D’Christine
huet Schizophrenie

Schizophrenie
Et ass net esou, wéi s de mengs

Merci

Et ass wichteg, déi vill Froe vun de Kanner beäntweren ze kënnen, besonnesch wann ee Familljemember mat enger psychescher Krankheet lieft. D'Kanner brauchen Äntwerten, fir berouegt ze ginn, sech sécher a geschätzt ze spieren. Mat der Hëllef vun Informatioune kënne se déi psychesch Krankheeten besser verstoen an hir Empathie fir betraffe Persoune kann esou wuessen.

An deem Sënn huet d'Christine Fandel dëse Comic erstallt, mam Wonsch, d'Geschicht vu senger Krankheet, der Schizophrenie, de Kanner op eng einfach a spilleresch Manéier ze erzielen. Dofir geet de gréisste Merci un d'Christine, ouni dat dëse Projet ni entstane wier. Merci fir däin Engagement beim Schreiwen an Zeechne vum Comic an dofir, datt s de zesumme mam Centre d'Information et de Prévention (CIP) dëse Wee gaange bass, fir am Kader vun hirer nationaler Sensibiliséierungscampagne "Schizophrenie - Et ass net esou wéi s de mengs" ze kollaboréieren.

Och soe mir der Oeuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte Merci fir hir Ënnerstëtzung, déi et erméiglecht huet, dëse Comic engem grousse Public zougänglech ze maachen.

E grousse Merci och un eis Grafikerin, d'Indira Idrizovic, déi dëse Comic mat hirer Dynamik an Expertise nach méi ergräifend gestalt huet.

Mir sinn de Schüler a Léierinne vun der Zolwer Primärschoul ganz dankbar, datt si bei enger éischter Virliesung vun dësem Comic mat gudder Laun matgemaach hunn.

E ganz besonnesche Merci och all de Leit, déi un de verschiddene Versiounen an Iwwersetzunge geschafft hunn, an doduerch d'Qualitéit vum Comic nach eemol erhéicht hunn (Myriam Hartmann, Dr Sophie Hedo an Dr Emilien Morabito). Zu gudder Lescht e Merci un d'ganz Equipe vum CIP vun der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale fir hiren Engagement an hiren onschätzbaren Investissement, déi d'Konkretiséierung an d'Ëmsetzung vun dësem Projet erméiglecht huet.

Léif Lieser a Lieserinnen, mir wënschen Iech vill Freed beim Andauchen an dem Christine seng Geschicht.

Fränz D'Onghia
Chargé de direction
Centre d'Information et de Prévention, D'Ligue

scan me

www.prevention-schizophrenie.lu

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

ŒUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

D'LIGUE
INFORMATION & PRÉVENTION

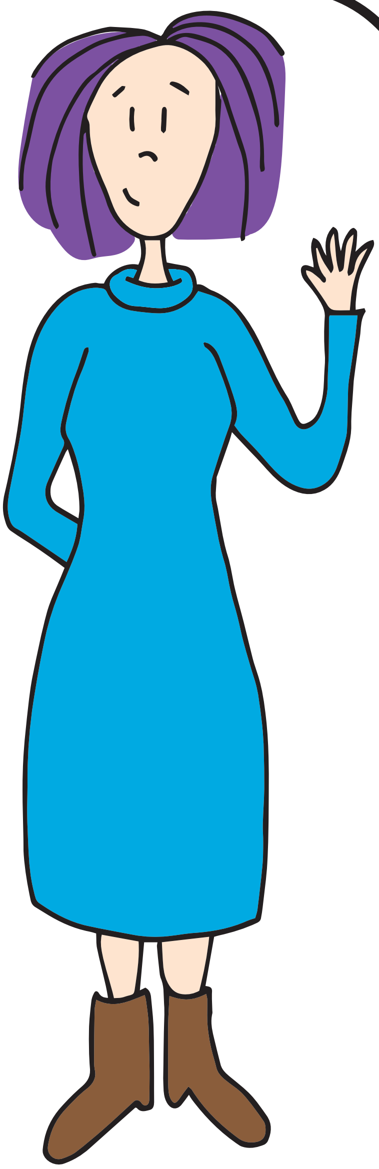
prévention schizophrénie

Éischt Oplag op Lëtzebuergesch, 5.000 Exemplaren - Oktober 2023 - Text an - Illustratiounen: Christine Fandel
Digitalisatioun a Layout: Indira Idrizovic vun INDIRA CREATIVE STUDIO s.a.r.l. - Drock a Reliure: Heintz Imprimerie

Moien!
Ech sinn d’**Christine** an ech sinn eng
erwuesse Fra vun 38 Joer.

Ech ziele gäre Geschichten an ech mole gären.

Hei erzielen ech dir **d’Geschicht vu menger Krankheet**,
déi ech wierklech kritt hunn, wéi ech 22 Joer al war.
Déi Krankheet stécht net un. Vill Leit verstinn net,
wat engem bei dëser Krankheet geschitt.
Fir datt s du mech verstees,
erklären ech dir dat gär mat menger Geschicht.



D'**Christine** huet eng extra Krankheet.
Hatt huet **Schizophrenie** .

Wat heescht dat ?

Huet hatt Féiwer ?

oder huet hatt eppes wéi?

Wéi zum Beispill den Hals oder d'Oueren oder de Kapp?

Nee, hatt ass **anescht krank.**
Seng Psyche ass krank.

Et ass net ustiechend, **mee wéi geet dat?**
Ma **d'Psyche**, dat ass een Deel an eis,
dee sech ëm d'Gefiller an ëm d'Denke këmmert.

D'**Christine** huet Schwieregkeeten,
mat Gefiller ëmzegoen,
an **hatt denkt anescht wéi déi aner.**

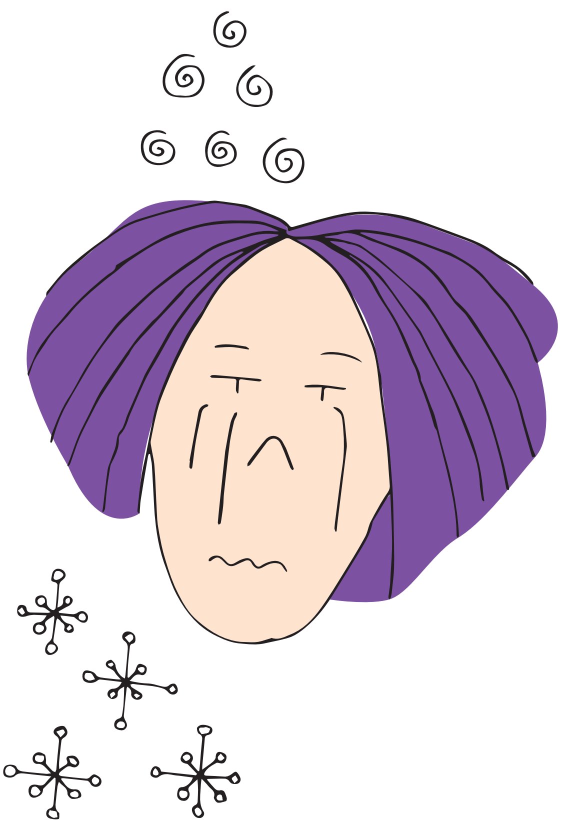
Schizophrenie

Et ass eng psychesch Erkrankung,
déi net ustiechend ass. Si verännert,
wéi e Mënsch denkt,
sech fillt a sech verhält,
a si beaflosst och déi 5 Sënner.

Firwat nenne mir dat krank?

Majo **dat deet dem** Christine **oft net gutt**.

Hatt fillt sech dann eleng a ganz duercherneen, onsécher an trauereg.



Iwwert wéi eng Saachen denkt d'Christine anescht?
Hatt **héiert an et gesäit Saachen**,

déi soss keen **héiert oder gesäit.**
Si si just fir hatt do.

Wéi zum Beispill de Marsmännche Max .

De Marsmännche Max ass ëmmer beim Christine.

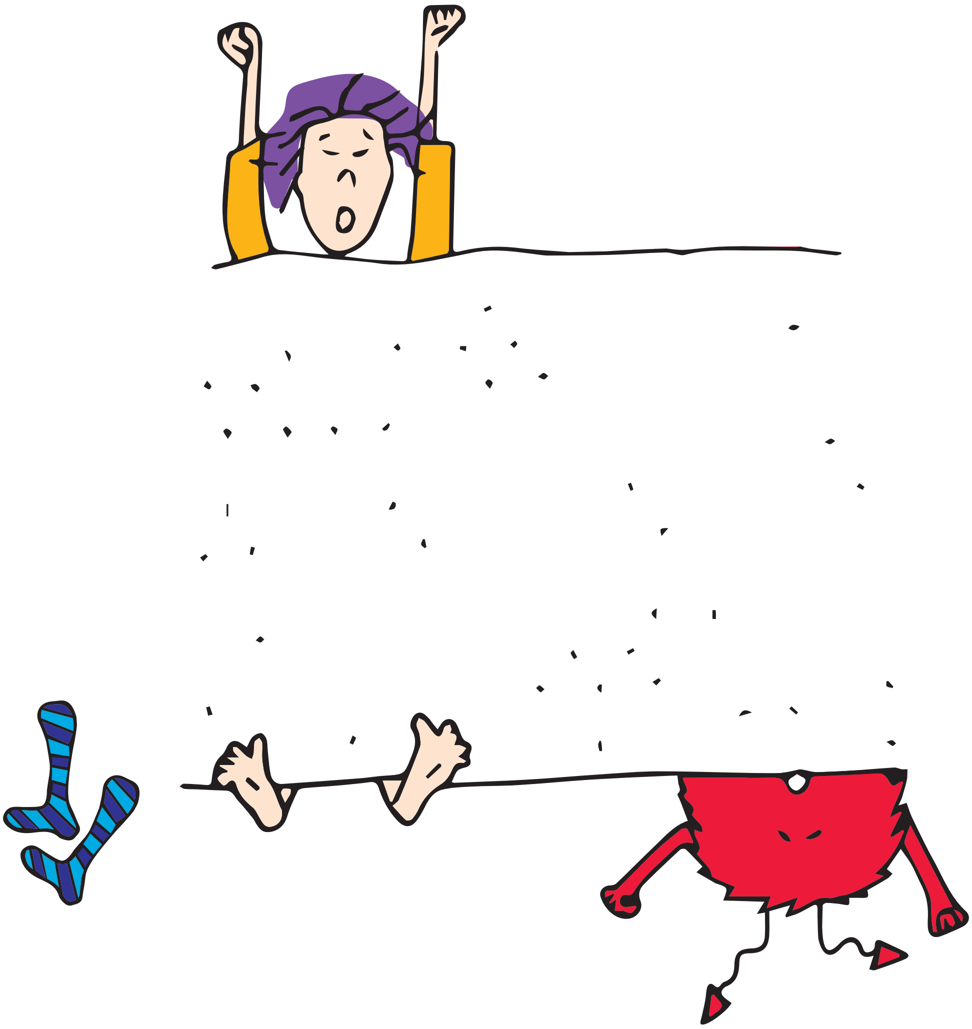
Hatt mengt, dee géing et wierklech ginn, och wa soss keen hie gesäit oder héiert.

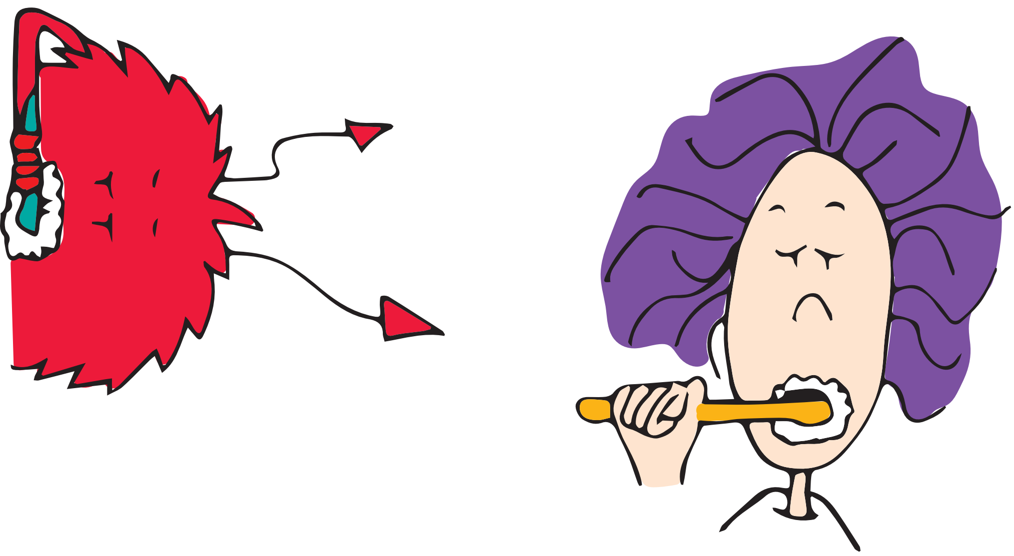
Da kënnt et vir, datt déi aner Leit ronderëm net verstinn, wouriwwer d'Christine schwätzt.

Halluzinatiounen

Mir hu 5 Sënner, déi eis hëllefen, d'Welt ronderëm eis ze entdecken.
Mir kënne mat eise Sënner gesinn, héieren, schmaachen, richen an taaschten.
De Marsmännche Max ass eng Halluzinatioun vum Christine.
Halluzinatioune si mat de 5 Sënner verbonnen.
Zum Beispill héiert ee Stëmmen, déi net do sinn, oder et schmaacht een oder et gesäit ee Saachen, déi et net wierklech gëtt.
Dës Saache si ganz reell fir déi Persoun, déi krank ass, awer si existéieren net fir déi aner Leit ronderëm.

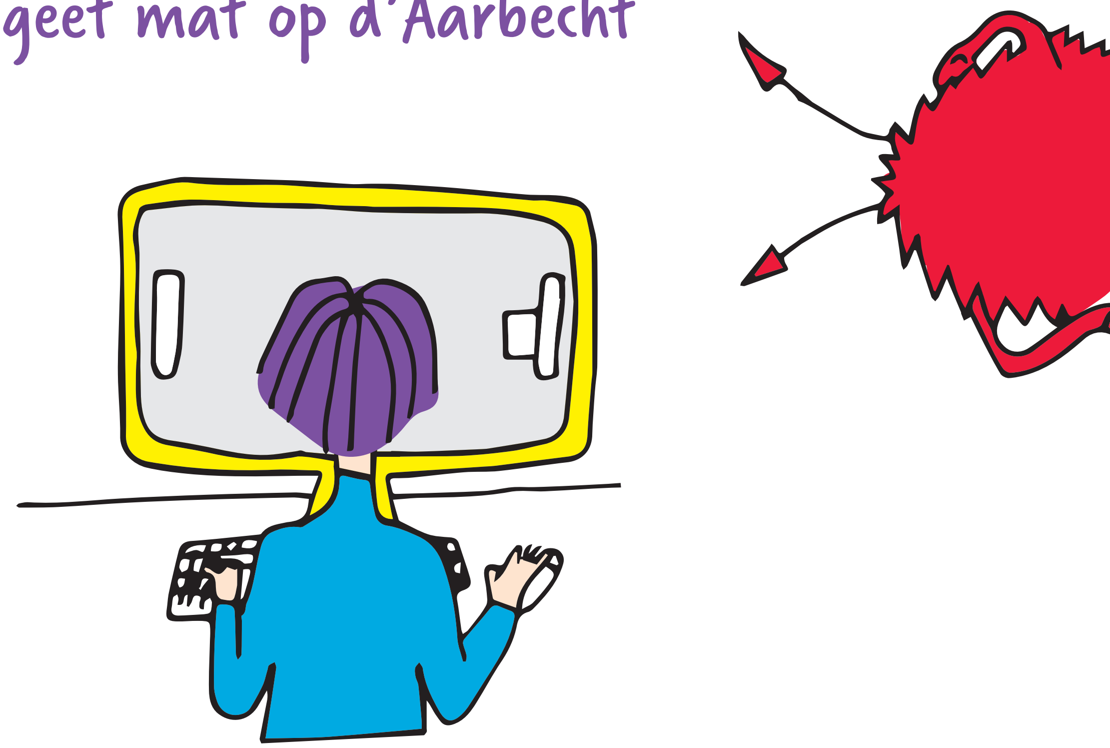
Hie steet moies mat him op,





wäscht mat him d'Zänn,

geet mat op d'Aarbecht



a bleift déi ganzen Zäit do, bis d'Christine schléift.

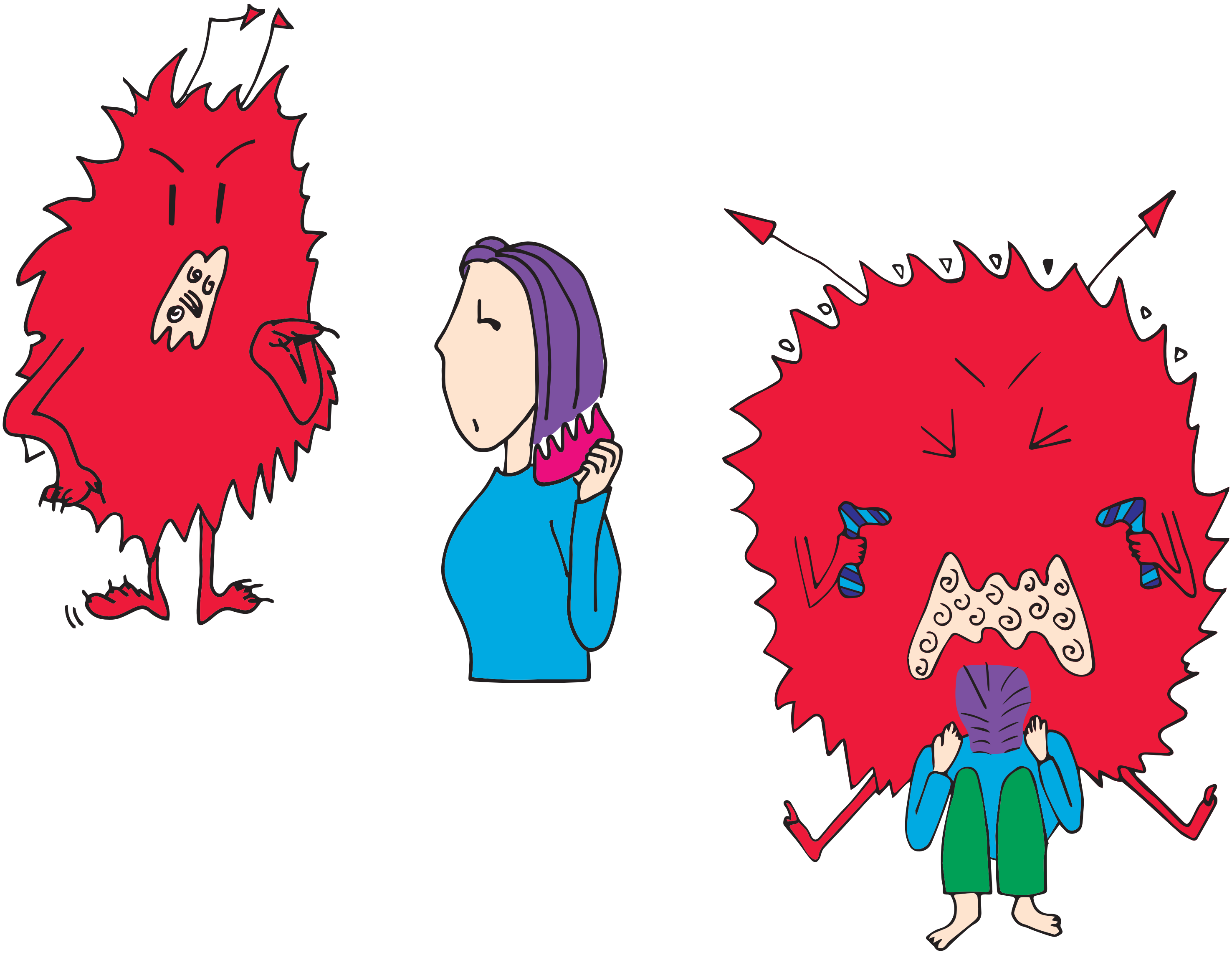
De Max hätt ëmmer erëm gär Saache vum Christine, déi ëmmer méi komesch ginn.

Wéi zum Beispill d'Hoer mat Zanpasta wäschen.

Oder e Bikini iwwert dat normaalt Gezei undoen.
Oder matzen an engem rouege Film ganz haart jäizen.
Oder net méi schwätzen, guer net méi, och wann een eppes gefrot gëtt.

An ëmmer méi oft ass hie ganz streng,
frech a béis mam Christine, an dat ass net esou flott.

Da seet hien him, wat hatt soll maachen,
vu wéi ee Wee hatt seng Hoer soll kämme
bis zur Faarf vun de Strëmp,
déi hatt soll undoen.



Wann hatt net follegt, da jäizt de Max ganz haart,
ganz laang a ganz schlëmm mat him.

Dofir mécht hatt eng Zäit laang alles, wat de Max verlaangt,
well hatt keng Loscht huet, esou vernannt ze ginn.

Dem Christine seng Famill a seng Frënn mierken elo,

dass d'Christine Saache mécht, déi si net maachen.

Hatt kuckt ëmmer manner no sech,
zum Beispill kämmt hatt seng Hoer net méi
oder wäscht d'Zänn net méi.

„Mir wëssen", soe si,
„elo gëtt et Zäit, datt d'Christine
bei e Psychiater geet."

E Psychiater, dat ass een Dokter fir d'Psyche;
dee weess gutt iwwer Gefiller an iwwer Denke Bescheed,

an iwwer **Halluzinatiounen esou wéi de** Max.

De Psychiater ass do, fir dem Christine ze hëllefen.

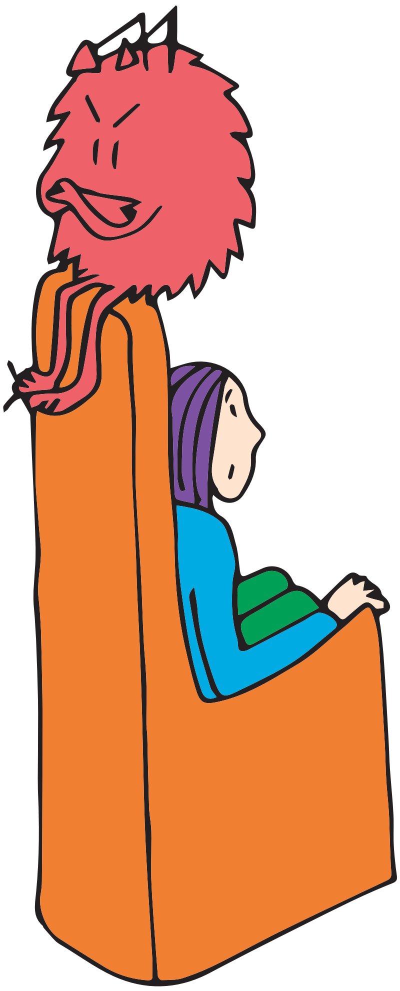
Am Ufank wëll d'Christine guer net dohinner goen,

well de **Max** ass glat a guer net averstanen.
Mee seng Famill léisst net labber a seet him ëmmer erëm,
datt dat wichteg ass, fir datt hatt sech besser fillt
an et him besser geet.

Schlussendlech gleeft hatt hinnen,

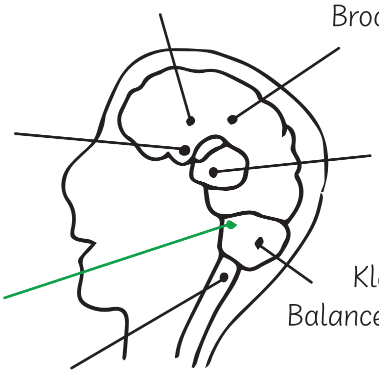
well hatt hinne vertraut a weess,
datt si et gutt mat him mengen.

De Psychiater seet, **datt am Christine sengem Gehier eppes anescht ass wéi bei deenen aneren,** an datt et dofir Medikamenter gëtt.



Amgydala - Emotioun
Hypothalamus - Hong
Duscht, Schlof
Locus coeruleus - Hall
tioune
Brocas Plaz - Ried
Hippocampus - Erënn
Kleingehirn - Balance,
gung
Rückenmark - Péng

Gehier

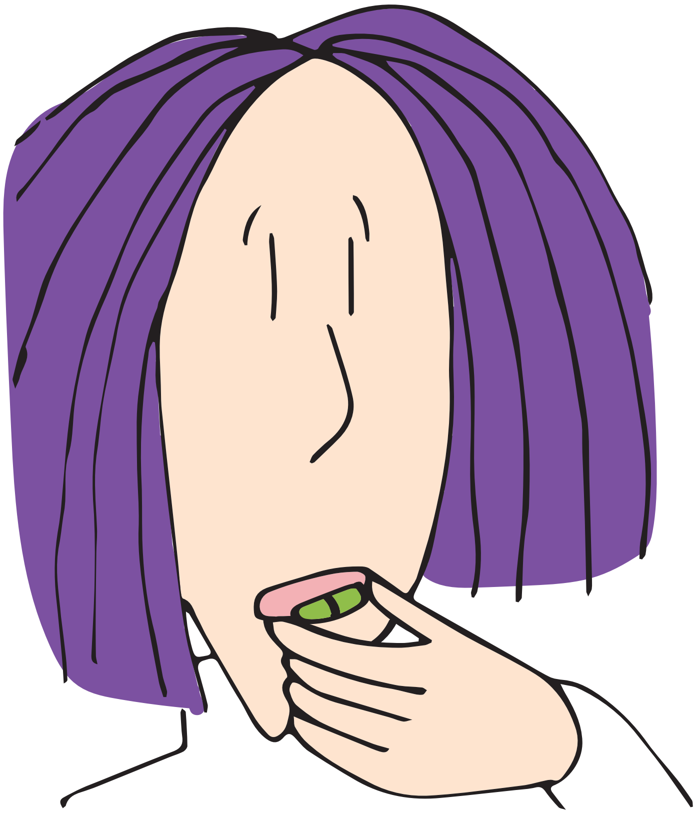


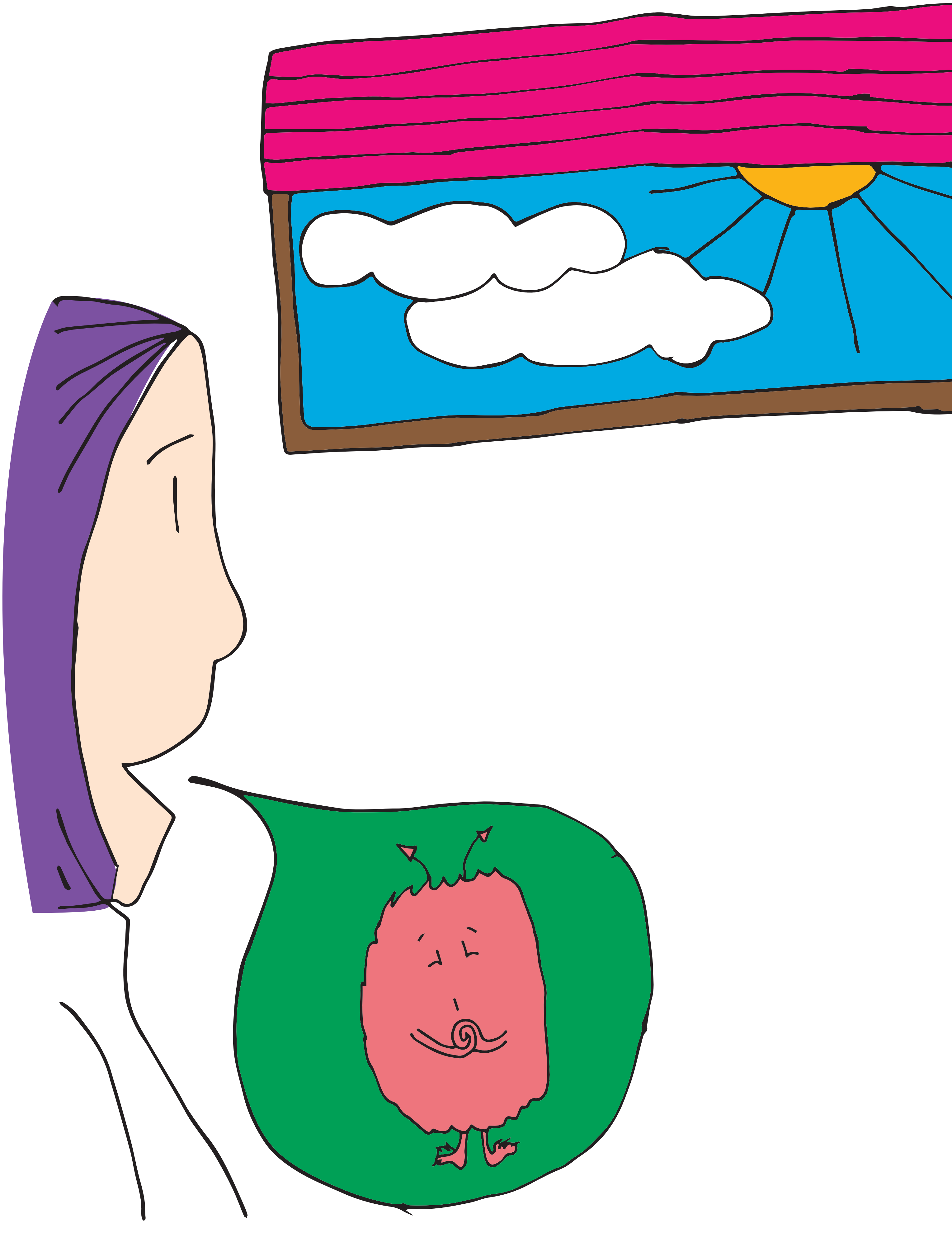
Dat probéiert d'Christine elo.

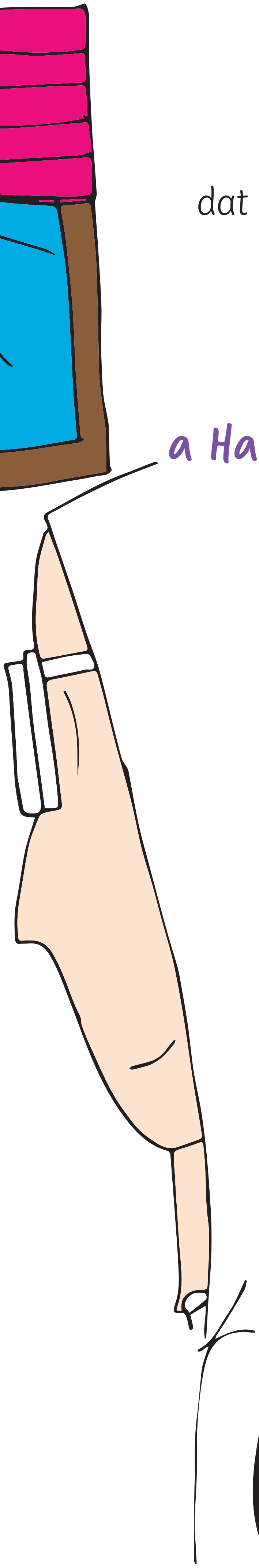
Am Ufank wëll de Max erëm net an et dauert laang, bis hatt seng **Medikamenter reegelméisseg hëlt.**

Hatt mierkt, datt dat him hëlleft,

zum Beispill kann hatt sech besser op déi Saache konzentréieren, déi hatt gutt kann an déi et gäre mécht.







Mëttlerweil ass d'Christine och an enger Therapie,

dat heescht, hatt geet bei eng **Psychotherapeutin**.
Dat ass eng Madamm,
déi hëllefe kann a sech och

gutt mat Denken, Gefiller a Halluzinatiounen ewéi de Max auskennt.

Bei hir kritt ee keng Medikamenter,
bei hir kann een **iwwert alles schwätzen,**
wat engem wichteg ass,
wat ee **frou,**
wat ee **rosen,**
wat een **trauereg**
mécht a wat ee **fäert**.

Wéinst dem **Max** hat d'**Christine**
opgehale mat deenen
aneren ze schwätzen.

Mee an der Therapie léiert hatt dat erëm nei.

Emotiounen

Et gi verschidden Emotiounen, déi mir fille kënnen, jee nodeem wat mir erliewen. Mir kënne mol traureg, rosen oder frou sinn, Angscht hunn oder och iwwerrascht sinn. Et gi keng schlecht Emotiounen, se sinn all eenzegaarteg a wichteg, well se eis hëllefen ze verstoen, wéi mir eis spieren.

Hatt fänkt och un ze verstoen,
firwat seng Psyche de **Max** erfonnt huet.

D'**Christine** war ni esou gutt doranner,
fir seng Gefiller ze spieren,
zum Beispill war hatt immens rosen,
mee hatt huet et net gemierkt.

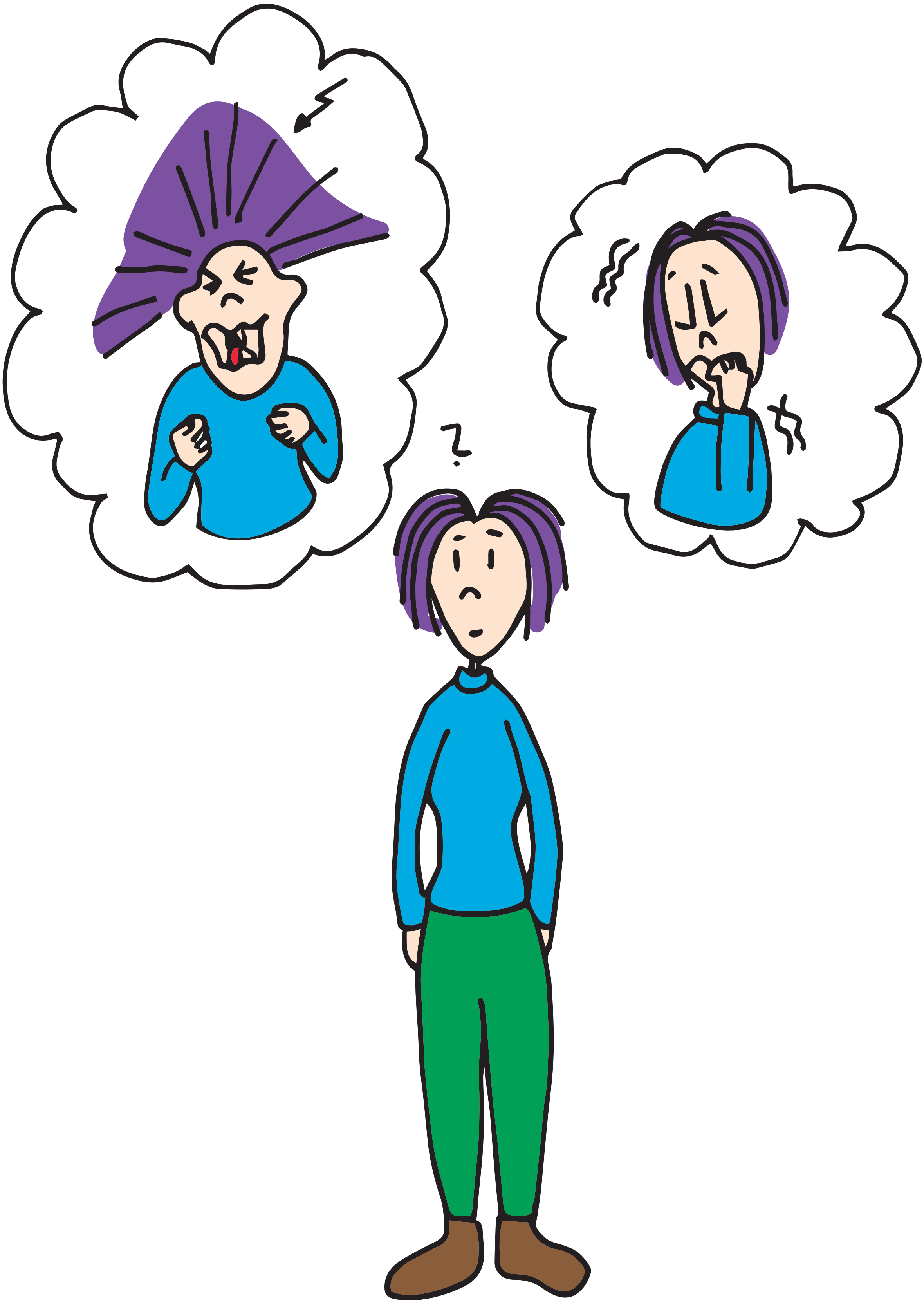
Oder hatt huet vill gefaart
an et wosst et net.
Et ass net gesond,
Gefiller ze ënnerdrécken an net méi ze spieren.

De **Max** **ze erfanne war awer och keng gutt Léisung,**
well hien huet dem **Christine** vill Problemer bruecht.

Mee an der Therapie léiert hatt,

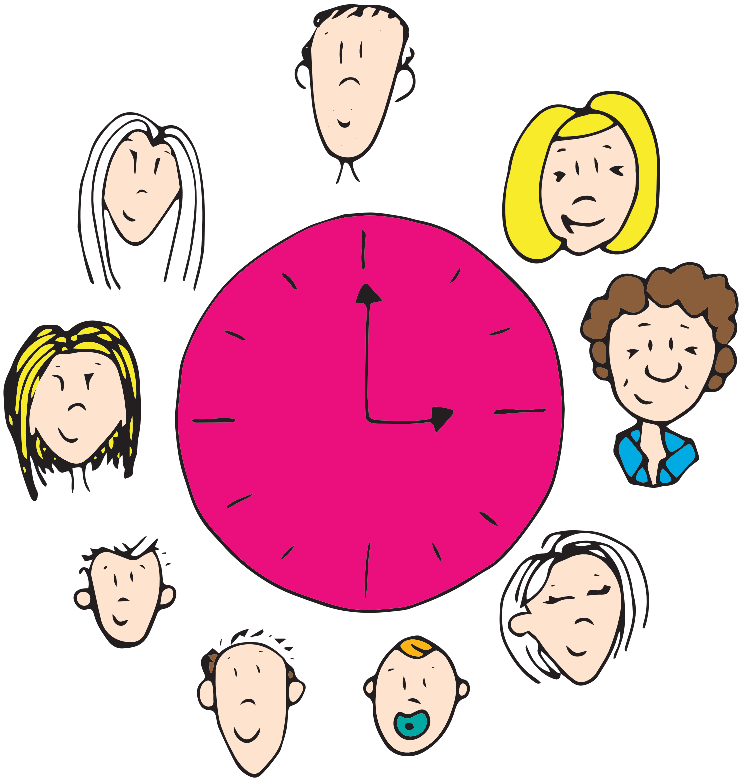
mat senge Gefiller an och mam **Max** méi gesond ëmzegoen.
Dat dauert laang an heiansdo verléiert d'**Christine** d'Gedold.

Mee mat vill Therapie an Ënnerstëtzung
léiert d'Christine nei Weeër goen.



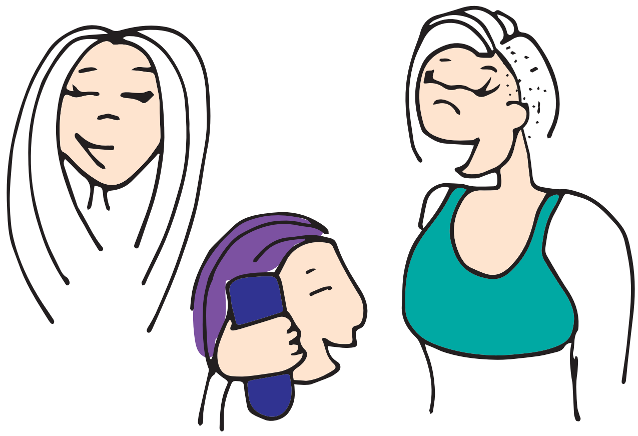
Hatt léiert, datt et wichteg ass, no sech ze kucken

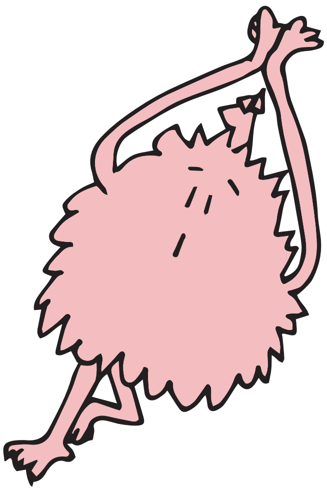
a Saachen ze maachen, déi him guttdinn, ewéi fräiwëlleg am WeltButtek ze schaffen,...



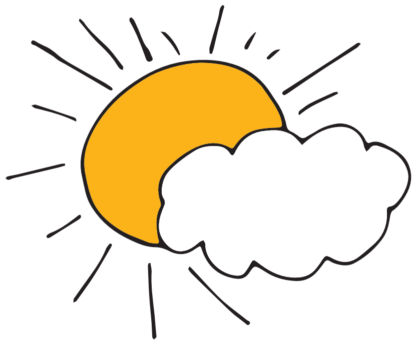
…Zäit mat der Famill
ze verbréngen,

mat Frëndinnen
ze quatschen,

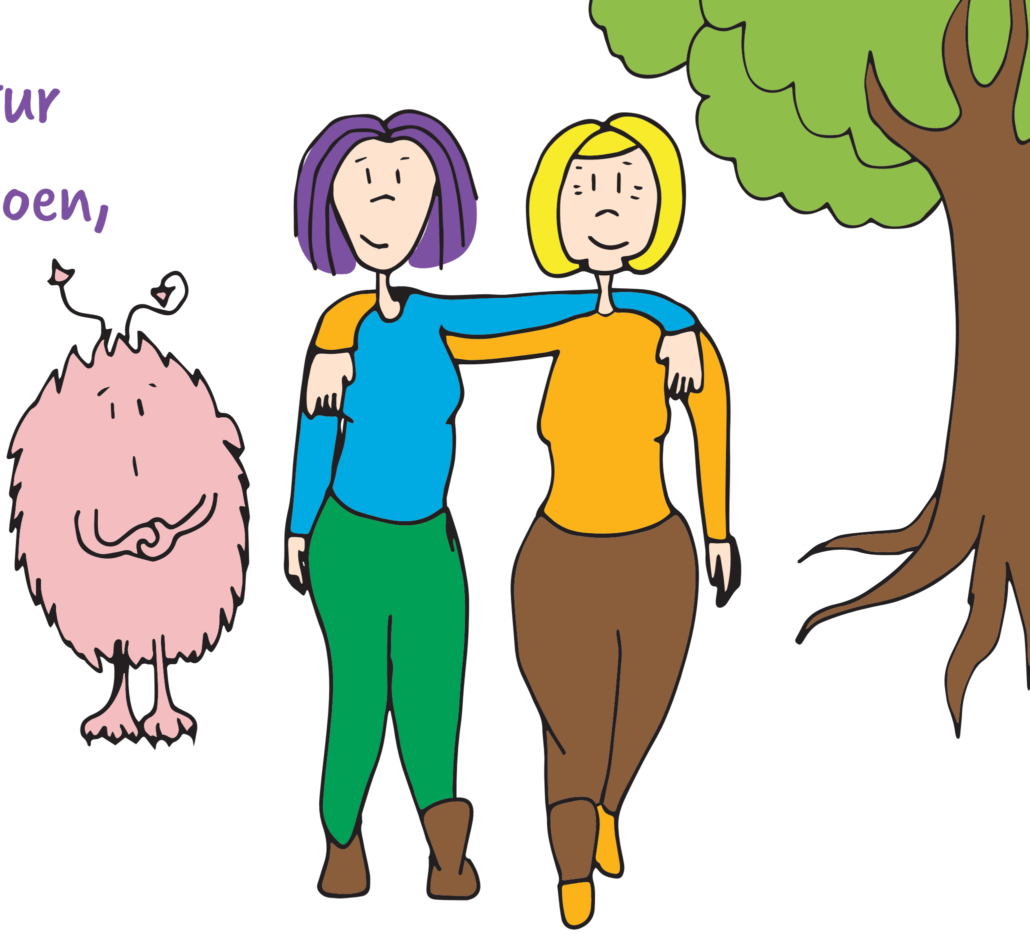


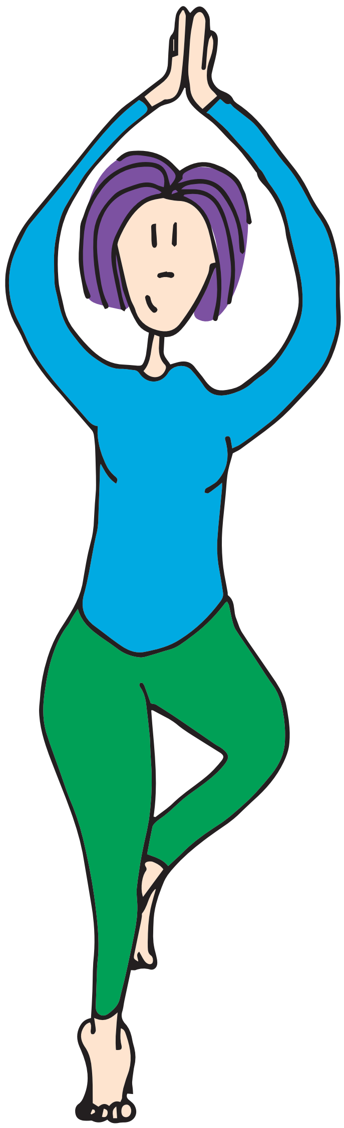


Meditatioun,



an der Natur
spadséieren goen,

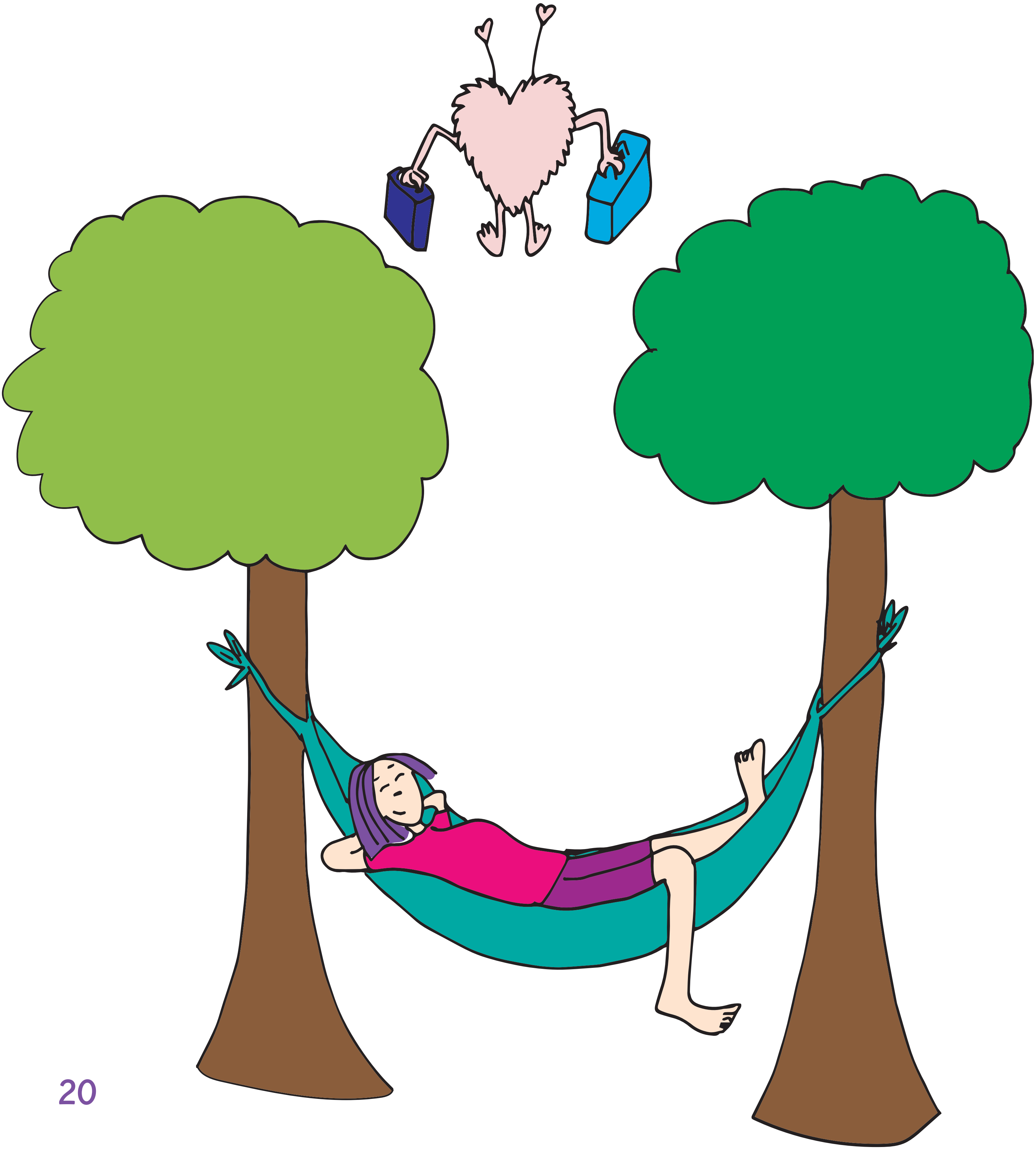




Yoga...

A mat der Zäit gëtt de **Max** ëmmer méi frëndlech.
A méi blatzeg.

A vläicht geet en enges Daags ganz fort.



Déi wichteg Wierder aus dëser Geschicht iwwert Schizophrenie

Schizophrenie

Et ass eng psychesch Erkrankung, déi net ustiechend ass.
Si verännert, wéi e Mënsch denkt, sech fillt a sech verhält, a si beaflosst och déi 5 Sënner.

Psyche

Dat ass een Deel an eis, dee sech ëm d'Gefiller an ëm d'Denke këmmert.

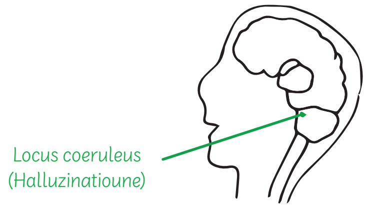
Halluzinatiounen

Mir hu 5 Sënner, déi eis hëllefen, d'Welt ronderëm eis ze entdecken.
Mir kënne mat eise Sënner gesinn, héieren, schmaachen, richen an taaschten.
De Marsmännche Max ass eng Halluzinatioun vum Christine.
Halluzinatioune si mat de 5 Sënner verbonnen. Zum Beispill héiert ee Stëmmen, déi net do sinn, oder et schmaacht een oder et gesäit ee Saachen, déi et net wierklech gëtt.
Dës Saache si ganz reell fir déi Persoun, déi krank ass, awer si existéieren net fir déi aner Leit ronderëm.

Psychiater

Dat ass een Dokter fir d'Psyche; dee weess gutt iwwer Gefiller an iwwer Denke Bescheed, an iwwer Halluzinatiounen esou wéi de Max.
Beim Psychiater kann een Medikamenter kréien. De Psychiater ass do, fir dem Christine ze hëllefen.

Gehier



Therapie

Wann ee Schwieregkeete mat sengen Emotiounen huet an et engem dowéinst net esou gutt geet, kann een an eng Therapie goen. Do kann een Hëllef kréien, fir d'Gefiller besser ze verstoen a fir ze léieren, anescht domadder ëmzegoen. Esou kann een an enger Therapie nei Léisungen a Weeër fannen, fir sech méi glécklech ze fillen.

Psychotherapeutin

Dat ass eng Madamm, déi hëllefe kann a sech och gutt mat Denken, Gefiller an Halluzinatiounen ewéi de Max auskennt. Bei hir kritt ee keng Medikamenter, bei hir kann een iwwert alles schwätzen, wat engem wichteg ass, wat ee frou, wat ee rosen, wat een trauereg mécht a wat ee fäert.

Emotiounen

Et gi verschidden Emotiounen, déi mir fille kënnen, jee nodeem wat mir erliewen.
Mir kënne mol traureg, rosen oder frou sinn, Angscht hunn oder och iwwerrascht sinn.
Et gi keng schlecht Emotiounen, se sinn all eenzegaarteg a wichteg, well se eis hëllefen ze verstoen, wéi mir eis spieren.

Weider Informatiounen iwwer Schizophrenie an aner psychotesch Stéierungen, esou wéi eng Lëscht vu méiglechen Hëllefs- a Berodungsstellen zu Lëtzebuerg (ënner "Où puis-je trouver de l'aide?") fannt Dir op:

scan me

www.prevention-schizophrenie.lu

Dëst Buch ass entstanen duerch dem Christine säi Wonsch,
seng eege Geschicht iwwert seng psychesch Erkrankung,
de Kanner op eng einfach a spilleresch Manéier ze erzielen.

Esouwuel duerch den Text ewéi och duerch dem Christine seng eegen Illustratiounen, léieren d'Kanner an däser Geschicht déi psychesch Erkrankung Schizophrenie kennen, eng Krankheet, déi net ustécht. D'Kanner kréien erkläert, wat d'Auswierkunge vun däser Krankheet op dem Christine säi Liewe sinn. Et gëtt een och gewuer, wat dem Christine a sengem Liewen hëlleft, fir datt hatt sech besser fillt an et him besser geet. Mat vill Therapie an Ënnerstëtzung léiert d'Christine nei Weeër goen.

Eng begleet Virliesung ass fir Kanner tëschent 8 an 11 Joer recommandéiert. En Dossier pédagogique fir all Erwuessenen, deen dës Geschicht mat Kanner wëll liesen, ass am Kader vun der nationaler Sensibiliséierungscampagne "Schizophrenie - Et ass net esou, wéi s de mengs" virgesinn.

Dësen Dossier gëtt um Site
www.prevention-schizophrenie.lu
fir jiddereen zougänglech gemaach.

scan me

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

ŒUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

D'LIGUE
INFORMATION & PRÉVENTION

prévention
schizophrénie