

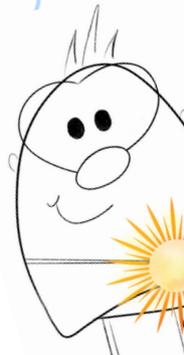


SONNLANDPRAXIS

PSYCHOLOGIE & THERAPIE IM ZENTRUM

Die Geschichte wie **joko**
sein Lachen wiederfand.

Informationsbroschüre für Kinder, Eltern und Interessierte



Liebe Erwachsene!

„Die Geschichte wie Yoko sein Lachen wiederfand“ ist eine kindgerecht gestaltete Informationsbroschüre und thematisiert Ängste, Unsicherheiten oder Vorbehalte, die mit dem ersten Besuch einer psychologischen Praxis verbunden sein können. Sie kann als Hilfsmittel dienen, um Kindern das Thema psychischer Erkrankungen näher zu bringen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und die eigene Situation so besser verstehen zu können.

Die Geschichte erzählt von Yoko der von einer Kummerwolke begleitet wird und der sein Lachen und damit seine Lebensfreude verliert. Dargestellt werden Yokos Empfindungen in Bezug auf seine Erkrankung ebenso wie Ängste und Unsicherheiten, die Yoko vor dem ersten Termin bei der Psychologin plagen. In der Therapie hilft die Psychologin Yoko, dass seine Kummerwolke wieder kleiner wird und die Geschichte nimmt ein gutes Ende.

AM BESTEN, IHR LEST SELBST ...



Hallo!

Ich bin
Sabrina

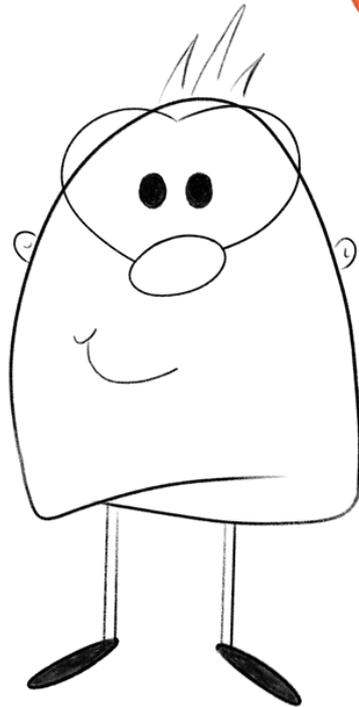


und ich bin
Elisabeth

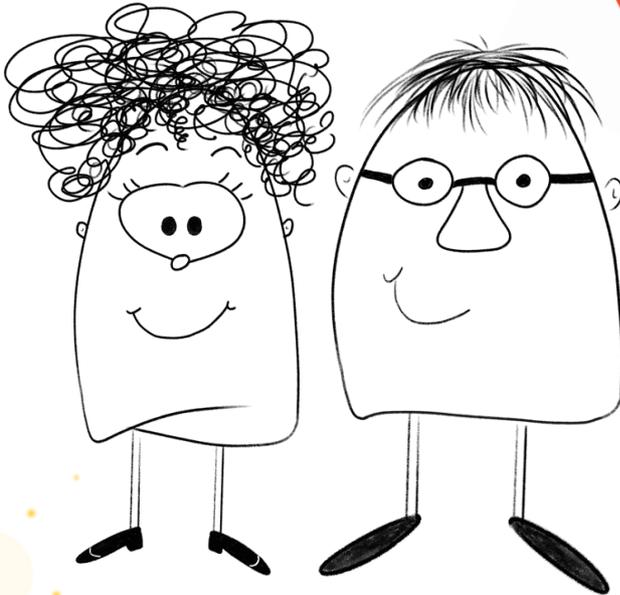
Wir beide sind
Psychologinnen und erzählen
 euch Yokos Geschichte und
 wie er sein Lachen
 wiederfand.

Hier
entlang 

Das ist Yoko.



Das sind Jocos Eltern.



Seine Mama sagt, YOKO



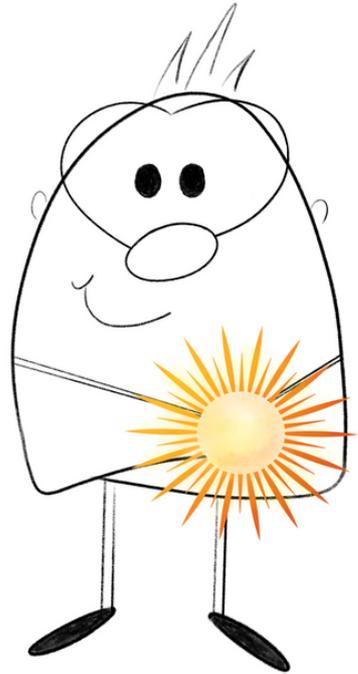
ist ein japanischer Name

und bedeutet

SONNE.



Der Name passt
ganz hervorragend
zu ihm. Seine Mama
sagt nämlich immer:
"Yoko wenn du
lachst geht
die Sonne auf."



Das freut Yoko ganz besonders. Er lacht nämlich oft und gerne. Ständig ist er unterwegs und vieles macht ihm Spaß



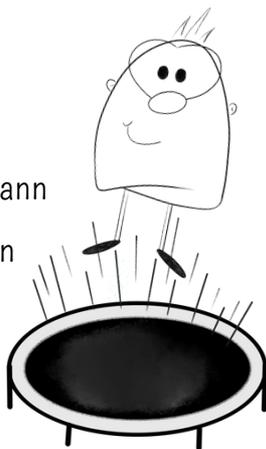
Fußball spielen



aus voller
Kehle singen



so hoooooooooch er kann
Trampolin springen



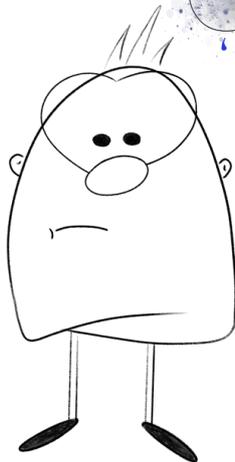
Eines Tages jedoch bemerkt Yoko, dass eine graue Wolke über ihm schwebt. Die Wolke folgte ihm überallhin.

In die Schule, zum Fußballverein,
selbst in der Nacht beim Schlafen
war sie noch da.



Nichts machte ihm mehr Spaß.

Yoko war traurig, weinte
mehr wie sonst und hatte
keine Lust auf gar nichts.

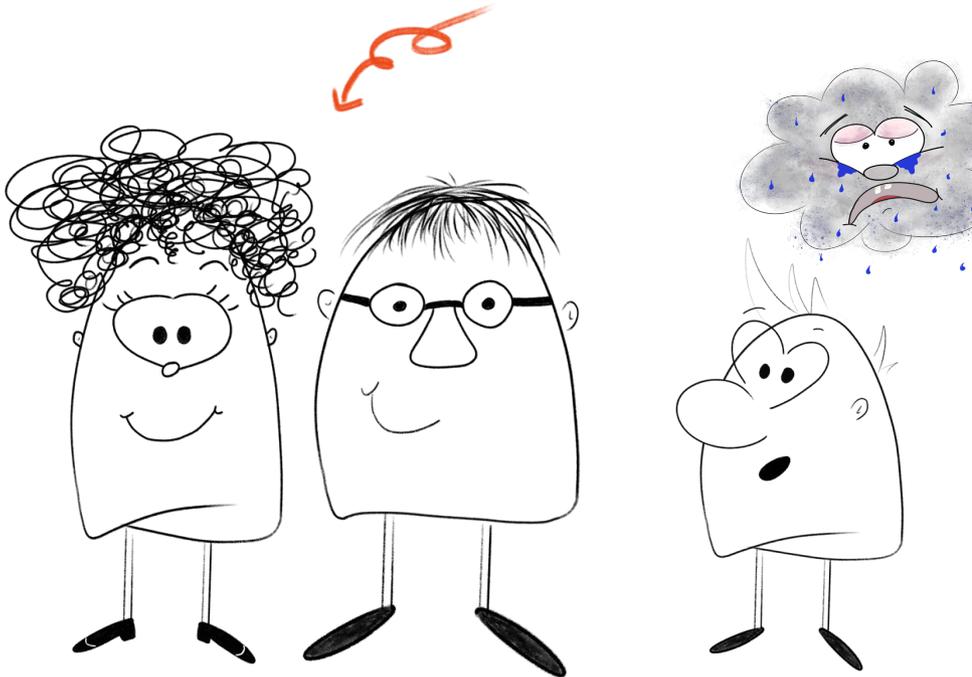


*Was ist das bloß für eine
Wolke die über Yoko
schwebt?
was glaubst du?*

Yoko verstand nicht was mit ihm los war.

Yoko fragte sich wie er denn die graue Wolke wieder loswerden könnte.

Er fasste sich ein Herz und erzähle alles seinen Eltern.



Seine Mama überlegte nicht lange
und suchte im Internet nach Hilfe.
Sie telefonierte und telefonierte ...
Schließlich vereinbarte sie einen
Termin bei einer Psychologin in der
Sonnlandpraxis.

Erleichtert und zuversichtlich blickte
sie dem Termin entgegen.

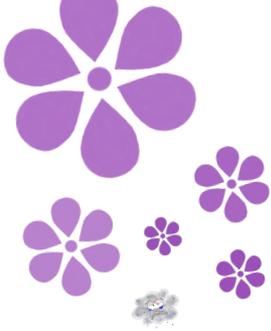


Yoko wusste nicht so recht
was er davon halten sollte.
Dieses Wort hatte er noch nie
gehört. Fööööööösologin...
oder war es
Pshööööööööööüchologin
Na egal ...

... der Gedanke dort
hinzugehen machte ihm
jedenfalls Angst.



Also sprach er mit seiner Freundin
Violetta darüber. Ihr konnte er immer alles
anvertrauen.



"Weißt du Yoko, meine Eltern sind
mit mir auch schon mal zu einer
Psychologin gegangen. Und das war
gar nicht schlimm."



*Mit wem kannst du
über deine Sorgen
reden?*

"Was wirklich?
Das wusste ich gar nicht.
Hast du auch so eine
Kummerwolke?"

"Ja, in der Therapie habe ich gelernt, was ich machen kann, damit meine Kummerwolke kleiner wird und auch meine Eltern wissen nun besser wie sie mir helfen können, wenn meine Kummerwolke doch mal wieder zu wachsen beginnt."



Violettas Kummerwolke ist winzig klein. Kannst du sie trotzdem entdecken?

"Und was macht diese Psüüüüüüüüchologin?
Irgendwie hab ich Angst."

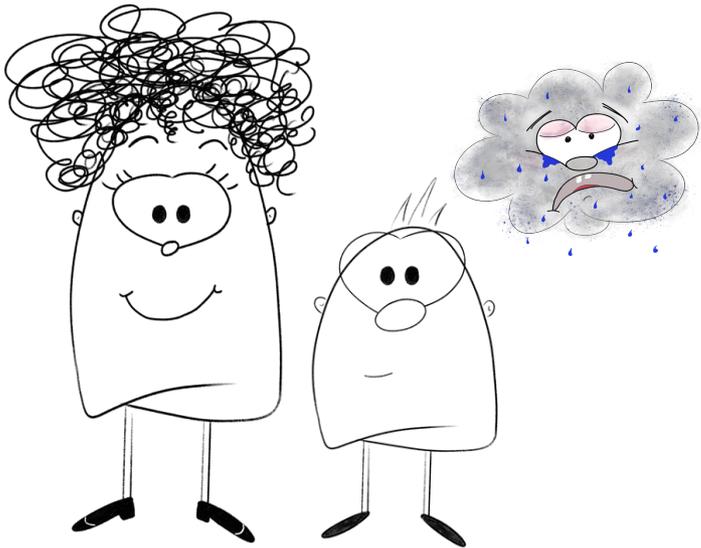


"Ich weiß was du meinst. Aber Angst brauchst du wirklich nicht haben. Ich hab dort viele schöne Sachen gemacht. Wir haben besondere Spiele gespielt, gebastelt oder Bilder gemalt. Ich konnte mit der Psychologin über meine Sorgen und Probleme reden. Manchmal sprachen wir über traurige Dinge und ich musste weinen."

Aber wir haben auch ganz viel zusammen gelacht und das Reden half mir. Heute ist meine Kummerwolke die meiste Zeit ganz klein und kaum mehr zu sehen."



Joko war froh, dass er mit seiner Freundin geredet hatte.
Das Gespräch mit ihr tat ihm gut. Als er schließlich mit
seiner Mama zum Termin ging, war seine Angst gar nicht
mehr so groß.



Bei der Psychologin fand Joko heraus, dass es vielen Menschen ganz genauso geht wie ihm. Kinder, Jugendliche - ja selbst Erwachsene können solche Wolken haben und nicht nur eine, sogar mehrere.



Außerdem fand Yoko heraus, dass es neben Kummerwolken
noch viele andere Wolken gibt.

*hier einige
Beispiele*

Angst und Panik-Wolke



Träumer-Wolke



Grübel-Wolke



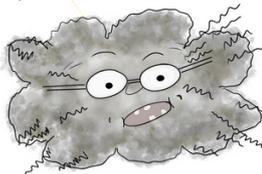
Zorn-Wolke



Kummer-Wolke



Aua-Wolke

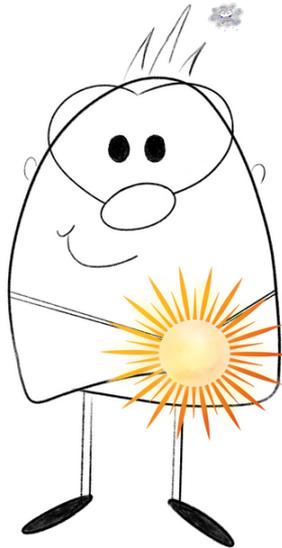


Wackel-Zappel-Wolke



Mutlos-Wolke

Yoko und seine Eltern gingen noch eine ganze Weile zur Psychologin. Mit der Psychologin konnte er seine Sorgen und Ängste besprechen. Seine Eltern und er lernten viele neue Dinge, damit seine Kummerwolke kleiner wird und auch so bleibt. Es war wie Violetta sagte - schon bald ging es Joko und seinen Eltern besser und die Kummerwolke war ganz klein und fast verschwunden ...



*Seine Eltern freuen sich, dass
es Joko besser geht. Seine
Mama sagt, wenn Yoko lacht
geht nun wieder die
Sonne auf.*

... und auch sein Lachen kehrte zurück.



SONNLANDPRAXIS

PSYCHOLOGIE & THERAPIE IM ZENTRUM

Falls auch du mal
dein Lachen
verlierst, sind wir
für dich da.



Mag. Sabrina Schön

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
Wahlpsychologin



Mag. Elisabeth Herist

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin

Kontakt:

Tel: 0660/ 29 20 334 | info@sonnlandpraxis.at

Hauptplatz 11, Atrium 3. Stock, Tür 7, 7400 Oberwart

www.sonnlandpraxis.at

