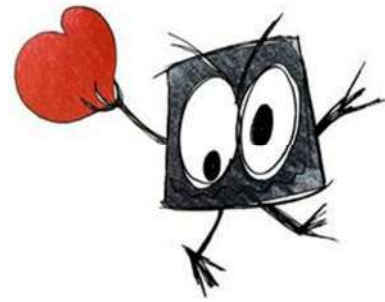


Mamas Monster

Kindern Depressionen erklären



Die Familienmitglieder



Das ist Rike, eigentlich heißt sie Frederike, aber alle sagen nur Rike. Sie ist gerade 5 Jahre alt geworden und geht in den Kindergarten. Rike malt sehr gerne.

Das ist Tommy, Rikes kleiner Bruder. Er ist noch ein Baby. Am liebsten sabbert er und wenn er gebadet wird, dann patscht er mit den Händen im Wasser rum, so dass es überall hin spritzt.



Das ist Rikes und Tommys Mama Rosi. Sie arbeitet in einem Blumenladen, und zu Hause pflanzt sie Tomaten, Kartoffeln und Karotten im Garten an.



Dann gibt es noch Papa Bernd. Er ist oft nicht da, weil er in seiner Firma arbeiten muss. Wenn er am Wochenende zu Hause ist, spielt er mit Rike verstecken und kitzelt Tommy am Bauch.



★ Die Geschichte ★



Es ist Sonntagmorgen. Rike liegt noch im Bett und wartet auf Mama. Die Mama weckt Rike immer, singt, gibt ihr einen Kuss und fragt, ob sie gut geschlafen hat. Rike mag nicht mehr warten. Sie steigt aus dem Bett und läuft in die Küche. Es gibt Frühstück. Doch wo ist Mama? „Sie liegt noch im Bett“, sagt Papa.

Rike läuft die Treppe hoch zum Schlafzimmer. Vorsichtig macht sie die Tür auf. Mama dreht sich zu Rike um und schaut ganz betrübt.

„Was hast du denn Mama? Bist du traurig?“, fragt Rike.

Doch die Mama sagt nichts und schließt die Augen wieder.



Leise geht Rike aus dem Zimmer und macht die Tür wieder zu. Ob Mama böse auf Rike ist?

Die nächsten Tage geht Mama nicht zur Arbeit. Es geht ihr sehr schlecht, sie steht manchmal aus dem Bett auf und legt sich dann aber nur aufs Sofa und macht gar nichts. Der Papa muss sich um Tommy kümmern. Die Nachbarin bringt Rike zum



Kindergarten und holt sie wieder ab. Niemand von den Erwachsenen redet mit Rike und erklärt ihr, was mit Mama los ist. Wissen die denn gar nichts?

Rike sitzt allein in ihrem Zimmer und malt ein Bild. Aber es ist gar nicht so bunt wie sonst. Rike ist traurig, weil sie denkt, dass sie etwas falsch gemacht hat. Rike fragt die Mama:

„Mama bist du böse auf mich?“

Die Mama sagt leise: „Aber nein, du hast doch nix gemacht, mein Schatz!“

„Bist du denn krank, Mama?“, will Rike wissen.

Mama seufzt nur leise. „Warum gehst du dann nicht zum Arzt?“, fragt Rike.

In der nächsten Woche sitzt Mama schon früh in der Küche. Ihre Haare sind ganz strubbelig und sie sieht müde aus. „Rike, komm mal her. Ich möchte dir etwas erklären“, sagt die Mama und versucht zu lächeln.

Rike läuft schnell zu ihr und kuschelt sich an die Mama. Das hat sie schon ganz doll vermisst.

Die Mama sagt: „Mein Schatz, da ist etwas, das macht, dass ich so müde und nicht mehr fröhlich bin. Dass ich gar nicht mehr mit dir oder Tommy spiele. Ich kann nicht mehr arbeiten und mich nicht mehr richtig um euch kümmern. Es heißt ‚Depression‘. Es klaut mir meine Gefühle und macht mich schlapp.“

Rike reißt ihre Augen auf und fragt erschreckt: „Ist es so etwas wie ein Monster?“

„Ja, so ungefähr!“, antwortet Mama.

Rike staunt: ‚Ein Monster, das Gefühle klaut, in unserem Haus? Aber warum hat sie das noch nie gesehen?‘

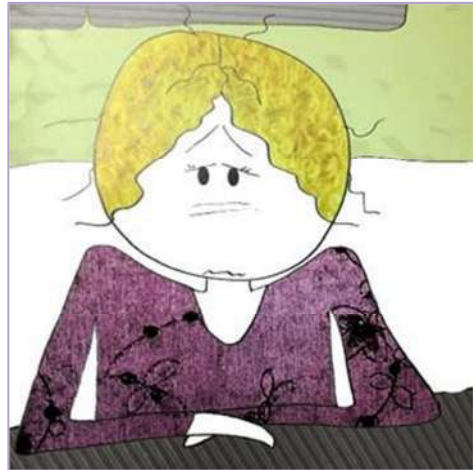
„Mama! Wo ist das Depressions-Monster? Und wieso verscheuchst du oder Papa es nicht einfach?“, fragt Rike.

„Das Monster versteckt sich, es ist schwer zu finden. Aber ich werde alles versuchen, damit es bald verschwindet“, sagt Mama.

„Ist es denn gefährlich? Wird es das gleiche mit Tommy, Papa und mir machen? Dass es unsere Gefühle wegnimmt und wir nicht mehr fröhlich sind?“, fragt Rike.

„Nein, meine Kleine. Da brauchst du dir keine Sorgen machen. Es hat's ganz allein auf mich abgesehen. Ich besuche nun öfter einen Arzt und erzähle ihm, wie es mir geht und was mir Sorgen macht. Er ist ein Arzt für die Gefühle. Er hilft mir, das Monster klein zu kriegen“, erklärt die Mama.

Da staunt Rike. So einen Arzt gibt es also auch! „Also hast du mich noch lieb, Mama. Du bist nicht böse auf mich?“, fragt Rike vorsichtig. Die Mama knuddelt die Rike ganz fest und sagt: „Ich habe dich sehr sehr lieb. Du bist mein großer Schatz! Den



Tommy und den Papa hab ich auch sehr lieb. Das Monster nimmt mir meine Gefühle weg und ich muss sie wieder holen. Es ist an allem Schuld! Mach dir keine Sorgen. Und denk dran: Nur ich ganz alleine kann es finden und verscheuchen.“

Jetzt geht es Rike besser. Hoffentlich findet die Mama das Monster und macht, dass es verschwindet.

Jeden Tag nimmt die Mama nun Tabletten und regelmäßig geht sie zu dem Arzt für die Gefühle und spricht mit ihm. Mama ist immer noch müde. Sie sagt, dass die Medizin nicht gleich helfe. Man müsse ein paar Tage warten. Papa kümmert sich um Rikes Bruder und macht Essen. Es ist ganz viel Arbeit für ihn und oft guckt er ganz grummelig.

„Sei nicht böse auf Mama!“, sagt Rike, „das Depressions-Monster ist doch Schuld, dass sie nichts mehr machen kann!“

Der Papa lächelt und sagt:

„Ja du hast Recht, Rike! Wir müssen nun alle zusammenhalten.“



Rike ist immer noch traurig, weil sie oft nicht mit Mama spielen kann. Sie malt ganz viel allein in ihrem Zimmer und hofft, dass das Monster bald verschwindet.

Sie malt das Monster und dann zerreißt sie das Bild, weil sie so wütend ist.

Nach 3 Wochen ist die Mama zum ersten Mal wieder im Garten und zupft ein bisschen das Unkraut aus. Rike hilft ihr dabei.

„Ich habe das Monster aus seinem Versteck gelockt und durch die Medizin schon ganz schwach und klein gemacht, bald ist es so klein wie ein Mäusepups“, sagt die Mama lächelnd und fügt hinzu „aber es ist noch nicht ganz weg.“

„Na, das schaffst du bestimmt bald!“, meint Rike und freut sich, dass das Monster schon ganz klein ist.

An diesem Abend bringt die Mama Rike ins Bett und gibt ihr einen Gutenachtkuss. Rike weiß, mit oder ohne Monster, die Mama hat sie lieb... aber natürlich wäre es ihr am allerliebsten, wenn das Monster ganz schnell verschwindet.



Was sind Depressionen?

Die Depression ist eine Krankheit, an der viele Menschen leiden. Einfache Dinge erscheinen ihnen als große Last und sie ziehen sich aus dem alltäglichen Leben zurück. Selbstvorwürfe, Lebensmüdigkeit, Angst, Gefühle der Sinnlosigkeit nisten sich ein.

Gut gemeinte Ratschläge wie „Reiß dich zusammen...“ , „Versuch doch mal...!“, „Du musst nur...!“, sind fehl am Platz. Diese belasten die kranken Menschen noch mehr, da ihre Erkrankung gerade nicht von Unfähigkeit und Trägheit herrührt. Es hilft dagegen, sie so anzunehmen, wie sie sind. Wichtig ist, dass die Betroffenen sich Hilfe suchen. Der Hausarzt kann weitere Maßnahmen zur Behandlung vorschlagen.