

BAND 8 BILDER  
**SO WAS!**

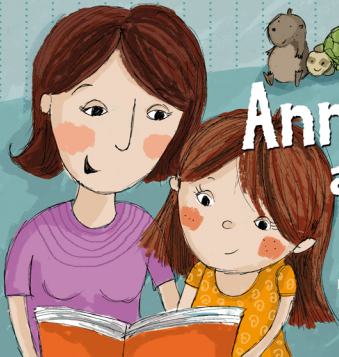
Sigrun Eder  
Petra Rebhandl-Schartner  
Evi Gasser



# Annikas andere Welt

Das Bilder-Erzählbuch

edition  
riedenburg



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

#### Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt oder Therapeuten.

#### Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	April 2013
© 2013	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>

Lektorat	Johann Leitner
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

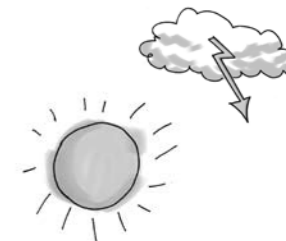
ISBN 978-3-902647-98-6

## Hallo du!

Ich bin Annika und habe schon einiges mit meiner Mama erlebt. Schönes und weniger Schönes. Vor allem das weniger Schöne hat eine Weile angedauert. Es hat mich und alles andere in der Familie gehörig durcheinander gebracht. Vielleicht haben wir etwas gemeinsam, weil du Ähnliches erlebt hast?

Lies meine Geschichte und finde es heraus. Die Mit-Mach-Seiten danach helfen dir, deine Gedanken und Gefühle zu ordnen. Übrigens: Erzähle deine Sorgen und Wünsche jenen Erwachsenen, denen du vertraust. Sage ihnen auch, wobei sie dich unterstützen können. Dann geht es bald bergauf!

Deine Annika





„Kikerikiii, Kikerikiii!“

Es ist sechs Uhr fünfundzwanzig.

Rudi, der Hahn, weckt Annika unsanft aus ihren Träumen. Annika ist noch müde, und am liebsten würde sie sich heute den ganzen Tag im Bett verkriechen. Aber das geht nicht, denn Annika muss einen Mathematik-Test schreiben.

Aus ihrer Kommode holt sie die rosa-grün gestreiften Glückssocken hervor.

Im selben Moment steht Tim, Annikas kleiner Bruder, im Zimmer und schreit ärgerlich: „Ich kann meine blaue Hose nicht finden!“

Annika macht sich in Rekordzeit fertig und hilft Tim dann beim Anziehen.

„Wo bleibt Mama bloß wieder?“, denkt sich Annika, und schon fällt es ihr ein.

Leise öffnet sie die Schlafzimmertür einen Spalt...







Mit zerwühlten Haaren und dunklen Augenringen liegt Mama im Bett.

„Annika, ich bin krank, mir geht es heute nicht gut“, sagt sie leise.  
„Kannst du bitte das Frühstück machen und Tim in den Kindergarten bringen?“

Am liebsten würde Annika laut „Nein“ schreien und wie ein wild gewordenes Pferd auf den Boden stampfen.

„Immer muss ich auf Tim aufpassen, ich habe doch heute Mathematik-Test!“, würde Annika gerne zu Mama sagen.

Doch dann sieht sie Mamas traurige Augen und verspricht, dass sie sich als große Schwester um alles kümmern wird.

Denn Papa ist schon im Büro.







„Marmelade oder Honig?“ Annika schaut Tim fragend an.

„Honig!“, antwortet Tim.

Im Handumdrehen richtet Annika zwei Tassen Früchtetee und zwei Butterbrote mit Honig. Genüsslich kauen Tim und Annika auf ihren Broten herum und trinken den Tee.

Als beide satt sind, putzen sie sich ihre Zähne, waschen sich die Hände und machen sich auf den Weg in den Kindergarten.

Im letzten Moment erreicht Annika ihren Schulbus. Sie ist ziemlich rasch gelaufen und ganz außer Atem.

Während sie zum Fenster hinausblickt, muss sie an Mama denken. Seit einiger Zeit ist Mama wie ausgewechselt: Sie geht nicht mehr zur Arbeit und verhält sich meist wie eine langsame, behäbige Schildkröte, die sich zum Schutz in ihren schweren Panzer zurückzieht.

Fast den ganzen Tag verkriecht sich Mama im Schlafzimmer oder liegt auf der Couch im Wohnzimmer und redet kaum noch.



Erzähl mal: Was hast du mit Annika gemeinsam?  
Welche ähnlichen Dinge hast du selbst schon erlebt?  
Welche Gefühle und Gedanken kennst du auch an dir?

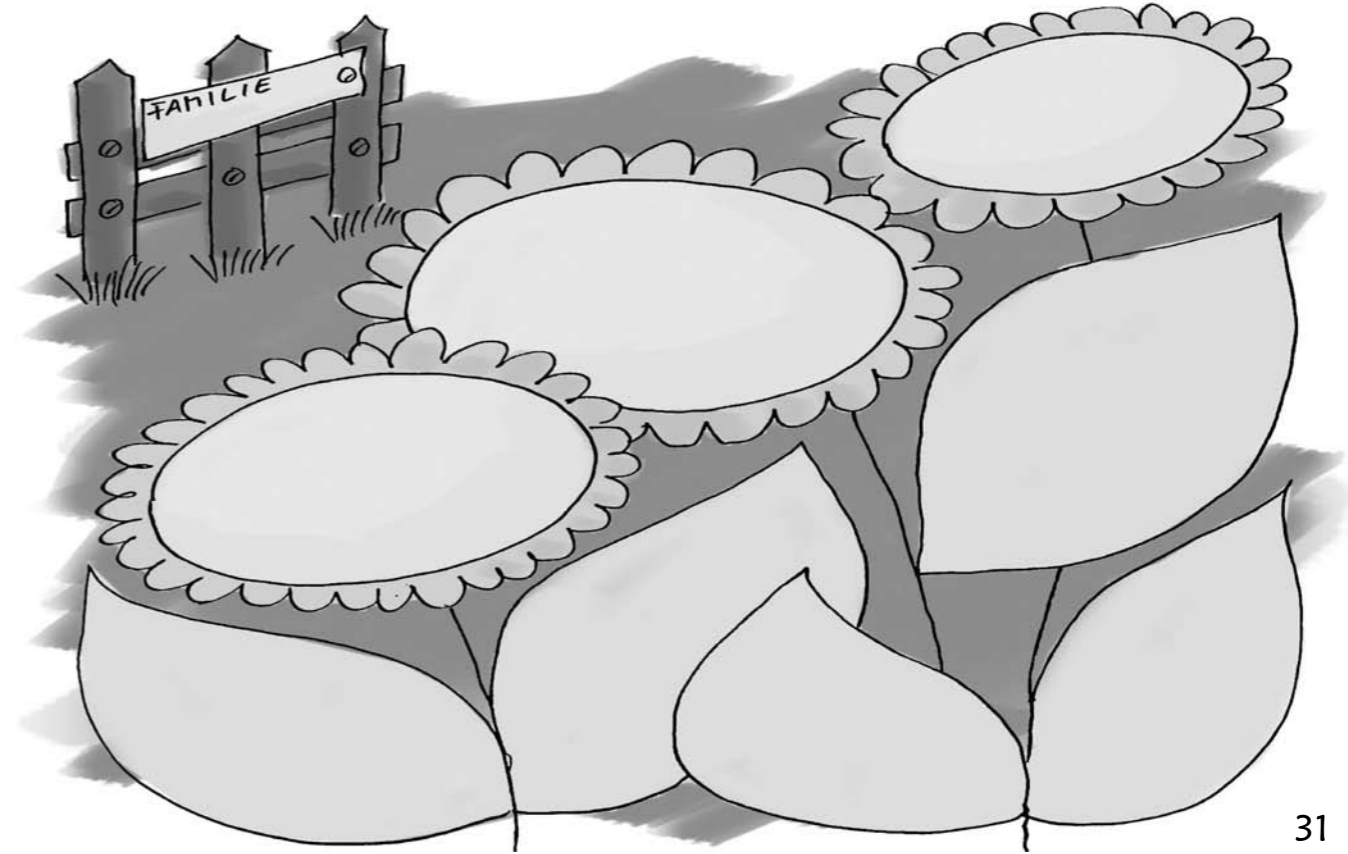


A large rectangular area with a dotted border, intended for writing.



A large rectangular area with a dotted border, intended for writing.

Erinnerst du dich, was Annika geholfen hat?  
Schreibe auf, was davon auch dir gut tun würde. Erzähle es dann einem  
Erwachsenen, dem du vertraust.






## Dein Tipp

Was rätst du anderen Kindern, deren Mama/Papa psychisch erkrankt ist?  
Schreibe oder male deine Tipps auf.



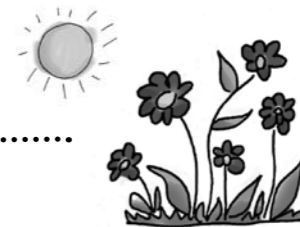
## Autorinnen & Illustratorin



Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWASI!“-Reihe und seit 2008 an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler-Klinik und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der PMU an den Salzburger Landeskliniken tätig.

Mag. Petra Rebhandl-Schartner ist diplomierte Kindergärtnerin, Horterzieherin sowie Klinische und Gesundheitspsychologin. Seit 2003 ist sie Mitarbeiterin des Projekts „JoJo – Kindheit im Schatten“ und arbeitet mit Kindern psychisch kranker Eltern im Einzel- und Gruppensetting.

Evi Gasser lebt und arbeitet als freischaffende Grafikerin und Illustratorin in Kastelruth. Für verschiedene Verlage hat sie bereits erfolgreich mehrere Kinderbücher illustriert. Sie zeichnet Adventskalender, Glückwunschkarten, Malbüchlein und vieles mehr.



## Noch mehr von Annika

gibt es in Annikas Buch

„Annikas andere Welt – Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern“  
(Band 8 der Reihe SOWAS!, ISBN 978-3-902647-35-1)

sowie

in Annikas Mit-Mach-Heft für deine Gedanken und Gefühle

„Annikas andere Welt EXTRA“  
(Band 8 EXTRA der Reihe SOWAS!, ISBN 978-3-902647-88-7)

Texte: Sigrun Eder und Petra Rebhandl-Schartner  
Illustrationen: Evi Gasser



# SOWAS!

Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen  
\* Im (Internet-)Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz \*



BAND 1: „VOLLE HOSE“

Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

BAND 2: „MACHEN WIE DIE GROSSEN“

Kacke und Pipi: Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

BAND 3: „NASSES BETT“

Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

BAND 4: „PAULINE PURZELT WIEDER“

Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

BAND 5: „LORENZ WEHRT SICH“

Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

BAND 6: „JUTTA JUCKT'S NICHT MEHR“

Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

BAND 7: „KONRAD, DER KONFLIKTLÖSER“

Strategien für gewaltloses Streiten

BAND 8: „ANNIKAS ANDERE WELT“

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Die Reihe wird fortgesetzt!

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at







### **Buchreihen**

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter  
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe  
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

### **Einzeltitel**

Alle meine Tage – Menstruationskalender  
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern  
Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch  
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby  
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte  
Bitterzucker – Nierentransplantation  
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft  
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge  
Das große Storchmalbuch mit Hebamme Maja  
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg  
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch  
Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben  
Die Josefs Geschichte – Biblisches von Kindern für Kinder  
Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster  
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs  
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum  
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen  
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen  
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen  
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD  
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Stadtführer  
Jutta juckt's – Neurodermitis  
Klara weint so viel – Schreibaby  
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten

Lass es raus! Die freie Geburt  
Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister  
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch  
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild  
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen  
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen  
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt  
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder  
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum  
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust  
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt  
Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern  
Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt  
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum  
Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang  
Nasses Bett – Einnässen  
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige  
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie  
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder  
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation  
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt  
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen  
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen  
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach  
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt  
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch  
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum  
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt  
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft  
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr  
Volle Hose – Einkoten

Annika ist traurig. Sie fragt sich: „Hat Mama mich vergessen?“ und „Bin ich schuld daran?“ Denn Mama ist nicht mehr so, wie sie früher einmal war: Sie ist nur noch mit sich selbst beschäftigt. An Schildkröten-Tagen verkriecht sich Mama auf dem Sofa oder im Bett, isst nicht und will ihre Ruhe haben. An Hamster-Tagen bleibt sie die ganze Nacht munter, kauft unnütze Sachen ein und macht Versprechen, die sie nicht hält.

Das alles wird Annika irgendwann zu viel. Schließlich muss sie sich nicht nur um die Schule, sondern auch um ihren kleinen Bruder kümmern. Erst, als Annika versteht, was es mit Mamas seltsamem Verhalten auf sich hat, geht es bergauf.



„Annikas andere Welt – Das Bilder-Erzählbuch“ für Kinder psychisch erkrankter Eltern unterstützt Kinder und ihre Vertrauenspersonen dabei, sich in einem schwierigen Familienumfeld zurecht zu finden. Mit-Mach-Seiten laden außerdem dazu ein, die eigene Situation aufzuschreiben bzw. aufzumalen.



 edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



 **BAND 8 BILDER**  
**SOWAS!**

ISBN 978-3-902647-98-6



9 783902 647986