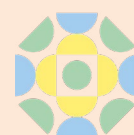


D'Christine huet Schizophrenie



**Ënnerstëtzung fir d'Virliessen
ze begleeden**

Cycle 3 (8-9 Joer)



**Ligue
Santé
Mentale**

Dëse pädagogeschen Dossier ergänzt d'Liese vum Comic "**Christine huet Schizophrenie**" a soll de Kanner hëllefen, d'Geschicht besser ze verstoen, sech mam Thema mental Gesondheet auserneenzesetzen an Empathie z'entwéckelen. Den Dossier enthält eng Informatiounsbrochür fir Erwuessener, eng Ënnerstëtzung fir d'Virlesen ze begleede mat Ureegungen an Iddie fir Gespréicher ronderëm d'Geschicht ze féieren, souwéi Aktivitéitshefter, déi un den Alter an de Schoulcycle vun de Kanner ugepasst sinn. Duerch kreativ Aktivitéiten an Austauschmomenter kënnen d'Kanner d'Themen aus dem Comic méi déifgräifend entdecken an hir Froen a Gefiller a Wieder faassen.



Dëse pädagogeschen Dossier ass och op franséischer Sprooch disponibel.

③ Weider Informatiounen iwwer Schizophrenie an aner psychotesch Stéierungen, souwéi déi komplett Versioun vum pädagogeschen Dossier, fannt Dir op:

🌐 <https://www.prevention-schizophrenie.lu>

Text:

Illustratiounen:

Digitalisatioun a Layout:

Service Prévention et Formation, Ligue Santé Mentale (LISAME)

Christine Fandel

Zoë Mondloch (Zoë. | Independent Graphic Design Studio)



VIRSCHLAG, WÉI EEN D'GESCHICHT LIESE KANN:

D'Geschicht ass a 4 Kapiteln agedeelt. All Kapitel kann an engem Stéck virgelies ginn. D'Froe kënnen zum Schluss vun all Kapitel jeeweils gestallt gi fir d'Denkrichtung vun de Kanner ze guidéieren. Et ass gutt d'Kanner vill schwätzen ze loossen a vill op d'Biller anzegoen. Och ass et wichteg genuch Zäit anzeplange fir d'Biller alleguerte kënnen ze weisen an op d'Andréck vun de Kanner kënnen anzegoen.

Den detailléierte Froekatalog mat Kommentaren a Virschléi fir Froen, déi beim Virliese vun der Geschicht kënnen gestallt ginn, fannt Dir op der nächster Säit.

NB: Et ass wichteg, de Marsmännche Max (dem Christine seng Halluzinatioun) net als beschte Kolleeg oder imaginäre Kolleeg ze beschreiwen. D'Christine gesäit de Max well hat eng Schizophrenie huet. Hien ass e Symptom vum Christine senger Krankheet, deen him op länger Dauer net gutt deet.

VIRSCHLÉI FIR AKTIVITÉITEN AM AKTIVITÉITSHEFT VUM CYCLE 3:

AKTIVITÉIT - D'Geschicht vum Christine a vum Max a 7 Biller

D'Kanner kënnen déi 7 Biller, déi virgesi sinn, ausschneiden. Si kënnen duerno d'Biller an der Reiefolleg vum Christine senger Geschicht leeën, an dann op d'Blat ënnert de passende Kapiteln pechen.

D'GEFILLER

E klängt Gespréich iwwer d'Emotiounen a Gefiller allgemeng kann hei mat de Kanner gefouert ginn.

Wéi eng Gefiller ginn et?

Gefiller spillen eng wichteg Roll an eisem Liewen. Wann ee vu Gefiller schwätzt, ass een am Beräich vun den Emotiounen. D'Gefiller si Signaler déi eis matdeele wéi et eis geet a wéi mir eis fillen. Gefiller hëllefen eis ze verstoe wat ronderëm eis geschitt a wéi mir reagéiere kënnen fir datt et eis gutt geet.

Et gi verschidde Gefiller déi mir spiere kënnen, jee nodeem wat mir erliewen. Mir kënnen mol traureg, rosen, virun eppes gëeekelt sinn, oder och Angscht hunn. Des Gefiller kënnen mir Beschützergefiller nennen, well hir grouss Aufgab ass et eis ze beschützen. Si kënnen eis schützen wann eppes Geféierlech geschitt. Zum Beispill, wann s du e Krokodil dobausse gesäis, kanns du Angscht fillen. Du kanns dann ufänken ze zidderen an ze schweessen, esou spiers du d'Angscht an dengem Kierper. An et ass dës Angscht déi dir hëlleft ze reagéiere fir an déi aner Richtung ze lafen a vum Krokodil ze flüchten. Esou hues du dech virum Krokodil geschützt an dech ausser Gefor bruecht.

Dann ginn et awer nach déi Gefiller déi eis staark maachen an eis hëllef fir néi Erausforderungen unzegoen. Dës si Gefiller ewéi frou, muteg, virwëtzig an entspaant sinn. Et gi keng schlecht Gefiller, se sinn all eenzegaarteg a wichteg, well se eis hëllef ze verstoen, wéi mir eis spieren. Si hëllef eis och déi Aktivitéiten déi mir gären a wëlle maachen, och kënnen ze maachen.

Wou wunnen dann eis Gefiller?

Wann d'Kanner als Äntwert ginn "am Kierper", dann ass et wichteg ze erklären datt een d'Gefiller am Kierper spiert, se drécken sech an eisem Kierper aus, se entstinn awer an eisem Kapp (Amygdala). Fir nach méi kënnen dorobber anzegoen datt d'Gefiller sech um ganze Kierper bemierkbar maachen, ass et eng gutt Iddi d'Kanner verbaliséieren a weisen ze loosse, wou si un hirem eegene Kierper des Gefiller spieren.

TEXT VUN DER GESCHICHT & FROEKATALOG

Kapitel 1

D'Gesondheet, de Kierper an d'Psyche - Wat heescht et krank ze sinn, a wat kann een net maache wann ee krank ass?

	Kommentaren & Froen déi Dir zum Text kënnst stellen
S. 1 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.	i Et ass wichteg de Kanner ze erklären datt d'Christine eng Persoun ass, déi wierklech existéiert.
S. 2 D'Christine huet eng psychesch 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 Schwierigkeeten, mat Gefiller ëmzegoen, an hatt denkt anescht wéi déi aner.	? War dir och schonn eng Kéier krank an hutt missen am Bett leie bléiwen wéi d'Christine? ? Wat heescht dat "d'Christine ass an der Psyche krank"? <i>Deen Deel deem sech em d'Gefiller an em d'Denke këmmert ass krank, an dee befënnt sech am Kapp.</i>
S. 3 Firwat nenne mir dat krank? Majo dat deet dem Christine oft net gutt. Hatt fillt sech dann eleng a ganz duercherneen, onsécher an traureg.	? Wéini war dir eng Kéier traureg? A wat hu dir gemaach fir datt et iech erëm besser geet? i Hei kann erkläert ginn, datt mir alleguerten d'Gefill vun Trauregkeet kënnen hunn ouni müssen traureg ze sinn. Beim Christine ass et anescht. Bei him ass et eng Krankheet, déi hatt vill kann duercherneen maachen. Dat gëtt an der Geschicht elo weider erkläert.

Kapitel 2

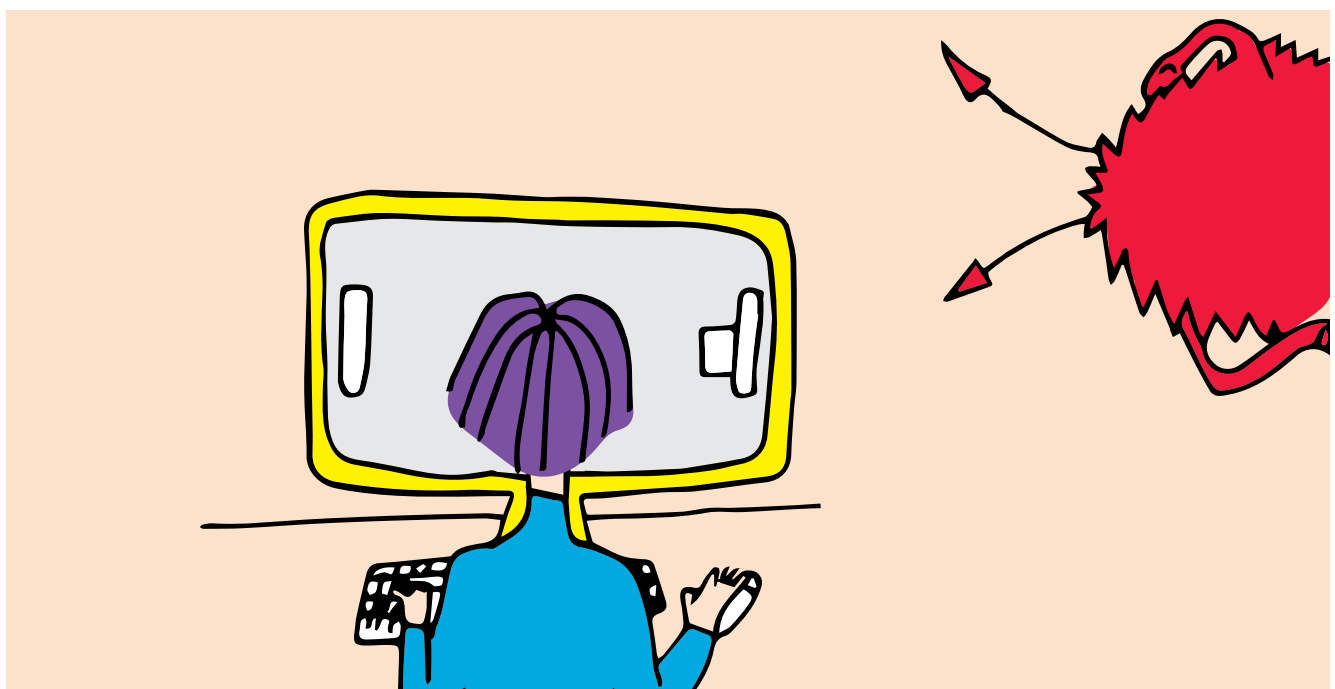
De Max ass do - Wat bedeit dat wann de Max do ass?

	Kommentaren & Froen déi Dir zum Text kënnst stellen
S. 4 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 kënnst et vir, datt déi aner Leit ronderëm net verstinn, wouriwwer d'Christine schwätzt.	? Wat gesäit d'Christine wat déi aner net gesinn? Ass de Max echt? <i>Fir d'Christine ass de Max echt, mee all déi aner gesinn hien net. De Max ass eng Halluzinatioun, hien ass e Symptom vu senger Krankheet.</i> ? Hues du eng Iddi wat d'Christine kéint héiere wat déi aner Leit net héiere kënnen?
S. 6-7 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.	
S. 8 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 gött.	? Wéini gesäit an héiert d'Christine de Max? ? Wat sinn déi komesch Saachen déi de Max dem Christine seet? ? Fannt dir dat komesch wann een net méi schwätzt? ? Wéi ass et fir d'Famill a Frënn vun enger Persoun wann des Persoun e beemol net méi schwätzt? <i>Et ass ee vläicht verwirrt, verluer, traureg, an et weess een dann net ob een eppes falsch gemaach huet, et stellt ee sech da Froen "Wat hunn ech gesot oder gemaach datt hien*hatt net méi schwätzt".</i>
S. 9 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.	? Wéini ass et net flott fir d'Christine? ? Wat mécht hatt dann? Wat géif dir da maachen? ? Wéi fillt sech d'Christine wann de Max him seet wat hatt soll maachen? ? Firwat mécht d'Christine wat de Max him seet?

Kapitel 3

Hëllef wann d'Psyche krank ass - Wat hëlleft dem Christine wann seng Psyche krank ass?

	Kommentaren & Froen déi Dir zum Text kënnst stellen
S. 10 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.	? Wat huet dem Christine seng Famill gemierkt? ? Wéi kënnen dem Christine seng Famill a seng Frënn gemierkt hunn datt et him net gutt geet? <i>Well si hatt scho laang gutt kennen, mierken si d'Ännerunge wéi d'Christine sech verhält. Esou kënnen si feststellen datt eppes anescht ass beim Christine.</i> ? D'Christine kann Hëllef kréie vun engem Psychiater, wat ass dat? <i>De Psychiater dee weess wat kann hëllef wann d'Psyche krank ass. Dat ass een Dokter fir d'Psyche, dee weess gutt iwwer Gefiller an iwwer Denke Bescheed.</i>
S. 11 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.	? Wiem lauschtert d'Christine no, dem Max oder senger Famill a Frënn? <i>Hatt lauschtert am Ufank dem Max no, mee nodeems d'Famill a Frënn ëmmer erëm mat him schwätzen, lauschtert d'Christine hinnen elo no.</i> ? An ass dat gutt hinnen nozelauschteren? <i>Jo, well si wësse wat dem Christine hëllef kann. E Psychiater kann him hëllefen.</i> ? Firwat well d'Christine am Ufank net bei de Psychiater? Firwat dann awer duerno?



	Kommentaren & Froen déi Dir zum Text kënn stellen
S. 12 De Psychiater seet, datt am Christine sengem Gehier eppes anescht ass wéi bei deenen aneren, an datt et dofir Medikamenter gëtt.	❓ Wou ass d’Gehir vum Christine? A firwat braucht de Mënsch säi Gehir? <i>Mir brauchen eist Gehir fir eis Gefiller an och eist Denken a Verhalen ze verschaffen, fir dass et eis gutt ka goen.</i> ❓ Wisou ass et wichteg op eist Gehir opze-passen? ❓ Wat hëlleft dem Christine fir datt et him a sengem Gehir besser geet? ❓ Firwat braucht d’Christine Medikamenter? <i>Déi hëllefen dem Christine sengem Gehir fir seng Gedanken, seng Gefiller a säi Verhale besser ze lenken.</i>
S. 13 Dat probéiert d’Christine elo. Am Ufank wëll de Max erëm net an et dauert laang, bis hatt seng Medikamenter reegelméisseg hält. 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.	❓ Wéi hëllefen d’Medikamenter dem Christine? <i>Mat Hëllef vun de Medikamenter, kann d’Christine sech besser op déi Saache konzentréieren, déi hatt gutt kann an déi hatt gäre mécht.</i>
S. 15 Mëttlerweil ass d’Christine och an enger Thérapie, dat heescht, hatt geet bei eng Psychothérapeutin. Dat ass eng Madamm, déi hëllef 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 Thérapie léiert hatt dat erëm nei.	❓ Wat mécht d’Christine a senger Therapie? Wat ass eng Psychothérapeutin? Wei kann d’Thérapie dem Christine hëllefen? <i>Eng Therapie an eng Psychothérapeutin kënnen dem Christine hëllefen ze verstoe wat hatt denkt a wat hatt fillt.</i> ❓ Wisou huet de Max dem Christine net gutt gedoen? <i>Well hatt duerch de Max säin Alldag net méi gutt konnt meeschten, vill traureg, onsécher an duerchernee war.</i>



Kapitel 4

Dem Christine seng néi Weeër - Wéi kann een op sech selwer oppassen a fir sech suergen?

	Kommentaren & Froen déi Dir zum Text kënn stellen
S. 16 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 Thérapie 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 Thérapie an Ënnerstëtzung léiert d'Christine nei Weeër goen.	🗣️ Wat war fir d'Christine schonn ëmmer schwéier? 🗣️ Wisou huet dem Christine seng Psyche de Max erfonnt? 🗣️ Wisou ass et net gesond seng Gefiller ze ënnerdrécken?
S. 17 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, an der Natur spadséieren ze goen, Yoga, Meditatioun ...	🗣️ Wat léiert een am Yoga an an der Meditatioun? <i>Do léiert ee méi roueg ze ootmen sou datt een selwer méi roueg gëtt.</i>
S. 20 A mat der Zäit gëtt de Max ëmmer méi frëndlech. A méi blatzeg. A vläicht geet en enges Daags ganz fort.	🗣️ Wat huet de Max am Grapp? <i>Hien huet Wallissen.</i> 🗣️ Wisou huet hien d'Wallissen agepaakt a firwat gëtt hien ëmmer méi hell? <i>Well dem Christine geet et besser ouni de Max, an hie geet ëmmer méi wäit fort, dofir gëtt hie méi hell.</i> 🗣️ Bléift de Max am Christine sengem Liewen? <i>Dat wësse mir net. Et ass och egal ob de Max bléift oder geet, d'Christine huet geléiert, wat hatt ka maache wann hatt mierkt, dass seng Psyche erëm méi krank gëtt.</i> 🗣️ Wëlle mir datt hie fort geet? <i>Jo, well hien am Fong net léif mam Christine ass.</i>

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 kënnen mat eise Sënner gesinn, héieren, schmaachen, richen an taaschten. De Marsmännche Max ass eng Halluzinatioun vum Christine. Halluzinatiounen si mat de 5 Sënner verbonden. 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.
Therapie	Wann ee Schwierigkeete 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.
Psychotherapeut*in	An enger Therapie sinn heescht, bei en*g Psychotherapeut*in goen. Dat ass eng Persoun, déi Hëllef 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 traureg mécht a wat ee fäert.
Emotiounen	Et gi verschidden Emotiounen, déi mir fille kënnen, jee nodeem wat mir erliewen. Dës Emotiounen ginn och Gefiller genannt. Mir kënnen mol traureg, rosen oder frou sinn, Angscht hunn oder och iwwerrascht sinn. Et gi keng schlecht Gefiller, se sinn all eenzegaarteg a wichteg, well se eis hëllefen ze verstoen, wéi mir eis spieren.



❶ Méi Informatiounen iwwer Schizophrenie an aner psychotesch Stéierungen, souwéi eng Lëscht vun Hëllef- a Berodungsservicer zu Lëtzebuerg fannt Dir op:

🌐 www.prevention-schizophrenie.lu



