



# Pressemappe

anlässlich der  
**Buchvorstellung „Die Alleskönner – Sind wir das?“**  
im Dezember 2015

der:  
**Singener Kinder psychisch kranker Eltern (SKIPSY)**  
Heinrich-Weber-Platz 2  
78224 Singen





# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Presseinformation: Kinder und Jugendliche zeigen Mut – Ein Buchprojekt.....    | 3  |
| Presseinformation: Projekt Skipsy stellt Buch vor.....                         | 5  |
| Auszüge aus dem Buch.....  | 6  |
| Rezensionen.....   | 13 |
| Portrait des Projekts Singener Kinder psychisch kranker Eltern – „Skipsy“..... | 14 |
| Ansprechpartner und Kontakt.....   | 15 |

## Presseinformation

vom 07.12.2015

### Kinder und Jugendliche zeigen Mut – Ein Buchprojekt

**„Wir, die SKIPSY-Kinder und Jugendlichen, haben die Texte und Bilder für dieses Buch angefertigt, weil wir anderen helfen wollen, die psychischen Krankheiten zu verstehen. Auch die Erwachsenen sollen wissen, wie sich Kinder und Jugendliche psychisch kranker Eltern fühlen“, so die Autoren des vorliegenden Buches.**

Motiviert durch diese Idee fassen die Kinder und jugendlichen Autoren/innen aus ihrer subjektiven Sicht, Erlebnisse, Gefühle, Ängste, Sorgen, Scham in Worte und Bilder und versuchen, die Krankheiten ihrer Eltern in all ihren Facetten im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen. Sie selbst gewinnen dadurch Distanz und erlangen wieder die Freiheit, ihre Eltern mit ihrer Persönlichkeit, ihrer Würde, ihrer Liebe hinter der Krankheit zu sehen.

„Denn psychische Krankheiten sind kein Geheimnis, sie entstehen nicht aus dem Nichts, sie sind kein Fluch, nicht selbst verursacht. Auch wenn manche Krankheitssymptome schwer verständlich, erklärbar oder nachvollziehbar sind, haben psychische Krankheiten und Störungen biologische, soziale und seelische Ursachen. Den Betroffenen fällt es oft schwer, darüber zu reden. Den Kindern betroffener Eltern fällt oft nur das ‚anders sein‘ auf“, soweit Dr. Andrea Temme, Chefärztin im Zentrum für Psychiatrie Reichenau.

Um möglichst viele Themenwünsche in diesem Buch zu verpacken, entschieden sich die Autorinnen und Autoren für die Ordnung des Alphabets. Und so fanden Schlagworte von Angst bis Zukunft ihren ganz eigenen Platz und ihre Interpretation.

Mit Unterstützung der Gruppenleiterinnen entstand in liebevoller Arbeit ein Buch, das auf 144 Seiten einen tiefen Einblick in die Gefühlswelt der Kinder gibt. Texte, Bilder, Gedichte und Plastiken transportieren dabei Inneres nach außen und lassen den Leser und Betrachter ein um das andere Mal beeindruckt und nachdenklich zurück. Dabei verstehen es die Kinder in der ihnen eigenen Ausdrucksweise, ihre Gefühle, Ängste und sonstigen Befindlichkeiten sehr genau auf den Punkt zu bringen. Ergänzt werden die Werke der Kinder durch Texte betroffener Mütter und kurze Erklärungen eines Arztes.

Die Inhalte lassen sich auch auf andere Familien in erschwerten Lebensbedingungen übertragen. Der Titel „Die Alleskönner – Sind wir das?“ spiegelt die Stärke und gleichzeitig auch die Überforderung der jungen Autoren/innen. Ein Buch nicht nur, sondern auch von Kindern für Kinder, aber genauso für alle Erwachsenen mit Empathie und Offenheit für die Seele von anderen.



*Skipsy (Singener Kinder psychisch kranker Eltern) ist ein Gruppenangebot von Fachkräften an Kinder und Jugendliche psychisch kranker Eltern, getragen von der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Konstanz e.V. und dem Förderverein für Sozialpsychiatrie nordwestlicher Landkreis Konstanz e.V.*

*Das Buch ist erschienen im Verlag Michael Greuter, ISBN 978-3-938566-22-0 und ist in allen Buchhandlungen zum Preis von 14,50 Euro erhältlich.*

*Kontakt: [www.skipsy.de](http://www.skipsy.de) oder Mail an  
Reinhard Zedler, [zedler@awo-konstanz.de](mailto:zedler@awo-konstanz.de)*

## Presseinformation

vom 02.12.2015

### Projekt Skipsy stellt Buch vor

29 Kinder und Jugendliche im Alter von fünf bis 18 Jahren haben im Rahmen des Gruppenangebots zur Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen von psychisch kranken Eltern (Skipsy) Texte und Bilder für ein Buch angefertigt, mit dem sie anderen helfen wollen, die psychischen Krankheiten ihrer Eltern zu verstehen und auch einen Einblick in ihr eigenes Seelenleben geben möchten. Präsentiert wurde das Buch mit dem Titel „Die Alleskönner – Sind wir das?“ vor gut 120 Besuchern am 30. November bei Buch Greuter in Singen.

Die Kinder und Jugendlichen entschieden sich für eine alphabetische Ordnung als Wegweiser durch das Buch. Dabei behandeln sie Themen von A wie Angst über K wie Kraft bis hin zu Z wie Zukunft.

„Es war viel Mut und eine hohe soziale Kompetenz für das Gemeinschaftsprojekt erforderlich“, erklärte Maria Müller, eine der Mitarbeiterinnen und Mitinitiatorin. Ihr Lob galt dabei insbesondere ihren Schützlingen, die oftmals groß und stark sein müssten, aber auch hilfsbedürftig seien.

Herausgegeben wird das Buch vom Förderverein Sozialpsychiatrie nord-westlicher Landkreis Konstanz e.V. und der AWO Kreisverband Konstanz e.V. Das Buch ist im Verlag Michael Greuter erschienen und kann im Buchhandel oder in der AWO-Geschäftsstelle am Heinrich-Weber-Platz in Singen erworben werden. Weitere Information über das Buch unter Tel. 07731 / 790254.

## Auszüge aus dem Buch

### Gedanken zum Buch

Die SKIPSY-Kinder (Singer Kinder und Jugendliche psychisch kranker Eltern) sind die Autoren und Autorinnen dieses Buches. Das sind Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 18 Jahren, die ein Jahr oder länger eine der SKIPSY-Gruppen besuchen. In dieser Zeit setzen sie sich immer wieder damit auseinander, was es für sie bedeutet, mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammenzuleben. Die Kinder und Jugendlichen unterstützen sich gegenseitig und teilen miteinander ihre schönen und schwierigen Erfahrungen zu Hause. Oft gestalten sie in diesen Gruppenzeiten beeindruckende Bilder und Texte. Dabei entstand vor einiger Zeit die Idee, dass es auch für andere betroffene Kinder und Jugendliche und deren Eltern, aber auch für alle interessierten Menschen, hilfreich und wichtig sein könnte, diese persönlichen Erfahrungen zu veröffentlichen.

Es ist für die Kinder und deren Eltern ein sehr mutiger Schritt, mit diesem oft tabuisierten Thema an die Öffentlichkeit zu gehen. Wir haben große Hochachtung vor den Kindern und deren Familien und davor, wie sie ihre oft sehr herausfordernde Lebenssituation bewältigen.

In einer der SKIPSY-Gruppen malten die Kinder ein Tier, das all ihre Stärken vereint, so entstand das Alleskönner-Tier. Daraus entwickelte sich die Idee des Buchtitels, für den sich die Kinder und Jugendlichen selbst entschieden: Alleskönner – sind wir das? Dieser Titel spiegelt die Stärken und gleichzeitig die Überforderung der betroffenen Kinder und Jugendlichen.

2

Die Kinder und Jugendlichen entschieden sich für die Ordnung des Alphabets als Wegweiser durch das Buch. Dies ermöglichte ihnen, dass ihre vielen verschiedenen Themenwünsche einen Platz im Buch fanden.

Wir wünschen uns, dass sich betroffene Kinder, Jugendliche und deren Familien im Buch wiederfinden, dass sie sich ihrer Möglichkeiten und Stärken bewusst werden, dass es ihnen Mut macht, ihre Themen nicht zu verschweigen, und sie sich dort, wo es nötig ist, auch entsprechende Hilfe suchen.

Ebenso wünschen wir uns, dass das Buch auch Nichtbetroffene für das Thema „psychische Krankheit“ und die Auswirkungen auf Familien sensibilisiert. Auch hoffen wir, dass alle Leserinnen und Leser zumindest einen kleinen Eindruck davon bekommen, was Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil Tag für Tag leisten und dabei dennoch ganz normale Kinder und Jugendliche sind.

Das SKIPSY-Team

3

| Inhaltsverzeichnis |   | Seite |
|--------------------|---|-------|
| <b>A</b>           | Anfang / Angst                                | 10    |
|                    | Anfang – Warum machen wir dieses Buch?        | 13    |
|                    | Angst – Was hilft mir, wenn ich Angst habe?   | 14    |
| <b>B</b>           | Bindung / Borderline                          | 16    |
|                    | Bindung – Lockere, enge, starke, gestörte ... | 18    |
|                    | Borderline – Was ist das?                     | 20    |
| <b>C</b>           | Chaos – Ich wusste nicht was los war ...      | 22    |
|                    | Chaos und Ordnung                             | 24    |
| <b>D</b>           | Depression – Wenn alles schwarz ist ...       | 26    |
|                    | Müssen depressive Menschen immer weinen?      | 28    |
|                    | Woran kann man eine Depression erkennen?      | 30    |
| <b>E</b>           | Eltern / Erfahrung                            | 32    |
|                    | Eltern – Wenn unsere Eltern von sich erzählen | 34    |
|                    | Erfahrung der SKIPSY-Kinder                   | 36    |
| <b>F</b>           | Freunde / Familie / Freude                    | 38    |
|                    | Freunde – In schweren Zeiten helfen Freunde   | 40    |
|                    | Familie – Gemeinsam schaffen wir es           | 42    |
|                    | Freude – Wann freust du dich so richtig?      | 44    |
| <b>G</b>           | Glück ist ...                                 | 46    |
|                    | Glücklich sein tut gut                        | 48    |
| <b>H</b>           | Hoffnung / Hilfe                              | 50    |
|                    | Hoffnung – Für mich ist Hoffnung ...          | 52    |
|                    | Hilfe – Was dir hilft ...?                    | 54    |

7

|          |  |         |
|----------|--|---------|
| <b>I</b> | Ich  | 56      |
|          | Ich traue mich, meine Geschichte zu erzählen | 58 - 63 |
| <b>J</b> | Ja   | 64      |
|          | Ja sagen zum ...                             | 66      |
| <b>K</b> | Kraft  | 68      |
|          | Kraft – Mit ihr verdränge ich die Angst      | 70      |
| <b>L</b> | Liebe / Lachen                               | 72      |
|          | Liebe gibt mir Kraft                         | 74      |
|          | Lachen ...                                   | 76      |
| <b>M</b> | Mut / Masken                                 | 78      |
|          | Mut - SKIPSY-Mut-Lied „Ab und zu ...“        | 80      |
|          | Masken - Meine Maske zeigt ...               | 82      |
| <b>N</b> | Not  | 84      |
|          | Not – Durch die Krankheit in Not             | 86      |
| <b>O</b> | Ohnmacht                                     | 88      |
|          | Ohnmacht - ... dann fühle ich mich hilflos   | 90      |
| <b>P</b> | Psychische Krankheit / Psyche                | 92      |
|          | Psyche                                       | 94      |
|          | Wie entstehen psychische Krankheiten?        | 96      |
|          | Bipolar und Psychose – Vom Arzt erklärt      | 98      |
| <b>Q</b> | Quatsch                                      | 100     |
|          | Quatschgesichter                             | 102     |

8

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>R</b> | Rat   | 104       |
|          | Rat von Kindern und Jugendlichen              | 106       |
| <b>S</b> | Schuld / Selbstfindung                        | 108       |
|          | Achtung! – Du bist nicht schuld!              | 110       |
|          | Selbstfindung – Mein Schuh                    | 112       |
| <b>T</b> | Trauer  | 114       |
|          | Was hilft, wenn man traurig ist?              | 116       |
| <b>U</b> | Unterstützung                                 | 118       |
|          | Was mich im Notfall unterstützt               | 120       |
| <b>V</b> | Verlassen / Verantwortung                     | 122       |
|          | Ich fühle mich verlassen                      | 124       |
|          | Verantwortung                                 | 126       |
| <b>W</b> | Wut / Wir                                     | 128       |
|          | Was kann ich tun, wenn ich wütend bin?        | 130       |
|          | Wir treffen uns ...                           | 132       |
| <b>X</b> | Es gibt NIX mit X                             | 134       |
| <b>Y</b> | SKIPSY  | 136       |
| <b>Z</b> | Zukunft – Für die Zukunft wünsche ich mir ... | 138 - 140 |
|          | Liebe Leserin, lieber Leser ...               | 141       |
|          | SKIPSY-Projekt, Dank                          | 142 - 143 |
|          | Impressum                                     | 144       |





## Warum machen wir dieses Buch?



10

## Anfang

Weil wir anderen Kindern helfen wollen, die Krankheit zu erklären und auch die Erwachsenen sollen wissen, wie es Kindern und Jugendlichen in der Familie geht.

Weil wir erklären wollen, wie das so ist, und wie man damit umgehen kann.

Weil wir unsere Gedanken zusammenfassen wollen.

Weil wir der Außenwelt zeigen, dass Kinder gut mit der Krankheit umgehen können.

Weil wir gute Erfahrungen als Ratschläge weitergeben wollen.

Weil wir viele Kinder sind, haben wir auch viele Ideen, daher wäre es schade, diese nicht zu veröffentlichen.

Weil wir denken es könnte anderen helfen, weil es viele gibt, die anderen helfen.

Weil es ganz viele Kinder gibt, die aber denken, dass die Krankheit ein Geheimnis ist, aber es ist nur eine Krankheit wie jede andere.

Aussagen der Kinder, 7 - 18 Jahre

13

## Depression

### Woran kann man eine Depression erkennen?

Grundsätzlich ist es oft gar nicht so leicht zu erkennen, ob jemand einfach nur bedrückt und traurig ist oder tatsächlich unter einer Depression leidet. Depression als seelische Krankheit hat viele Gesichter: oft suchen die Betroffenen den Hausarzt wegen körperlicher Beschwerden wie z. B. Bauch-, Rücken-, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen auf. Wenn der Hausarzt dann keine körperliche Erkrankung feststellen kann, muss er auch an die Möglichkeit einer Depression denken.

Die wichtigsten Symptome einer Depression sind eine über längere Zeit (zwei Wochen) gedrückte Grundstimmung, ein Verlust an Freude und Interesse sowie ein Mangel an Schwung und Energie. Darüber hinaus können auch Unsicherheit, Ängstlichkeit, Konzentrationsprobleme und bei schwerer Depression auch Suizidgedanken (d.h. Gedanken, sich das Leben zu nehmen) bestehen. Die Diagnose einer Depression sollte letztlich immer ein Psychiater (d.h. ein Facharzt für Psychiatrie) stellen.

Der Arzt

30



15 Jahre



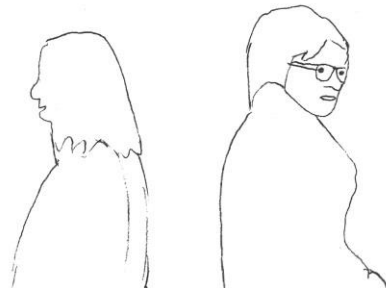
Familie

Wenn alle in der Familie  
Bescheid wissen, dann  
schaffen wir es gemeinsam

10 Jahre

43

Wenn Mama ins Krankenhaus muss,  
fühle ich mich verlassen.



122

V

Verantwortung  
Verlassen

## Rezensionen

*„Ein sehr gelungenes Buch, sehr ansprechend gestaltet und glaubwürdig, da die betroffenen Eltern und Kinder zu Wort kommen. Gute Mischung aus eigenen erlebten Eindrücken und fachlich konstruktiven Impulsen. Sowie kleine aber feine Benennung und Aufklärung über die Erkrankungen. Schön gestaltet, habe es gerne durchgeblättert und gelesen. Das Buch ist gut weiterzuempfehlen.“*

*„Ein sehr außergewöhnliches Buch mit viel Fingerspitzengefühl. Könnte mir vorstellen, dass es gut gemeinsam mit Eltern oder Kindern anzuschauen ist. Für Gruppenarbeit eher nicht ganz so einsetzbar. Als ‚Geschenk‘ für Betroffene, Angehörige oder Kinder finde ich es super, weil es viele gute Impulse enthält.“*

Anja Rapp, Stefanie Keller, von Gute Zeiten – schlechten Zeiten des Evang. Beratungszentrums Würzburg

*„Die Alleskönner. Sind wir das?“*

*„Nein, das müsst ihr auch nicht sein. Wir helfen euch.“ - das möchte man den Kindern und Jugendlichen von „Skipsy“ mitgeben, nachdem man ihr Buch über ihre Erfahrungen gelesen hat. Kinder und Jugendliche, die einen psychisch erkrankten Elternteil haben.*

*Bei „Skipsy“, einer Einrichtung, die sich um solche Kinder und Jugendliche kümmert, ist ihnen die Möglichkeit gegeben worden, gemeinsam ein Buch zu gestalten. Ziel war es, die Kinder ihre Ängste, Nöte, Belastungen in Wort und Bild ausdrücken zu lassen.*

*Endlich wird auf diese „Schattenkinder“ ein Licht geworfen. In der Gemeinschaft gleich betroffener Kinder und Jugendlicher wagen sie es, über ihre Sorgen und Überlastungen zu sprechen.*

*„Ich weiß nicht, was los war. Alles war verwirrend und durcheinander.“*

*Dabei ist erstaunlich, wie treffend die Kinder die Krankheit ihrer Eltern in ihren Bildern oder Worten beschreiben.*

*Aber: „Wenn alle in der Familie Bescheid wissen, dann schaffen wir es gemeinsam.“ - stellt ein Achtjähriger fest. Er malt dazu seine Familie unter einem Dach. Alle zusammen.*

*Das Buch schildert eindrücklich die Situation von Kindern, die im Ausnahmezustand leben müssen, und das oft über lange Zeit.*

*Dazu gehören auch die Kinder, die von Tod und Sterben bedroht sind, die lange Krebstherapien mit unsicherem Ausgang von Geschwistern oder Eltern überstehen müssen, oder deren chronische, lebensverkürzende Krankheiten.*

*Alle Fragen, die diese Kinder in dieser Zeit bedrücken, werden angesprochen:*

*das Außenseitertum, die Schuldgefühle, empfundene Ohnmacht und Wut.*

*Die Situation der Überforderung, „Alleskönner“ sein zu müssen, trifft auch auf diese Kinder zu.*

*So wünscht man dem Buch viele Leser. Es sollte in keiner Schule, keinem Kindergarten oder keiner Beratungsstelle, die sich um Probleme von Kindern und Jugendlichen kümmert, fehlen.*

*Es gibt Interessierten eine Chance, sich in das Erleben dieser Kinder hinein zu versetzen.*

Dr. Gisela Wittner, Kinderärztin, 78315 Radolfzell

## Portrait des Projekts

# Singener Kinder psychisch kranker Eltern – „Skipsy“

SKIPSY ist die Abkürzung für Singener Kinder psychisch kranker Eltern. Das Projekt wurde 2006 durch Initiative von Frau Dr. Hanna Bauer-Bücher (Förderverein Sozialpsychiatrie), Herrn Werner Neidig (AWO Kreisverband Konstanz) und Maria Müller (Heilpädagogin) gegründet.

Es ist ein Gruppenangebot der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Konstanz e.V. und des Fördervereins für Sozialpsychiatrie nord-westlicher Landkreis Konstanz e.V. für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit psychisch kranken Eltern aus dem Raum Singen, Radolfzell und der Höri. Eine Gruppe besteht aus 4 - 12 Kindern oder Jugendlichen. Die Gruppenangebote sind kostenfrei.

### **Ziele der Gruppenarbeit:**

Entlastung und Stabilisierung der Kinder, Erfahrung von Gemeinschaft, Vermittlung von entwicklungsgerechter Information über psychische Erkrankungen, Kennenlernen der eigenen Ressourcen, um diese in schwierigen Situationen nutzen zu können, Stärkung des Selbstvertrauens, Erweiterung der sozialen Kompetenzen, Vermittlung neuer Handlungsstrategien, Unbeschwertheit und Normalität erleben, Förderung des gegenseitigen Verstehens von Eltern und Kindern mittels Familiengesprächen.

### **Diese Zielsetzungen werden mit Hilfe von folgenden Methoden vermittelt:**

Lösungsorientierte Interventionen, heilpädagogische Methoden, Rollenspiele und Psychodrama, kunsttherapeutische Interventionen, Arbeit mit Büchern und anderen Medien, Kreative Aktivitäten, Gruppengespräche, Spiele, alltagsorientiertes Beisammensein, Projekte.

Zweimal im Jahr besuchen die Kinder eine psychiatrische Arztpraxis und die Tagesklinik des Zentrums für Psychiatrie in Singen. Dabei beantworten die Ärzte die Fragen der Kinder.

Außerdem werden außerhalb der Gruppenstunde Projekte (z.B. Besuch der Bibliothek, Museumsbesuch, Klettern, Zaubern, Zirkussport, Trommeln, Wanderung, Nachmittage im Wald verbringen etc.) angeboten.

Die Kinder sollen die Gruppe immer mindestens ein halbes Jahr, maximal 2 Jahre besuchen. In jeder Gruppe arbeiten immer 2 Fachkräfte im Team zusammen. Alle Gruppenleiterinnen sind ausgebildete pädagogische oder therapeutische Fachkräfte mit unterschiedlichen kindertherapeutischen Fortbildungen.



## Ansprechpartner und Kontakt

### Singener Kinder psychisch kranker Eltern (SKIPSY)

Heinrich-Weber-Platz 2  
78224 Singen



Katharina Klinger  
Tel.: 07731 / 790254



Maria Müller  
Tel.: 07733 / 5225

E-Mail: [skipsy@awo-konstanz.de](mailto:skipsy@awo-konstanz.de)

Internet: [www.skipsy.de](http://www.skipsy.de)

### Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Konstanz e.V.

Heinrich-Weber-Platz 2  
78224 Singen



Reinhard Zedler  
Tel.: 07731 / 9580-11  
Fax: 07731 / 9580-99

E-Mail: [zedler@awo-konstanz.de](mailto:zedler@awo-konstanz.de)

Internet: [www.awo-konstanz.de](http://www.awo-konstanz.de)