



Sarah Narawitz (rechts) übergab die insgesamt 112 bemalten Steine an Einrichtungsleiterin Carmen Gerken (links).

Weihnachts-Aktion

67 Steine fürs Seniorenheim

SELSINGEN. Kleine Freude vor dem Weihnachtsfest für die Bewohner und Mitarbeiter des Selsinger Seniorenheims „Zwei Eichen“. Sarah Narawitz und ihr Team, allen voran Edith Dieselmann, haben in den vergangenen Tagen 67 Steine für das Heim und weitere 45 Steine für die Mitarbeiter bemalt. Diese sind am Dienstagmorgen an Einrichtungsleiterin Carmen Gerken übergeben worden, die die kleinen Kunstwerke stellvertretend für Bewohner und Mitarbeiter vorm Seniorenheim in Empfang nahm. Zugleich bedankte sie sich herzlich für diese nicht selbstverständliche Geste.

Bis zum 8. Januar Bücherei jetzt geschlossen

TARMSTEDT. Die Schul- und Samtgemeindebücherei Tarmstedt bleibt in den laufenden Weihnachtsferien ab dem heutigen 23. Dezember bis zum 8. Januar 2021 geschlossen. „Die angemeldeten Nutzer können auch in den Ferien Medien elektronisch über die Onleihe auf ein mobiles Endgerät ausleihen. „Informationen dazu gibt es auf der Internetseite der Bücherei“, teilt Kerstin Knischewski von der Schul- und Samtgemeindebücherei mit.

Das Interview: Katja Beek von der Initiative Netz und Boden

„Es geht darum, Kinder zu bestärken“

Experten gehen davon aus, dass eines von sechs Kindern in Deutschland mit einem psychisch kranken Elternteil aufwächst. Doch während Mutter oder Vater behandelt werden, bekommen die Mädchen und Jungen oft keine Hilfe. Dabei sind sie auch betroffen, sagt Katja Beek von der Initiative Netz und Boden in Werder (Havel). Wie kranke Eltern mit sogenannten Notfallbriefen die Situation ihrer Kinder erleichtern können, hat sie Saskia Harscher erzählt.

Frau Beek, Sie empfehlen psychisch erkrankten Eltern „Notfallbriefe“ für ihre Kinder zu verfassen. Was sind das für Briefe?

Indem psychisch erkrankte Eltern in symptomfreien Episoden einen Notfallbrief an ihre Kinder schreiben, können sie mithilfe dieses Briefes an der Seite ihres Kindes stehen, sollten sie erneut in eine psychische Krise geraten. Es muss auch nicht unbedingt ein Brief sein. Gerade für jüngere Kinder kann es auch eine gute Möglichkeit sein, eine Sprachnachricht mit dem Smartphone aufzunehmen, vielleicht sogar ein Video. Dieser Vorschlag stammt übrigens von einer Mutter, die schubweise an Depressionen litt.

» Ich kann zwar einiges dazu beitragen, dass eine Depression, Manie oder Psychose nicht erneut auftritt, aber trotzdem kann ich meinem Kind nicht versprechen, dass es nicht noch einmal passiert. «



Katja Beek von der Initiative Netz und Boden

Welche Idee steckt dahinter? Die Grundidee ist, etwas für seine Kinder zu schaffen, falls die Erkrankung erneut auftreten sollte. Davor haben nämlich viele Kinder Angst. Es geht also darum, sich in Zeiten, in denen es einem gut geht, Gedanken zu machen, was man seinen Kindern gerne in Zeiten sagen würde, wenn man beispielsweise depressiv ist oder eine Psychose hat und dann aber wahrscheinlich nicht mehr so sagen kann, wie man es gerne möchte.

Was sollte unbedingt in dem Brief stehen?

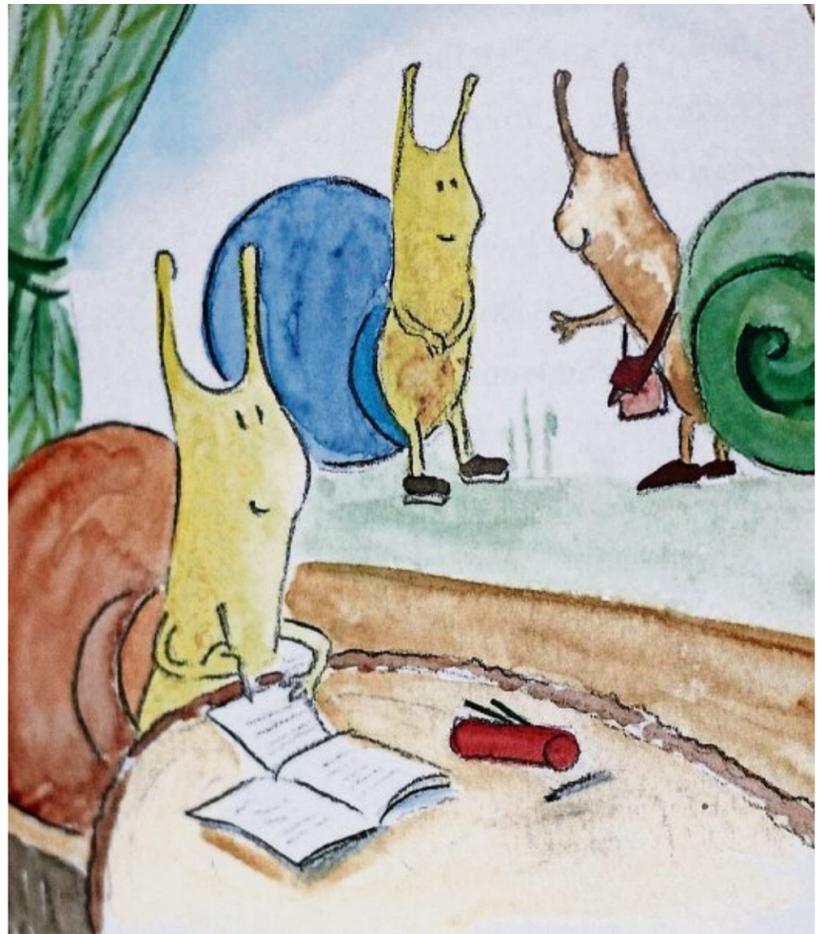
Alles, was ein Kind in einer Situation stärkt, in dem sein Elternteil Krankheits-symptome zeigt. Es geht vor allem darum, sein Kind zu unterstützen, seiner Wahrnehmung zu trauen, sich zu verstehen, das Wahrgenommene passend einzuordnen und hilfreich damit umzugehen. In dem Brief können Eltern beispielsweise altersentsprechend schreiben: Wenn du bestimmte – krankheitsbedingte – Verhaltensweisen, Äußerungen und Gefühle bei mir wieder wahrnimmst, vertraue deiner Wahrnehmung. Hilfreich wäre es dabei auch, wenn sein erkrankter Elternteil dabei Verständnis für die Gefühle seines Kindes zeigt, was bei diesem das Wahrgenommene vermutlich auslöst – auch wenn der Elternteil das natürlich nicht beabsichtigt. Genau das kann er auch so schreiben.

Es geht also darum, die Wahrnehmung der Kinder zu stärken. Was noch?

Anschließend kann der Elternteil sein Kind daran erinnern, dass seine Verhaltensweisen und Gefühlszustände nichts mit dem Kind zu tun haben, sondern die Ursache dafür bei ihm sind. Ganz wichtig ist es als nächsten Schritt, dass die Eltern ihrem Kind nun sagen, wie es mit den aktuellen Anforderungen hilfreich umgehen kann. Dafür ist auch wichtig, dem Kind zu schreiben, dass es dem Erkrankten leider nicht wirklich helfen kann, auch wenn es das sicher möchte. Er braucht jetzt von anderen Erwachsenen oder sogar Ärzten und Psychotherapeuten Hilfe.

Wichtig ist, dass der Elternteil seinem Kind konkret mitteilt, wo es jetzt für sich und den Elternteil Hilfe holen kann und dass es für den Elternteil in Ordnung ist, wenn das Kind sich jemand Bestimmtem anvertraut. Das kann beispielsweise der andere Elternteil sein, die Großeltern, ein Pate, ein Nachbar, ein Lehrer oder eine andere Vertrauensperson oder auch eine bestimmte Einrichtung. Eine ausdrückliche Redeerlaubnis ist lastend für Kinder.

Was können Eltern ihren Kindern außerdem mitgeben, um ihnen zu helfen? Eltern können ihr Kind in diesem Brief auch noch



Wenn Eltern psychisch erkranken, dann sind auch die Kinder betroffen. Seit Jahren versuchen verschiedene Initiativen, diesen Mädchen und Jungen zu helfen. Katja Beek, Gründerin der Initiative Netz und Boden in Werder, hat das Konzept der „Notfallbriefe“ entwickelt.

Foto: Harscher

einmal sagen, was sie besonders an ihrem Kind schätzen und es an das erinnern, was das Kind gerne macht. Es hilft einem Kind, wenn sein erkrankter Elternteil ihm erlaubt und es sogar ermutigt, trotz seiner Sorge um den erkrankten Elternteil etwas zu machen, was ihm Freude bereitet.

Wenn diese Notfallbriefe eine so große Unterstützung sein können, warum erhalten nicht alle Kinder welche? Notfallbriefe werden nur die Kinder erhalten, deren Eltern ein Bewusstsein dafür entwickelt haben, dass ihre Kinder mitbetroffen sind und die bereit sind, sich in symptomfreien Zonen mit dem unschönen Gedanken auseinanderzusetzen, dass es eine weitere Krankheits-episode geben könnte.

Warum ist das so? Dieser Gedanke belastet, wühlt auf und macht verständlicherweise auch Angst. Psychisch erkrankte Eltern müssten sich eingestehen: Ich kann zwar einiges dazu beitragen, dass eine Depression, Manie oder Psychose nicht erneut auftritt, indem ich beispielsweise eine Psychotherapie mache und gegebenenfalls auch Medikamente nehme, aber trotzdem kann ich meinem Kind letztendlich nicht versprechen, dass es nicht noch einmal passiert. Sich dem zu stellen und das zu reflektieren, das macht nur ein Teil der Eltern. In der Regel die, die bereits mehrere Krankheits-episoden mit schwerwiegenden Symptomen hatten.

www.netz-und-boden.de

Herzinfarkt
Jede Minute zählt!
Das sind die Alarmzeichen:
■ schwere, länger als 5 Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können
■ starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst
■ zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen
■ bei Frauen sind Luftnot, Übelkeit und Erbrechen nicht selten alleinige Alarmzeichen
■ Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
■ blasser, fahler Gesichtsfarbe, kalter Schweiß
Was Sie wissen müssen, um Leben und Gesundheit zu retten, erfahren Sie unter 0 69 / 95 51 28-0
oder Coupon abtrennen und einsenden
Bitte schicken Sie mir Informationen:
Name _____
Straße _____
PLZ/Ort _____
Deutsche Herzzstiftung
Vogtstraße 50
60322 Frankfurt
info@herzzstiftung.de
www.herzzstiftung.de

DIE KLEINE RÄTSELPAUSE

Ansehen, Gellung	vorbei	hoher kath. Würden-träger	folglich, somit	Autor v. „Pro-fessor Unrat“	Klang spa-nisch: ja	Division (math.)
Gesichts-teil	Baum-teil	Vorfahr	Frucht- getränk ital.: drei	2		
Marone	Laub- baum	5		fast nicht	bibli- scher Priester	
Wind- richtung	verrück- t	Kindes- kind				
alkohol. Hopfen- getränk	eng- lischer Kuhorgan	Leicht- metall (Kurz- wort)		Bankrott	Lieder	
breiige, erdige Flüssig- keit	4					
Fest	Kopf- schmuck altpers. Könige	großer Kummer	zwei- teilig	altgriechische Grab- säule	Rauch- Nebel- Gemisch	Kurort in Südtirol
an- häng- lich		Jahres- zeit eh. Lan- zenreiter				3
Auf- listung	Klang nieder- deutsch: Bauer			Draht- schlinge		
	6			Farbton zwischen schwarz und weiß	1	
Börsen- ansturm Fenster- vorhang		ein Binde- wort		kurz für: an das		
				Platz- mangel		

Wir wünschen allen frohe Weihnachten.
DMB MIETERVEREIN BREMERHAVEN
Wir beraten unsere Mitglieder
Fritz-Reuter-Str. 7, 27576 Bremerhaven
Tel. 04 71/9 54 99 99 · Fax 04 71/9 54 99 40
www.mieterverein-bremerhaven.de

Lösung Rätsel: 1 2 3 4 5 6
Lösung Sudoku: a b c

Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss: Heute 24 Uhr

Gewinnen Sie jede Woche 50€
Lösen Sie das Kreuzworträtsel oder das Sudoku und rufen Sie an:
01378/420 183
0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz; höhere Mobilfunkpreise

		a			3	7	
9	8	6	7				
7	3	9		4			8
	5	2		6		3	1
7	9					5	6
4	3		b	8	7	9	
5			8	7	9	6	c
			3	5	1		7
	8	7					

Lösungen vom 22.12. Rätsel: Armatur / Sudoku: 834

3	2	4	6	5	9	1	7	8
6	5	1	7	2	8	9	3	4
7	8	9	3	4	1	2	5	6
2	1	5	8	3	6	7	4	9
4	7	8	9	1	2	3	6	5
9	3	6	5	7	4	8	1	2
5	4	2	1	9	3	6	8	7
1	6	7	2	8	5	4	9	3
8	9	3	4	6	7	5	2	1

ABSENDERBOE
LILAHASSOT
WERSEEURO
NESSNORDEN
DET I GEL
FETE ESEL
MIT IEE
SPASSFERDE
HERPIRATUN
SAGEAASEN
EANRUFRE
STUNDEAMORE
ANSEHENPER

Taschentücher gibt's im Supermarkt. Blut nicht.

SPENDE BLUT
BEIM ROTEN KREUZ

Termine und Infos 0800 11 949 11 oder www.DRK.de