

Annemarie Duscha / Ralf Leussler

Schattensprünge

Ein Selbsthilfe-Bilderbuch mit Bildern von Barbara Hofmann



Impressum

Herausgeber:

Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Wilhelm-Seipp-Straße 4 • 64521 Groß-Gerau

Kontakt: Annemarie Duscha

Tel.: 0 61 52 / 98 94 70 • Fax: 0 61 52 / 98 99 94 70

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

www.paritaet-selbsthilfe.org

Das Selbsthilfebüro Groß-Gerau ist eine Einrichtung
in Trägerschaft von:

Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH

Lurgiallee 14 • 60439 Frankfurt am Main

Tel.: 0 69 / 2 47 47 34 30 • Fax: 0 69 / 2 47 47 34 59

E-Mail: info@paritaet-projekte.org

www.paritaet-projekte.org

Illustrationen: Barbara Hofmann

Text: Annemarie Duscha / Ralf Leussler

Lektorat: Hannes Leist

Satz: Petra Baumgardt

Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH

© 2020 Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH, Frankfurt am Main



Selbsthilfeangebote – auch in Ihrer Nähe!

Wagen auch Sie einen Schattensprung!

Wir helfen Ihnen dabei, eine passende Gruppe zu finden, und begleiten Sie, wenn Sie eine neue Gruppe gründen möchten. Unsere Angebote sind kostenfrei und vertraulich.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe treffen Menschen zusammen, die unter gleichen Erkrankungen, Süchten oder anderen gemeinsamen Problemen leiden, z. B. Diabetes, Krebs, Alkoholabhängigkeit, Depression, Trennung oder Trauer.

In einer Selbsthilfegruppe

- sprechen Menschen über ihre Sorgen und Probleme,
- tauschen Informationen und Erfahrungen aus,
- lernen von- und miteinander, mit ihren Schwierigkeiten umzugehen,
- ermutigen und unterstützen sich Menschen gegenseitig.

So erreichen Sie uns:

Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Wilhelm-Seipp-Straße 4

64521 Groß-Gerau

0 61 52 / 98 94 70

selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

www.paritaet-selbsthilfe.org



ARABISCH
DARI
ENGLISCH

FARSI
FRANZÖSISCH
ITALIENISCH
KURDISCH
RUSSISCH
SERBISCH
SOMALISCH
SPANISCH
TÜRKISCH

Papas Schattensprung



Gefördert durch die AOK.
Die Gesundheitskasse in Hessen.



„Papa, komm, wir rutschen!“

Lisa stampft ärgerlich mit dem Fuß auf. Papa hört gar nicht richtig zu. Sie will mit ihm spielen. Aber er hat keine Lust. Früher hat er immer mitgespielt.

„Papa, was ist denn los mit dir?“

„Ach nichts, mein Schatz“, sagt Papa. „Es ist alles in Ordnung. Ich bin nur etwas müde. Vielleicht kannst du heute mal allein spielen.“

Dabei ist überhaupt nicht alles in Ordnung! Das weiß Lisa ganz genau. Er macht sich Sorgen um Oma! Oma macht in letzter Zeit viele komische Sachen.





Neulich ist sie im Morgenmantel in den Supermarkt gegangen ohne Jacke und nur mit rosa Kuschelpuschen an den Füßen.

„Wollte die Oma sich verkleiden?“, hat Lisa gelacht.

Aber Papa war ganz ernst. „Nein, Lisa“, hat er gesagt, „die Oma hat das nicht mit Absicht gemacht.“



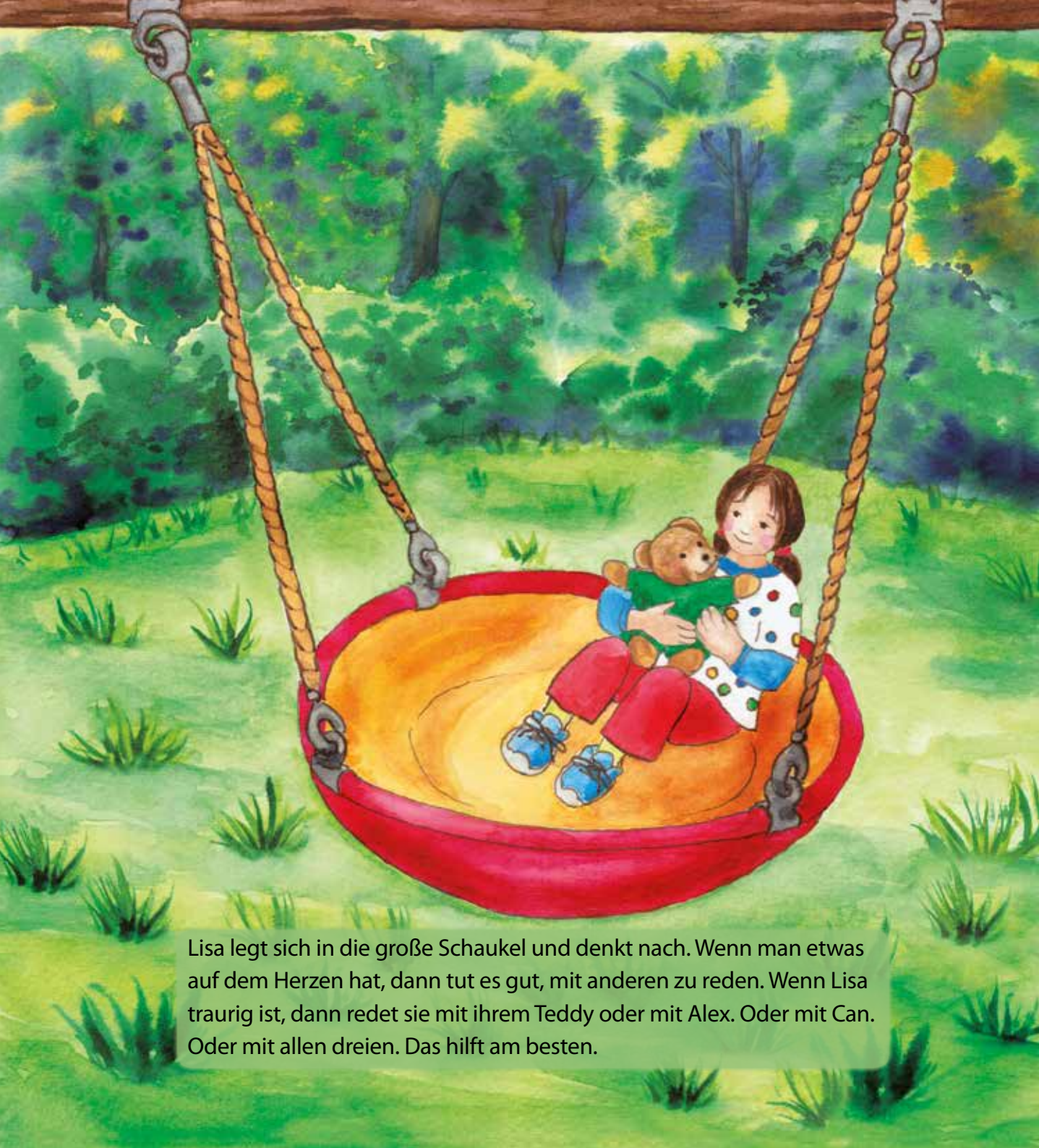
An einem anderen Tag hat Oma ihr Gebiss nicht gefunden. Alle haben beim Suchen geholfen, ohne Erfolg. Und als Lisa später ein Eis essen wollte, da lag das Gebiss doch tatsächlich im Eisfach. Wieso hat sie es da nur reingelegt? Papa sagt, dass sie vergesslich geworden ist.



Gestern wurde es dann richtig gefährlich. Weil Oma den Topf auf dem Herd ganz vergessen hatte. Zum Glück hat die Nachbarin den Qualm bemerkt und die Feuerwehr gerufen.



Da hat Papa den Kopf geschüttelt: „So kann das nicht weitergehen.“ Aber mehr hat er nicht gesagt. Nicht zu Lisa und auch sonst zu keinem. Und er sah aus, als wäre ihm richtig zum Heulen zumute.

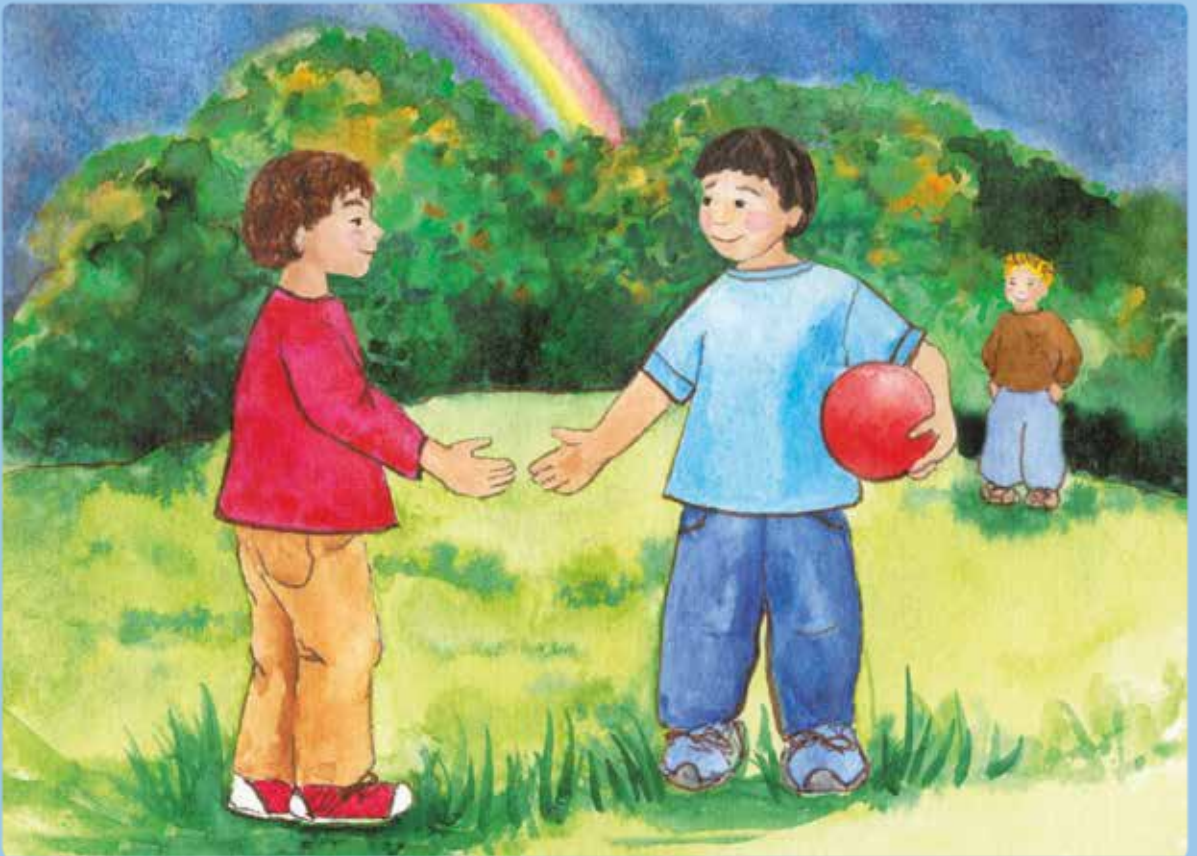


Lisa legt sich in die große Schaukel und denkt nach. Wenn man etwas auf dem Herzen hat, dann tut es gut, mit anderen zu reden. Wenn Lisa traurig ist, dann redet sie mit ihrem Teddy oder mit Alex. Oder mit Can. Oder mit allen dreien. Das hilft am besten.

Als Lisa ihren Teddy einmal im Zug vergessen hatte, da haben Alex und Can sie getröstet und Can hat ihr eine ganze Woche lang seine Kuschelente ausgeliehen.



Als Can Streit mit Paul hatte, wusste Alex, was man machen kann, um sich wieder zu vertragen.



Und als Alex' Mama ins Krankenhaus musste, da wusste Can, dass Mamas schneller gesund werden, wenn sie schöne Bilder gemalt bekommen. Also haben sie einen großen Stapel Bilder gemalt und zu ihr ins Krankenhaus gebracht. Alex war froh, weil seine Mama sich so sehr gefreut hat.



Mit Papa kann Lisa über alles reden. Aber manchmal kennen sich Kinder mit Kinderproblemen besser aus. Und Erwachsene mit Erwachsenenproblemen.

So ist das einfach. Vielleicht kann Papa mit Lisa nicht reden, weil er ein Erwachsenenproblem hat?

Vielleicht braucht er darum einen Erwachsenen zum Reden. Oder gleich mehrere?

Aber wen?



Kennt sich die Nachbarin mit vergesslichen Omas aus?

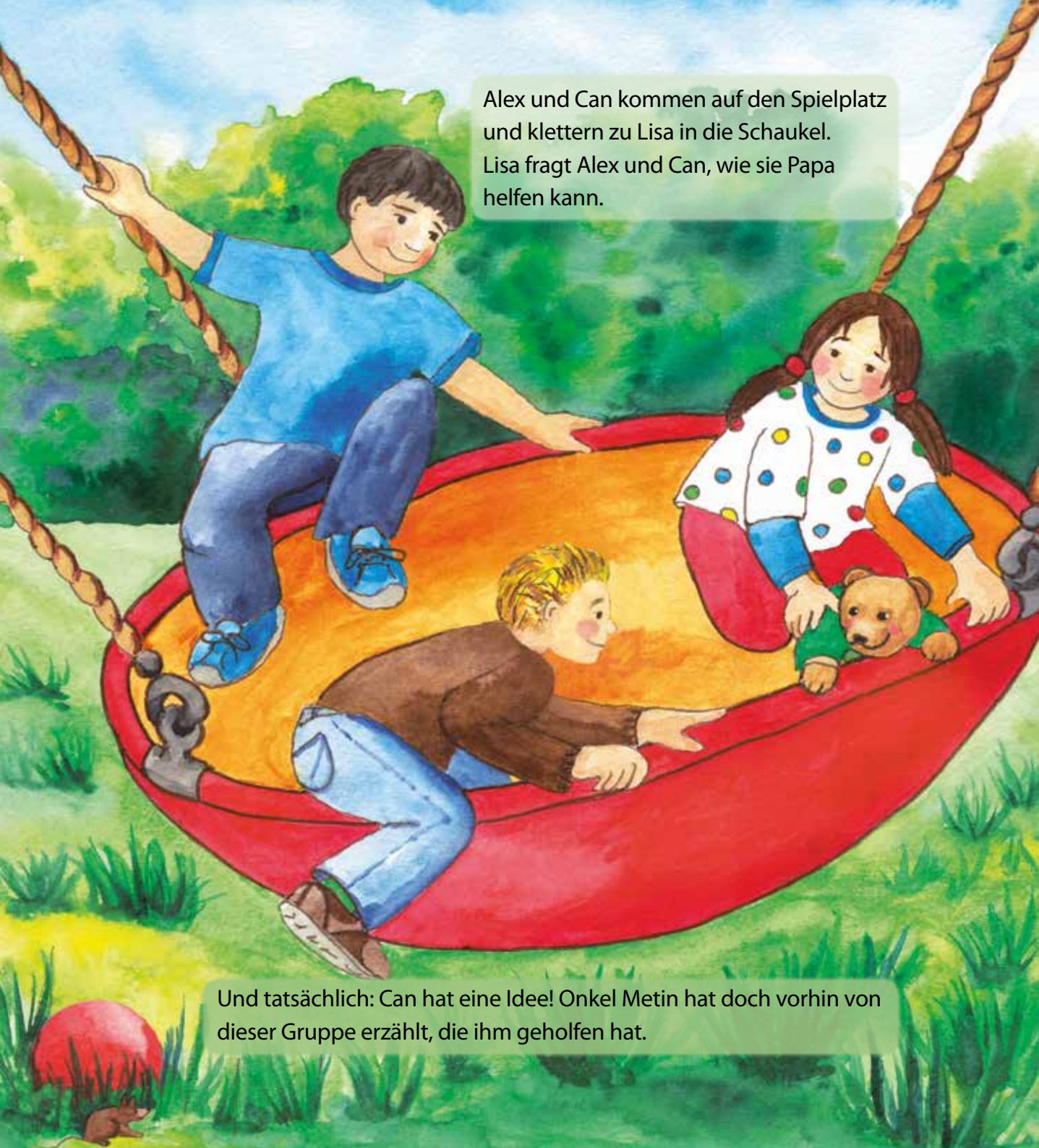
Oder die Verkäuferin im Bäckerladen?



Oder Papas Angelfreund Knut?



„Nein“, denkt Lisa, „das sind nicht die Richtigen.“

A colorful illustration of a park scene. In the foreground, a large red swing set is suspended by thick, braided ropes. Three children and a dog are on the swing. A boy in a blue shirt and blue pants is climbing onto the swing from the left. A girl in a white shirt with colorful polka dots and a red skirt is sitting on the swing, holding a small brown dog. A boy in a brown jacket and blue pants is sitting on the swing, looking towards the girl. The background shows green trees and a blue sky. In the bottom left corner, there is a red ball and a small brown mouse.

Alex und Can kommen auf den Spielplatz und klettern zu Lisa in die Schaukel. Lisa fragt Alex und Can, wie sie Papa helfen kann.

Und tatsächlich: Can hat eine Idee! Onkel Metin hat doch vorhin von dieser Gruppe erzählt, die ihm geholfen hat.



Papa schaut erst komisch. „Eine Gruppe?“, fragt er. Aber dann erzählt Can von seinem Onkel Metin, der nun wieder viel fröhlicher ist.

Can zeigt auf seinen Schatten: „Onkel Metin sagt: ‚Manchmal muss man über seinen Schatten springen.‘“ Da findet Papa die Idee mit der Gruppe auf einmal gar nicht mehr so schlecht.

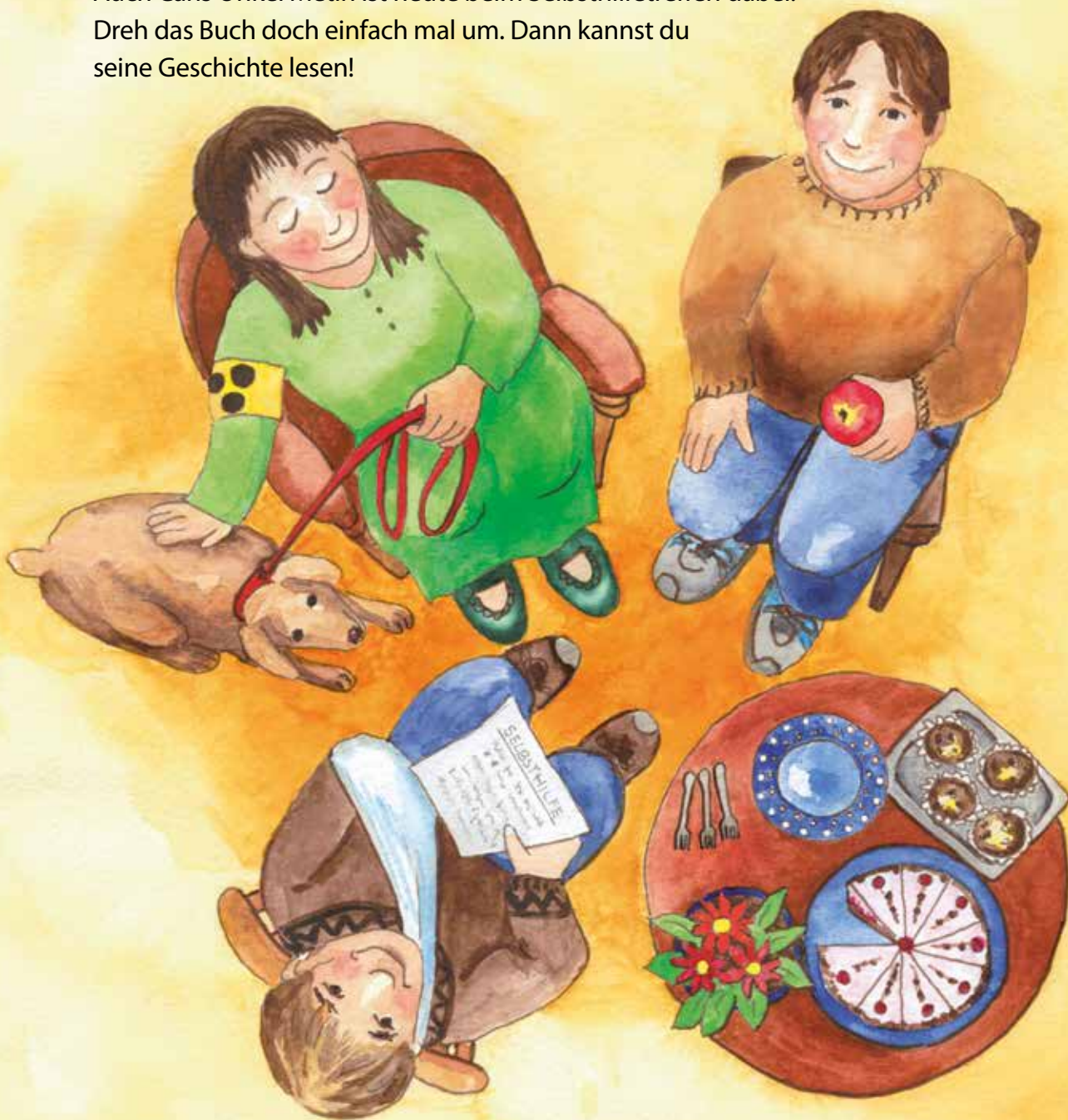


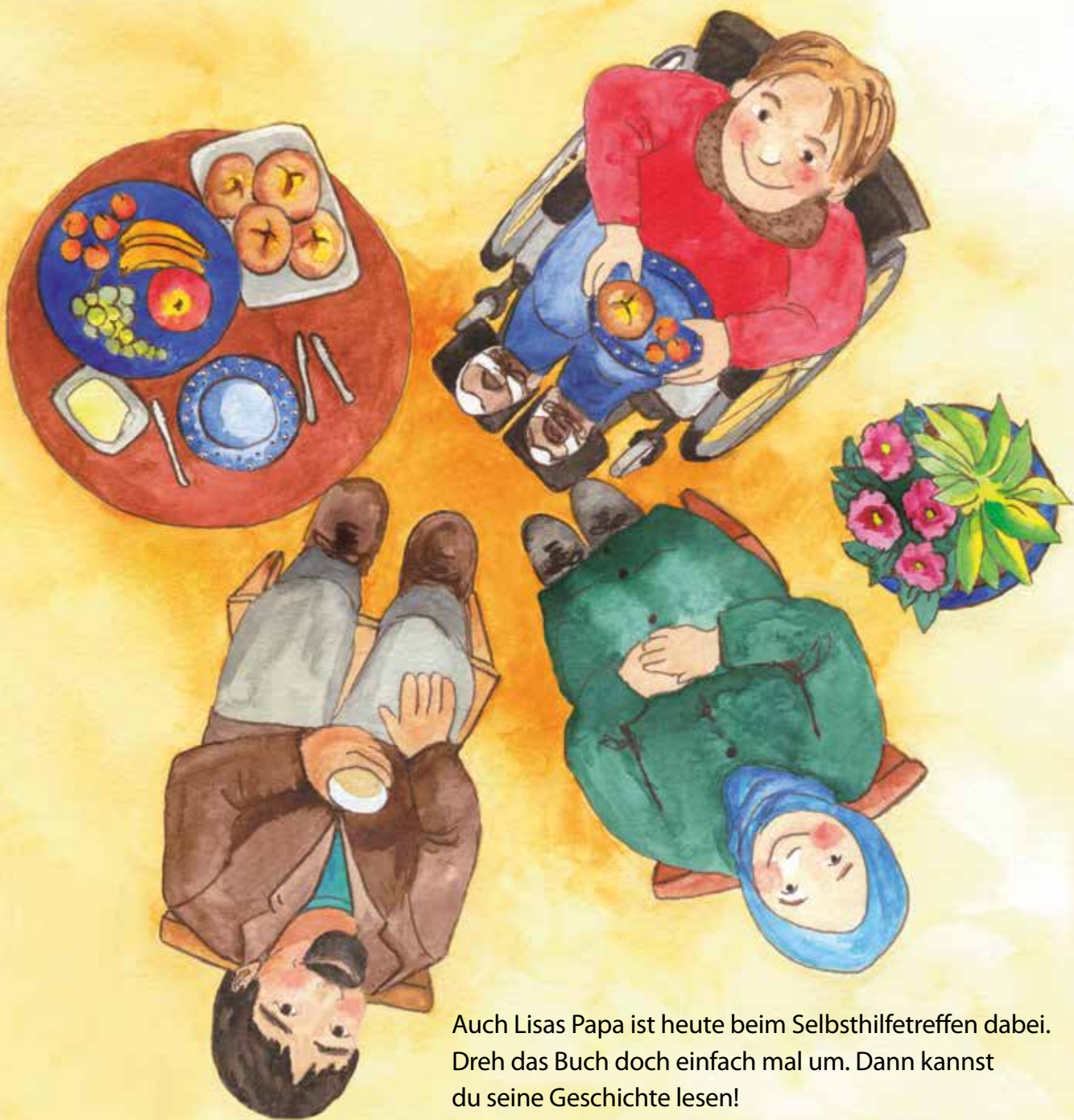
Schon an diesem Abend traut er sich und geht zum Selbsthilfetreffpunkt ...





Auch Cans Onkel Metin ist heute beim Selbsthilfetreffen dabei.
Dreh das Buch doch einfach mal um. Dann kannst du
seine Geschichte lesen!





Auch Lisas Papa ist heute beim Selbsthilfetreffen dabei.
Dreh das Buch doch einfach mal um. Dann kannst
du seine Geschichte lesen!

Onkel Metin, Schattenspringer



Gefördert durch die AOK.
Die Gesundheitskasse in Hessen.

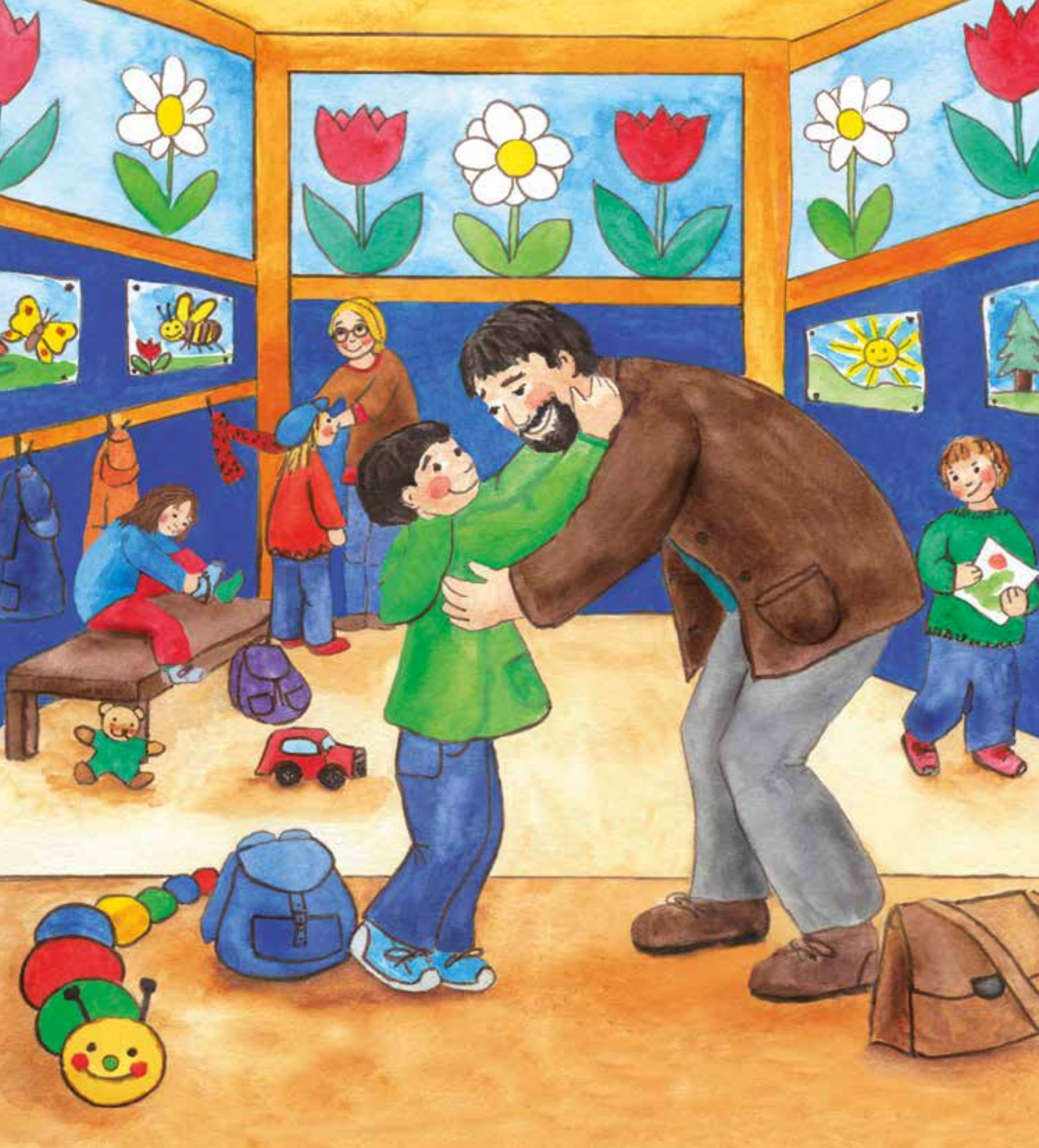


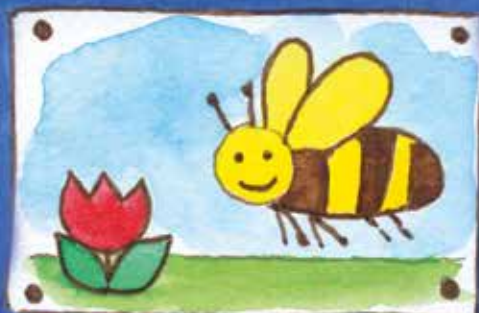
Can freut sich. Heute holt ihn Onkel Metin ab. Mit Onkel Metin ist es immer sehr lustig. Aufgeregt fällt er dem Onkel um den Hals.

„Onkel Metin, was machen wir heute?“, will Can wissen.

„Heute machen wir eine Wanderung“, sagt Onkel Metin und strahlt.







Can staunt. Geht das denn überhaupt? Der Onkel hat doch nur noch ein Bein.

„Wie können wir denn wandern gehen?“, fragt Can. Und Onkel Metin zeigt ihm stolz die neue Beinprothese.

Er lacht: „Mit meinem neuen Bein.“



Mit dem Bus fahren sie zusammen zum Stadtrand. Dort gehen sie im Wald spazieren und am See bauen sie Schiffe aus Baumrinde.

„Fühlt sich das neue Bein so an wie ein richtiges Bein?“, will Can wissen.

„Nein“, sagt Onkel Metin. „Aber einen Ausflug zum Wald zu machen, das fühlt sich toll an. Das habe ich mich schon lange nicht mehr getraut.“

„Wieso nicht?“, will Can wissen.





Onkel Metin erzählt, dass er zuerst Angst hatte, mit der neuen Beinprothese hinzufallen und sich zu verletzen. Und dass er so traurig war, als er sein Bein verloren hat. Da wäre er am liebsten gar nicht mehr aus dem Haus gegangen.



Die beiden befestigen zusammen ein Segel an Cans Boot. Dann sagt Onkel Metin lächelnd:

„Probleme sind wie Schatten. Man denkt, dass man sie nicht loswerden kann. Wenn du weglaufen willst, dann kommen sie immer hinterher. Aber manchmal muss man es schaffen und über seinen Schatten springen.“

Dann klopft er auf sein neues Bein und sagt augenzwinkernd zu Can:
„Sogar mit einer Beinprothese.“



Onkel Metin erzählt von der Selbsthilfegruppe, die er besucht hat.

„Weißt du, dort sind noch andere Männer und Frauen, die auch lernen mussten, mit einer Behinderung zurechtzukommen.“

Sie haben gleich verstanden, wie es mir geht, und mir richtig Mut gemacht.

Mit anderen zu reden ist eine wunderbare Medizin. Vielleicht die beste, die es gibt“, lacht Onkel Metin und setzt sein Boot ins Wasser.

„Ich glaube, du hast recht“, sagt Can: „Mit Lisa und Alex kann ich auch prima reden. Sie haben manchmal ganz ähnliche Probleme wie ich.“





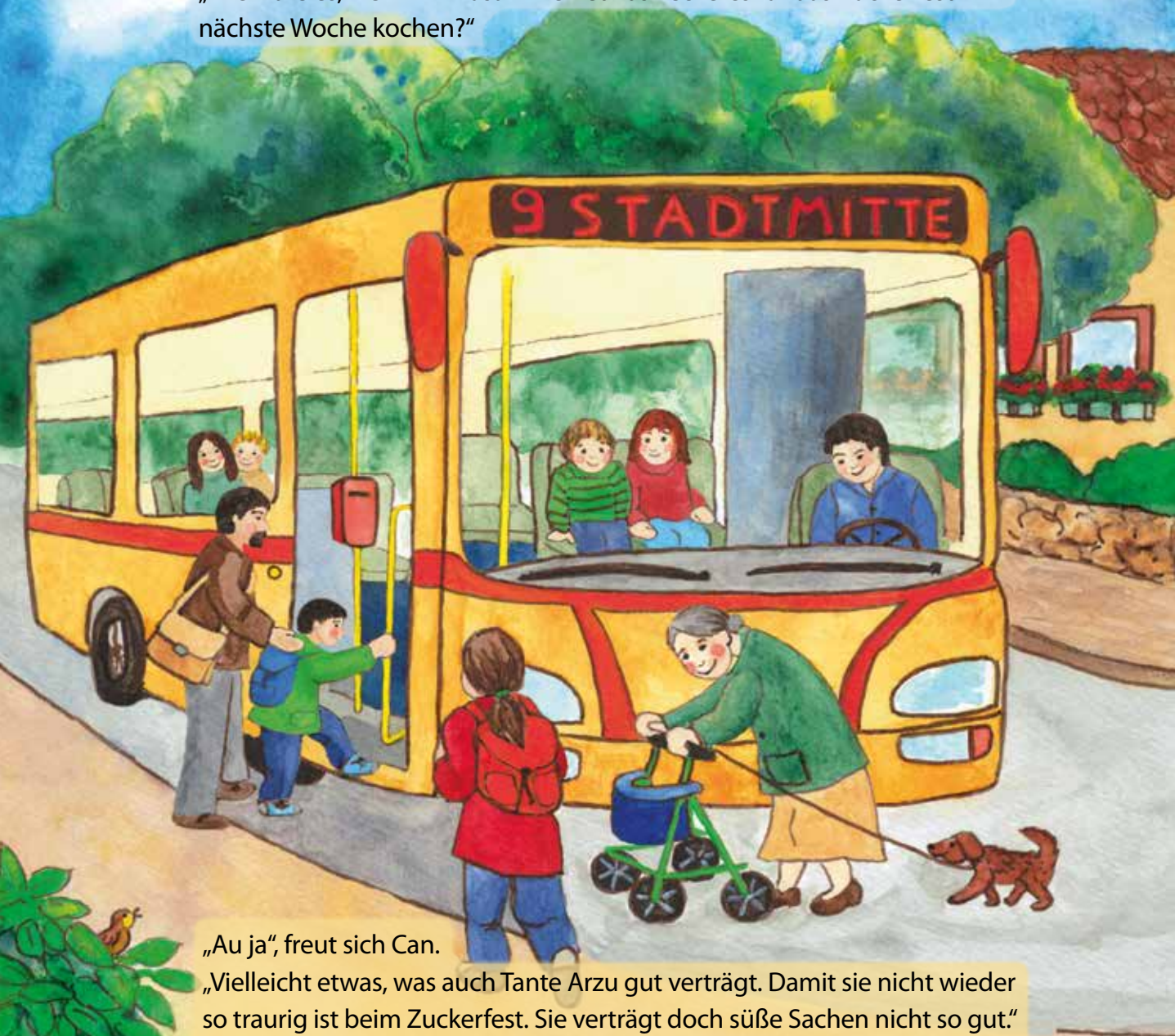
„Als mein Taschengeld nicht gereicht hat, um diesen coolen Ball zu kaufen, da hatte Lisa die Idee, dass wir einen Flohmarkt machen könnten. Und es hat prima geklappt. Wir konnten nicht nur den Ball kaufen, sondern auch noch eine Kugel Eis für alle. Das war klasse.“



„Und als ich dauernd Streit mit Mama bekommen habe, weil sie fand, dass ich viel zu lange brauche, um mich morgens anzuziehen, da hat mir Alex einen Trick verraten, wie man die Schnürsenkel schneller binden kann. Das hat richtig gut funktioniert.“



Als Can und Onkel Metin etwas später wieder in den Bus einsteigen, fragt Can: „Onkel Metin, was machen wir beim nächsten Mal?“
„Wie wäre es, wenn wir zusammen etwas Leckeres für das Zuckerfest nächste Woche kochen?“



„Au ja“, freut sich Can.

„Vielleicht etwas, was auch Tante Arzu gut verträgt. Damit sie nicht wieder so traurig ist beim Zuckerfest. Sie verträgt doch süße Sachen nicht so gut.“

„Das ist eine super Idee“, freut sich Onkel Metin. „Ich frage gleich heute Abend bei unserem Treffen ein paar Freunde mit derselben Krankheit, ob sie mir leckere Rezepte empfehlen können.“

„Sind in einer Selbsthilfegruppe denn nicht nur Leute, die wie du eine Körperbehinderung haben?“, staunt Can.

„Nein“, erklärt Onkel Metin. „Es gibt ja zu vielen verschiedenen Themen Selbsthilfegruppen. Und manchmal gibt es auch Gruppen, in denen die Leute nicht alle das gleiche Problem haben.“

So wie der offene Selbsthilfetreff heute Abend. Da kann man einfach hingehen und mit anderen sprechen. Denn das Wichtigste ist doch, dass man mit seinem Problem nicht allein bleiben muss.“


Und dann treffen sie tatsächlich noch Hannes von Onkel Metins Selbsthilfetreff in der Stadt.



MODEHAUS.

SPIELELAND.



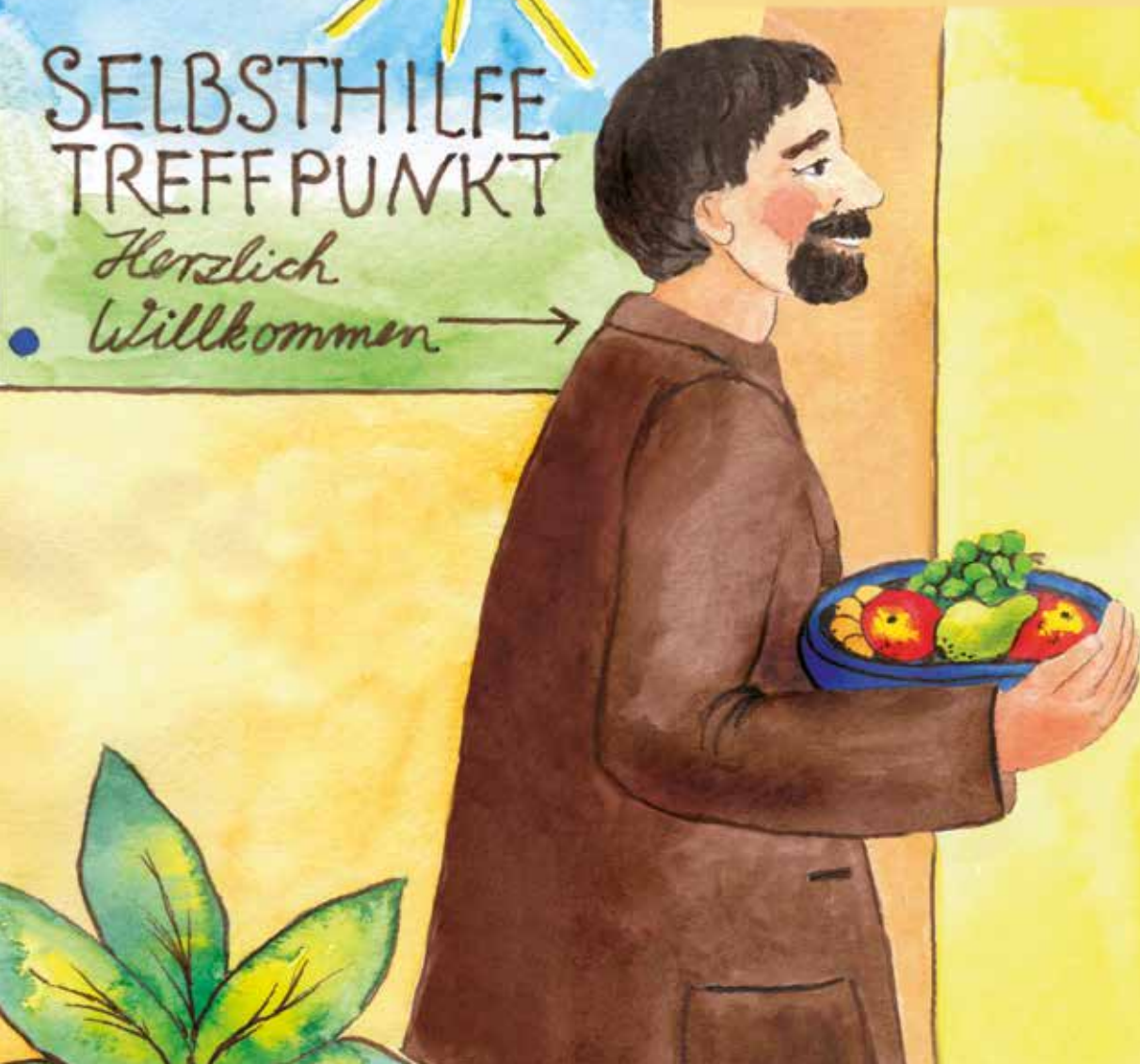
An illustration from a children's book. On the left, a woman with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt, stands in a doorway with her hands on the door frame. In front of her, a young boy with dark hair, wearing a green jacket and blue pants, waves his right hand. On the right, a man with a dark beard and mustache, wearing a brown jacket and grey trousers, stands on a sidewalk. He has a yellow bag slung over his shoulder and is waving his right hand towards the woman and child. The background shows a yellow wall with a window. The window has a white lace curtain and contains a potted plant with green leaves and red flowers, and a grey cat is curled up on the windowsill. To the right of the man, there is a green bush with a black bird perched on it, and a small yellow flower in a pot on the grass.

Als Onkel Metin ihn nach Hause bringt,
drückt Can ihn ganz fest zum Abschied.

Und als der Onkel mit seiner neuen Bein-
prothese schon ein Stück die Straße hin-
untergegangen ist, ruft Can ihm hinterher:
„Vielleicht wird Tante Arzu ja auch noch
eine Schattenspringerin! Ich freue mich
schon auf unser Zuckerfest!“



„Was für ein schöner Ausflug das war“, denkt Onkel Metin, als er am Abend die Tür zum Selbsthilfetreffpunkt öffnet und sich mit einem Glas Tee in die gemütliche Runde setzt.



Auch Lisas Papa ist heute beim Selbsthilfetreffen dabei.
Dreh das Buch doch einfach mal um. Dann kannst
du seine Geschichte lesen!

