309990
E-Mail: kjsdsuhl.tt@twsd.de

Kinder- und Jugendschutzdienste Kinder- und
Jugendschutzdienst Arnstadt - Ilmkreis
Rosenstraße 11
99310 Arnstadt
Telefon: 03628 / 929104
E-Mail: kjsd-arnstadt@ms-arn.de

Kinder- und Jugendschutzdienste
Kinderschutzdienst im Landkreis Sömmerda
Landratsamt Sömmerda
- Jugendamt -
Wielandstraße 4
99610 Sömmerda
Telefon: 03634 / 354133
Fax: 03634 / 354146
E-Mail: jugendamt@lra-soemmerda.de

Kinder brauchen Liebe

Kinder brauchen Liebe.

Kinder brauchen Halt.

Kinder ohne Liebe

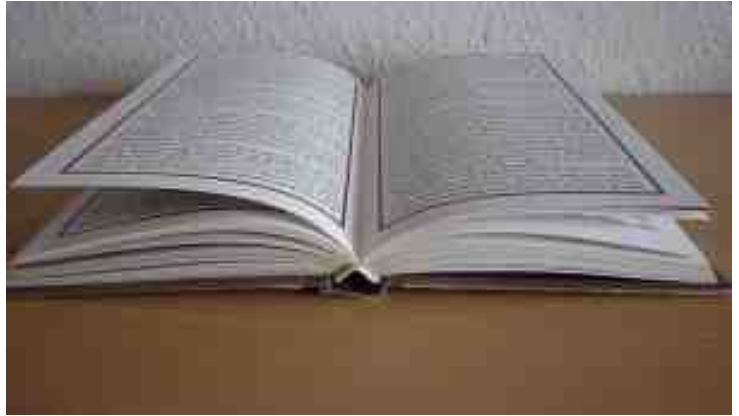
lernen die Gewalt.

***Kinder wollen leben,
träumend noch bereit,
Euch ihr Herz zu geben,
aber habt Ihr Zeit?***

***Kinder wollen spielen.
Zeigt das "Ja" und "Nein".
Laßt sie Nähe fühlen,
laßt sie glücklich sein.***

***Kinder brauchen Liebe,
wollen fröhlich sein.
Fällt Euch bei der Liebe
nicht die Liebe ein?***

Geert-Ulrich Mutzenbecher



„Wahnsinnskinder?“

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker befasste sich in einem Projekt mit den Problemen und Bedürfnissen von Familien mit psychisch auffälligen Kindern und Jugendlichen und hat ein Angebot für diese Familien entwickelt. Das Bundesministerium für Gesundheit und der BKK Bundesverband haben durch ihre Förderung dieses Projekt ermöglicht.

In Zusammenarbeit mit dem erfahrenen Kinder- und Jugendtherapeuten und Fachbuchautor Martin Baierl entstand die Broschüre mit dem Titel „Wahnsinnskinder?“. Diese bietet betroffenen Eltern und Angehörigen Orientierung über psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter, sowie Behandlungsmöglichkeiten und mögliche Anlaufstellen und Unterstützung. So zum Beispiel bei Fragen wie:

Worauf muss ich achten, wenn mein Kind auffällig ist?

Ist das Verhalten überhaupt auffällig oder ist es ganz normal?

Wann und wo ist die Grenze erreicht?

Wie kann ich zwischen ernsthaften psychischen Erkrankungen und pubertären Entwicklungserscheinungen unterscheiden?

Wo finde ich Unterstützung?

An wen wende ich mich?

Was passiert, wenn ich erfahre, dass mein Kind psychisch krank sein könnte?

Wie gehe ich mit Fachleuten um, wenn die immer alles besser wissen wollen?

Was kann ich tun, wenn mein Kind sich nicht behandeln lassen möchte und wann ist eine Zwangsbehandlung zulässig?

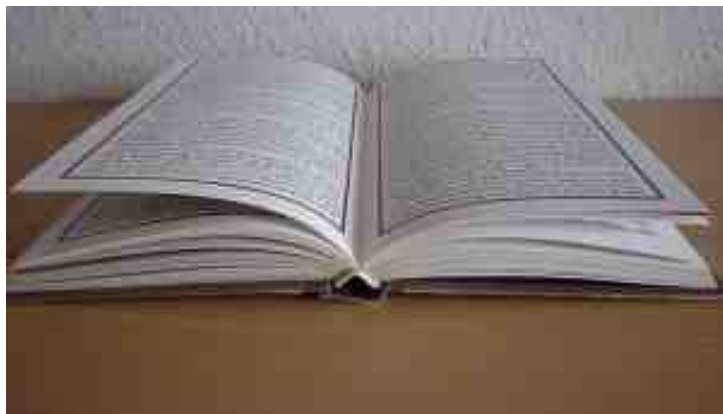
Wie gehe ich mit den Geschwistern um?

Wie erkläre ich das Krankheitsproblem der Familie?

Herausgeber der Broschüre „Wahnsinnskinder?“ vom Fachbuchautor Martin Baierl:

Familienselbsthilfe Psychiatrie (BapK e.V. ; www.bapk.de)

BKK Bundesverband (GbR ; www.bkk.de)



„Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“

Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit

Jean Liedloff (Autorin), übersetzt von Eva Schottmann und Rainer Taeni)

Verlag C. H. Beck , Taschenbuch 2013

Preis: 9,95 Euro

Jean Liedloff, amerikanische Autorin und Psychotherapeutin wurde 1926 in New York geboren und verstarb im März 2011 in Sausalito (US- Bundesstaat Kalifornien)

Die Amerikanerin Jean Liedloff widmet sich einfühlsam und offen einem schwierigen und heiklen Thema -, der Frage nach den Ursachen unserer zivilisierten Unzufriedenheit, Ruhe- und Rastlosigkeit, dem ewigen Getrieben sein nach Vollkommenheit, sowie den von unserer heutigen Gesellschaft suggerierten Bedürfnissen. Die Autorin und Psychotherapeutin lebte zwei Jahre im Dschungel Venezuelas beim Stamm der Jequana – Indianer. Fasziniert vom Umgang dieser Menschen mit- und untereinander, versucht sie, die Ursachen dieses glücklichen und harmonischen Zusammenlebens herauszufinden. Sie erkennt, dass die Wurzeln im Umgang dieser Menschen im Umgang mit ihren Kindern, zu finden sind. Dieses Leben verhilft Jean Liedloff zu einer neuen Perspektive der elementaren Lebensnotwendigkeiten des Menschen im allgemeinen. Sie vergleicht den heutigen Lebensstil der sogenannten zivilisierten Welt im Kontrast zu diesem außergewöhnlichen Volk und stellt ihn dadurch in vielem in Frage. Unter anderem entdeckt sie, dass bei diesen Menschen noch ein, bei uns längst verschüttetes Wissen um die ursprünglichen Befindlichkeiten der Kinder existiert. Wir haben dieses Wissen und Gefühl durchaus noch in uns, es muss nur geweckt werden, dadurch wenn wir anfangen wieder auf unsere innere Stimme zu hören.

Dieses Buch fasziniert und regt zum Nachdenken über unsere grundlegenden, wirklich echten Bedürfnisse an.

Empfohlen von Matthias und vorgestellt von Pia



Humor

Kinderwitze

Klein Werner fragt: „Was ist Wind?“ Sagt der Vater: „Das ist Luft die es eilig hat.“

In der Schule sind zwei Garderobenhaken angebracht worden. Darüber ein Schild: „Nur für Lehrer!“ Am nächsten Tag klebt ein Zettel darunter: „Aber man kann auch Mäntel daran aufhängen!“

Die Mutter kommt nach Hause. Sie fragt ihren Sohn: „War jemand da?“ Darauf der Sohn: „Ja.“ Die Mutter fragt: „Wer?“ Der Sohn antwortet: „Ich.“ Die Mutter meint: „Nein, nein ich meine ob jemand gekommen ist?“ Der Sohn sagt: „Ja, du!“

„Hast du schon einmal gesehen, wie ein Kälbchen geboren wird?“, fragt der Bauer den kleinen Fritz. „Nein, wie denn?“ - „Zuerst kommen die Vorderbeine, dann der Kopf, dann die Schultern und der Körper und zum Schluss die Hinterbeine.“ - „Toll, und wer bastelt das dann alles wieder zusammen?“

„Christian, du hast dieselben 10 Fehler im Diktat wie dein Tischnachbar. Wie erklärt sich das wohl?“ „Ganz einfach. Wir haben die gleiche Lehrerin!“

„Moritz, kannst du mir sagen, wann Rom erbaut wurde?“ „Ja, nachts“, kommt es wie aus der Pistole geschossen. „Wie kommst du denn darauf?“ „Mein Vater sagt immer, Rom wurde nicht an einem Tag erbaut!“

Der kleine Peter starrt im Bus einen Mann an, der einen Kropf hat. Dieser lässt sich das eine Zeit lang gefallen, dann sagt er: „Wenn du mich noch lange anstarrst, fresse ich dich!“ Darauf Peter: „Schluck doch erst mal den anderen runter!“

„Wenn ich sage, ‚ich bin schön gewesen‘, dann spreche ich in der Vergangenheitsform. Wenn ich nun aber sage: ‚ich bin schön‘, was ist das?“ „Eine glatte Lüge, Frau Lehrerin.“ platzt Basti heraus.

„Das ist aber schön, dass du kommst“, begrüßt Seppel den Onkel an der Tür. „Mama sagte erst gestern, du fehltest uns noch.“

Ziehen drei Männer in ein Haus ein. Herr Keiner, Herr Dumm und Herr Niemand. Herr Keiner wohnt oben, Herr Dumm in der Mitte und Herr Niemand unten. Alle Männer gehen auf ihre Terrasse. Herr Keiner spuckt Herrn Dumm auf den Kopf. Herr Dumm geht zum Wachtmeister und sagt: „Keiner hat mir auf den Kopf gespuckt, und Niemand hat's gesehen.“

Darauf der Wachtmeister: „Sagen Sie mal, sind Sie etwa Dumm? Da sagt Herr Dumm: „Ja, woher kennen sie denn meinen Namen?“

Ein dünnes und ein dickes Pferd treffen sich. Sagt das Dicke: „Wenn man dich anguckt, könnte man meinen, eine Hungersnot ist ausgebrochen!“ Darauf das Dünne: „Und wenn man dich anschaut, könnte man meinen, du bist schuld daran!“

Fritz fragt den Lehrer „Kann man eigentlich bestraft werden, wenn man nichts gemacht hat?“ „Natürlich nicht!“, entgegnet dieser. „Prima“, meint Fritz, „ich hab nämlich meine Hausaufgaben nicht gemacht!“



Humor

"Papi, Papi, wo ist denn Afrika?"
"Keine Ahnung, Deine Mutter hat aufgeräumt."

Mutti, wie lang bist Du schon mit Vati verheiratet?"

"Zehn Jahre, mein Kind!"
"Und wie lange mußt Du noch..?"

Treffen sich zwei Mäuse und plaudern. Auf einmal fliegt eine Fledermaus vorbei. Da sagt die eine Maus zur andern: „Wenn ich groß bin, werd ich auch Pilot!“

Hans kommt zufrieden aus der Schule: "Wir haben heute Sprengstoff hergestellt!"

"Und was macht ihr morgen in der Schule?"
"Welche Schule?"

Die Mutter: "Peter iss Dein Brot auf!"

"Ich mag aber kein Brot!"

"Du musst aber Brot essen, damit Du groß und stark wirst!"

"Warum soll ich groß und stark werden?"

"Damit Du Dir Dein täglich Brot verdienen kannst!"

"Aber ich mag doch gar kein Brot!"

"Mama, warum droht der Mann da vorne der Dame auf der Bühne mit dem Stock?"

"Er droht nicht, er dirigiert."

"Und warum schreit sie dann so?"

"Mutti, wo warst du eigentlich als ich geboren wurde?"

"Im Krankenhaus."

"Und Papi?"

"Der war auf der Arbeit!"

"Na das ist ja toll! Da war also überhaupt keiner da als ich ankam!"

Zwei Lausbuben sehen ein junges Brautpaar aus der Kirche kommen. Meint der eine: "Die werde ich mal richtig erschrecken." Er läuft auf das Brautpaar zu und ruft: "Mutti, Mutti, kaufst Du mir denn jetzt ein Eis?"

***Das ist des Witzes leichte Beute:
Er macht sich lustig über Leute,
Doch der Humor ist d'rauf bedacht,
Daß er die Leute lustig macht.***

Albert Roderich



Kräuterhexentipps für den Frühling

Sicher geht es jetzt den meisten Menschen wie mir, die Sehnsucht nach Frühling und sonnigen Tagen hat uns erfasst. Es zieht uns wieder hinaus in die Natur, wir freuen uns über das erste Sprießen von zartem Grün und begrüßen die ersten früh blühenden Blumen im Garten, oder auf Rabatten und am Wegesrand. Mir kam in diesen Tagen der Gedanke, einen kleinen Frühlingsgarten fürs Zimmer anzulegen. Diese Idee fand auch bei meinen Töchtern und meiner Enkelin großen Anklang, und vielleicht findet sie auch bei Euch Gefallen. Es ist gar nicht so schwer und macht riesigen Spaß. Wir haben uns zum Bepflanzen für leere kleine Span Holzboxen (von Mandarinen, oder Gemüse) entschieden, man kann aber auch eine alte Backform ect. benutzen, der Fantasie sind eigentlich kaum Grenzen gesetzt. Bei einem Spaziergang kann man nebenbei noch Naturmaterialien, wie z.B. Zweige, Schneckenhäuser (natürlich unbewohnt), Moos oder Steine zur Dekoration sammeln. Früh blühende Pflanzen sind neben Blumenerde, zur Zeit in reichlicher Vielfalt im Handel zu erhalten.

Frühlingszimmergarten

Hierfür brauchen wir:

Pflanzbehältnis
wasserdichte Folie,
Blumenerde,
Pflanzen,
eventuell Dekoration

Behältnis mit Folie auslegen, mit Erde auffüllen, dann bepflanzen (leicht an gießen), dekorieren und die Seele daran erfreuen lassen.

Eine weitere Möglichkeit besteht ebenfalls,

(vorausgesetzt, die Temperatur im Freien sinkt nicht mehr unter 10° Grad) einen Kistengarten für den Balkon oder die Terrasse anzulegen. Diese Variante finden bestimmt vor allem auch Kinder spannend. Sie können beobachten, wie die Pflanzen wachsen, sowie dann das Ergebnis ihrer Arbeit ernten. Hierfür eignen sich besonders die Samen von Kresse und Radieschen. Bei Blumensamen sieht niedrig wachsende Kapuzinerkresse und auch Tagetes sehr hübsch aus. Kresse keimt ziemlich schnell und schmeckt auf Butter- oder Frischkäsebrötchen lecker. Auch für schmackhaften, selbst angerührten Kräuterquark eignet sie sich bestens. Und mit etwas Glück und Geschick kann nach der ersten Ernte nochmals Kresse gezo-gen werden.

Kistengarten

Hierfür brauchen wir:

Span- oder Holzkiste,
wasserdichte Folie,
Pflanzerde
Samen von o. g. Pflanzen

Behältnis mit Folie auslegen, mit Erde auffüllen, Samen ausstreuen und leicht mit den Fingerspitzen andrücken. Mit einer Sprühflasche befeuchten.

Es ist wichtig, die Pflanzen zwar feucht zu halten, aber nicht zu nass gießen!

Bei unseren Streifzügen in die Natur erfreut uns jetzt der Löwenzahn mit seinen leuchtend gelben Blüten. Leider kann man diese nicht in der Vase halten. Es gibt aber ein Rezept, um den Duft und das Strahlen seiner Blüten uns zu Nutzen zu machen und zu bewahren.

Einen guten Start in den Frühling, viel Freude beim kreativen Gestalten, beim Gärtnern, sowie beim Probieren der Rezepte

wünscht Euch Eure Flora- Kräuerhexe!

(Für eventuell auftretende Unverträglichkeit der in den Rezepten angegebenen Kräuter und Zutaten übernimmt weder die Redaktion, noch die Kräuerhexe die Haftung)



Kräuterhexentipps fürs Wohlbefinden und gut für unsere Seele

Löwenzahnblütenhonig

100 g Löwenzahnblüten
 ½ Liter Wasser
 500 g Zucker

Die Blüten ca. 6 Minuten in Wasser kochen, durch ein Sieb geben und gut ausdrücken. Den Zucker dazugeben und sprudelnd kochen, bis Sirupdicke erreicht ist. Noch heiß in Schraubgläser abfüllen und fest verschließen.

Dieser Honig eignet sich gut gegen Erkältung und Husten.

Man kann aber auch aus den jungen Blättern der Löwenzahnblüte einen Salat bereiten.

Löwenzahnsalat (ca. 2 Pers.)

Frische Löwenzahnblätter (p.P. 1 handvoll)
 1Zwiebel
 2- 3 Scheiben Schinkenspeck
 1 Becher saure Sahne
 Zitronensaft
 Zucker (n. Bedarf)
 Pfeffer
 Salz
 Naturjoghurt o. Saure Sahne

Löwenzahn waschen, fein zerkleinern. Schinkenspeck würfeln, in heißer Pfanne auslassen und mit der Zwiebel dazugeben. Dann saure Sahne und event. Joghurt dazugeben. Mit Zucker, Pfeffer u. Zitronensaft abschmecken.

Löwenzahn enthält Vitamin C, wirkt entschlackend und regt die Verdauung an.



