

Tessa, die tapfere Schnecke



Mit freundlicher Unterstützung von



Sie möchten die Arbeit von Kidstime Deutschland e.V.  
unterstützen? Dann spenden Sie auf dieses Konto:

IBAN: DE55 2415 1235 0075 4814 99  
BIC: BRLADE21ROB – Spk Rotenburg Osterholz  
Kontoinhaber: Kidstime Deutschland e.V.  
Gern auch mit Spendenbescheinigungen.

1. Auflage 2020

Copyright © Edition Falkenberg, Bremen  
ISBN 978-3-95494-182-7

[www.edition-falkenberg.de](http://www.edition-falkenberg.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in  
irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder  
irgend ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Erlaubnis  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung  
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder  
verbreitet werden.



Nina Pfeiffer

# Tessa, die tapfere Schnecke

Mit Illustrationen von Charline Alcantara

Wissenschaftliche Beratung:  
Diplom-Psychologe Henner Spierling und  
Dr. med. Friedrich Haun



Edition Falkenberg





»In Liebe und Dankbarkeit für meine Kinder.«  
Nina Pfeiffer

»Für meine einmalige Freundin Myriam.«  
Charline Alcantara



## Vorwort

Depressive Erkrankungen belasten die betroffenen Menschen und deren Angehörige sehr. Patientinnen und Patienten, die an einer Depression erkrankt sind, verlieren die Fähigkeit, sich zu freuen. Sie leiden unter Schlafstörungen, verlieren Antrieb und Interesse und sind oft zusätzlich durch körperliche Beschwerden, viele Sorgen und häufig auch Suizidgedanken gequält. Alle diese Beschwerden beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich.

Die Angehörigen sind ebenfalls betroffen. Sie beobachten die Veränderungen und wissen oft nicht, wie sie reagieren sollen. Erkrankt ein Elternteil an einer Depression, bringt das Veränderungen für alle Familienmitglieder mit sich. Am schwierigsten ist es meist für die Kinder. Häufig wird vergessen, diese angemessen einzubeziehen. Wenn Kinder das veränderte Verhalten von Vater oder Mutter nicht richtig verstehen und einordnen können, reagieren sie möglicherweise mit Schuldgefühlen, Ärger oder Traurigkeit. Das ist der Ausgangspunkt für das vorliegende Buch über Tessa, die tapfere Schnecke.

Die Autorin ist Mutter von drei Kindern und war selbst an einer Depression erkrankt. Während eines Aufenthaltes in einer psychosomatischen Klinik erhielt sie die Aufgabe, ein Märchen

zu schreiben. Dies war die Geburtsstunde der tapferen Schnecke Tessa. Ihre persönlichen Erfahrungen haben die Autorin nach einem langen Genesungsprozess schließlich veranlasst, das Märchen zu veröffentlichen, um betroffene Familien zu unterstützen und auf das Thema aufmerksam zu machen.

Prof. Dr. med. Andreas Thiel  
Chefarzt am Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg

## **Liebe Lesende,**

ähnlich wie die tapfere Schnecke Tessa, übernehmen viele Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil oft große Verantwortung und zuweilen Versorgungsaufgaben innerhalb der Familie. Gleichzeitig sehen sie sich häufig einer Mauer aus Schweigen und Tabuisierung gegenüber. Sie bleiben in ihrer Not ungesehen, mit ihren Sorgen allein und stellen eigene Bedürfnisse und Entwicklungsaufgaben zurück. Dies kann neben der Entwicklung von schambedingtem Rückzug, Schuld- und Ohnmachtsgefühlen ebenso zu der Angst führen, selbst zu erkranken. Tatsächlich gehen Fachleute davon aus, dass diese Kinder mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit später selbst eine psychische Krankheit entwickeln. Sie bilden eine lange übersehene Hochrisikogruppe in Deutschland. Um dem entgegenzuwirken, gibt es vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote. Einige davon finden Sie im hinteren Teil dieses Buches.

Was in der Forschung als Situation der »Young Carer« (deutsch in etwa: »pflegende Angehörige«) beschrieben wird und was viele Kinder und Jugendliche in ihrem Alltag erleben, das erlebt auch Tessa auf ihren Abenteuern und auf ihrer eigenen Reise. Dazu gehört leider oft auch, dass sich zu starre Rollenmuster ergeben und insbesondere Erstgeborene und Mädchen häufig zu viel Verantwortung übernehmen. Das Märchen bietet durch die kindgerechte Sprache

und mit Hilfe ausdrucksstarker Bilder eine gute Grundlage, um über die Krankheit und alle damit verbundenen Auswirkungen auf eine Familie miteinander ins Gespräch zu kommen. Die niedlichen Figuren nehmen Hemmungen und bauen eine Brücke, um einen Weg aus der oft herrschenden Sprachlosigkeit zu finden. Für Angehörige und jede Person, die mit Kindern arbeitet, vermittelt es einen ersten Eindruck über mögliche Herausforderungen, die eine solche Situation mit sich bringt.

Die Unterstützung, die Tessa schließlich durch andere findet, ist auch vielen Kindern in ihrem sozialen Umfeld zu wünschen. Tessa leistet damit einen wertvollen Beitrag, die häufig übersehene Problematik von Kindern und Jugendlichen im Hintergrund eines betroffenen Elternteils in den Mittelpunkt zu rücken und mit einem hoffnungsvollen Ausblick zu verbinden.

Klaus Henner Spierling  
Diplom Psychologe  
1. Vorsitzender Kidstime Deutschland e.V.

# Tessa die tapfere Schnecke





Es war einmal eine kleine Schnecke namens Tessa.  
Sie wuchs mit ihrem Vater und ihren drei Brüdern unter  
der Wurzel einer großen alten Eiche auf.

Seit dem frühen Tod der Mutter waren die Geschwister  
und der Vater noch enger zusammengerückt und gaben  
ihr Bestes, um sich das Leben so schön wie möglich zu  
machen. Tessa war die Zweitälteste. Sie war ein mutiges,  
aber auch sehr feinfühliges Kind. Um die Erinnerung an  
ihre Mutter lebendig zu halten, stellte sie gern eine gelbe  
Blüte in einer Eichelschale mit Wasser auf den großen  
Esstisch. Die »kleine Sonne«, wie sie die Lieblingsblüten  
ihrer Mutter nannte, sollte auch bei ihnen im Haus  
scheinen.

Manchmal bereitete die Schneckenfamilie gemeinsam  
einen köstlichen Veilchenblütenkuchen zu, so hatten sie  
es jeden Sonntag zusammen mit ihrer Mutter gemacht.  
Der Duft erfüllte dann das ganze Haus und wärmte die  
Herzen der fünf Schnecken.

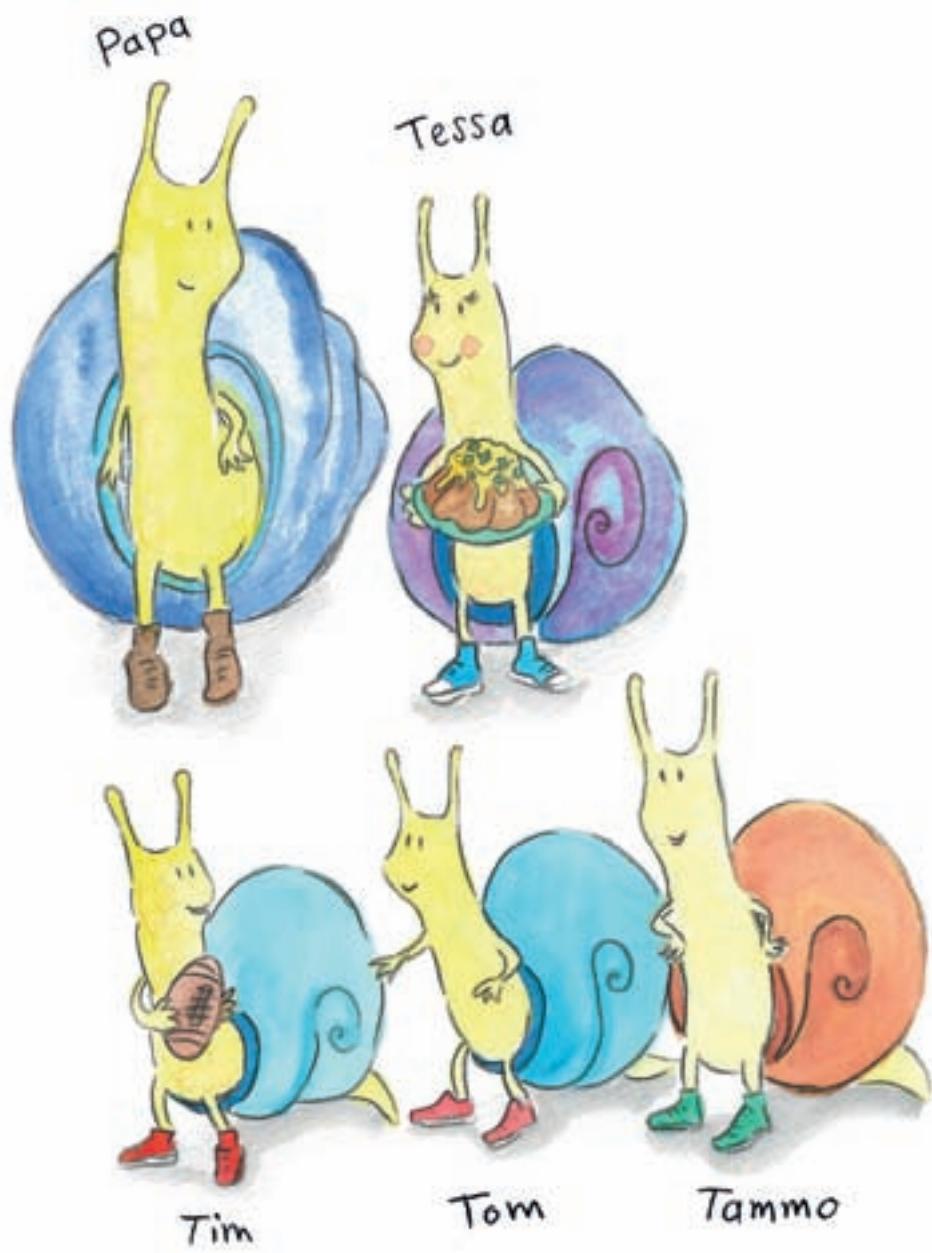


Tim, Tom und Tammo, Tessas Brüder, waren allesamt sehr lebhaft. Sie tobten und rangelten den ganzen Tag. Tessa liebte es, sich mit ihnen die tollsten Abenteuer auszudenken und den ganzen Tag draußen zu sein. Alle vier spielten schon seit einigen Jahren in der Waldliga Schneckenrugby – und das recht erfolgreich. Tammo, der Älteste, dachte sogar ernsthaft über eine Profi-Karriere nach.

Trotz der täglichen Streitereien und Raufereien mochten sich die Geschwister sehr. Sie erzählten einander, was ihnen Sorgen bereitete und schmiedeten gemeinsam Zukunftspläne.

Die Schneckenkinder waren schon fast keine Kinder mehr. Für Tammo standen die letzten Prüfungen in der Abschlussklasse der Eichenrindenschule an. Tessa würde nach dem Sommer in die neunte Klasse kommen und die Zwillinge Tim und Tom überlegten fieberhaft, was für ein Schulpraktikum sie im Herbst machen wollten.

In diesem Frühsommer waren die Kinder so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie erst nach einiger Zeit merkten, wie ihr Vater immer stiller wurde und sich mehr und mehr zurückzog.



Tessa dachte zuerst, es sei immer noch die Frühjahrsmüdigkeit, doch als sie bemerkte, dass das Schneckenhaus des Vaters immer blasser wurde, begann sie sich ernsthaft Sorgen zu machen. Sie versuchte ihm gemeinsam mit ihren Brüdern viel Arbeit abzunehmen und ihn dadurch zu entlasten.

Eines Morgens jedoch war auf einmal alles anders als sonst. Der Schneckenvater konnte nicht zur Arbeit gehen, er konnte seine Augen nicht mehr öffnen, seinen schweren Körper nicht mehr aus dem Bett bewegen. Er war krank. Das hatte es noch nie gegeben.

Tessa dachte kurz nach, dann entschied sie sich. Sie schickte die Brüder in die Schule, sie selbst blieb zuhause. Sie würde den geliebten Vater pflegen.

Sie machte ihm kalte Umschläge, kochte ihm eine belebende Brennnesselbrühe, las ihm vor, lüftete das Schlafzimmer und kümmerte sich um den restlichen Haushalt.

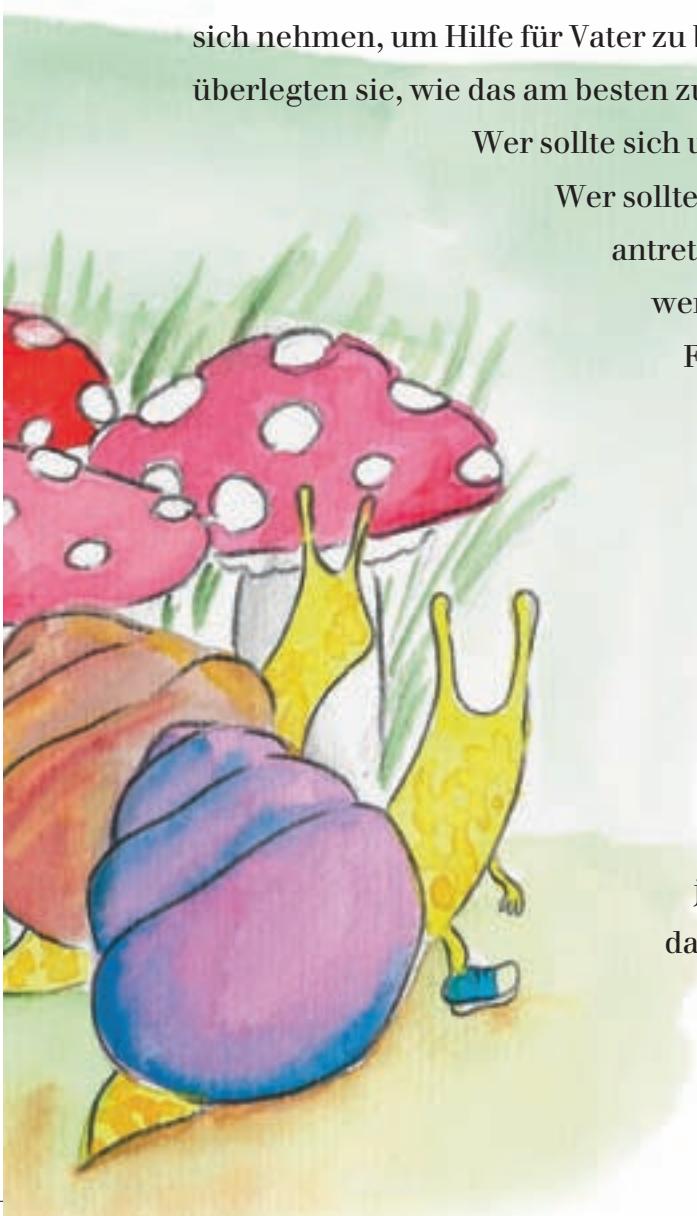
So verging ein Tag nach dem anderen. Die Schneckenkinder blieben abwechselnd zu Hause und bemühten sich nach Kräften, ihren Vater gesund zu pflegen. Doch sein Zustand verbesserte sich nicht. Er schien fast den ganzen Tag zu schlafen und hatte kaum Appetit.



Tessa war verzweifelt. Zum ersten Mal in ihrem Leben wusste sie nicht mehr, was sie tun sollte.

Als Tammo das merkte, entschloss er sich, mit Tessa zu reden. Auf einem Spaziergang überlegten sie gemeinsam, wer ihnen helfen könnte, denn alleine würden sie es nicht schaffen. Das war ihnen in den vergangenen Tagen klar geworden.





Tessa erinnerte sich an den Arzt, von dem ihre Mutter früher regelmäßig Medizin erhalten hatte. Allerdings lebte dieser drei Eichen und damit sechs Tagesmärsche entfernt. Einer von ihnen müsste diese weite Reise auf sich nehmen, um Hilfe für Vater zu besorgen. Fieberhaft überlegten sie, wie das am besten zu bewerkstelligen sei.

Wer sollte sich um Vater kümmern?

Wer sollte überhaupt die Reise antreten? War es zu riskant, wenn einer alleine ging?

Fragen über Fragen,  
die die kleinen  
Schneckenköpfe  
zum Qualmen  
brachten. Die  
beiden merkten  
schnell, dass die  
Sache schwieriger  
war als gedacht.

Sie brauchten  
jemanden, der ihnen  
dabei half. Aber wer?

## **Was bedeutet das?**

### ***Schneckentristesse***

In diesem Märchen wird die Krankheit, an der der Vater von Tessa leidet als »Schneckentristesse« bezeichnet. Das Wort »tristesse« kommt aus der französischen Sprache und bedeutet »Traurigkeit«. Als Mensch würde der Vater an einer Depression leiden. Das ist eine Erkrankung der Seele, bei der die meisten Menschen sehr traurig sind. Manche weinen tatsächlich häufiger, andere sind vielleicht sehr reizbar und einige ziehen sich in sich zurück und wirken so als ob sie gar nicht mehr richtig da sind. Die Krankheit ist bei jedem Menschen ein bisschen anders und kann im Grunde jeden treffen. Man sieht es ihnen nicht immer an und deshalb schämen sich viele betroffene Personen sehr. Sie tragen keinen Gips oder haben ein großes Pflaster auf ihrem Herzen, es gibt also kein direktes äußereres Zeichen. Außenstehende können häufig nicht nachvollziehen, wie sich eine Depression anfühlt. Wer an einer Depression erkrankt ist, bekommt oft zu hören, sie oder er solle sich nicht so anstellen. Das ist dann keine Hilfe. Die Veränderungen, vor allem der Rückzug des Menschen, lösen bei Angehörigen, im Freundeskreis und Kollegium Hilflosigkeit aus und machen ihnen Angst. Oftmals entlastet es beide Seiten, wenn darüber ehrlich gesprochen wird. »Ich merke, dass es Dir nicht gut geht und kann leider nicht nachvollziehen, was in Dir

vorgeht. Das macht mich hilflos. Magst Du versuchen zu beschreiben, wie es in Dir aussieht? Gibt es irgendwas, das ich für Dich tun kann?« Nicht immer hat die oder der Depressive darauf Antworten, aber sie oder er fühlt sich ernstgenommen und gesehen.

Es gibt viele Dinge, die man selbst gegen eine Depression tun kann, aber auch Einiges, bei dem die oder der Betroffene auf Hilfe von Profis angewiesen ist. In den nächsten Punkten geben wir einen kleinen Überblick über die Möglichkeiten der Behandlung und Unterstützung.

### **Dr. Huckepack**

Ärztinnen oder Ärzte wie Dr. Huckepack gibt es viele. Sie nennen sich zum Beispiel Psychologinnen und Psychologen oder Psychiaterinnen und Psychiater – das sind die Profis, sie kennen sich richtig gut mit den Erkrankungen der Seele aus. Manche haben eine Praxis und andere arbeiten im Krankenhaus. Was die Ärztinnen und Ärzte in der menschlichen Welt von Dr. Huckepack unterscheidet ist, dass sie die Patientin oder den Patienten immer selbst sehen müssen, um zu entscheiden, woran ein Mensch leidet und was ihr oder ihm helfen könnte. Diese Ärztinnen und Ärzte gibt es überall in Deutschland. In kleinen Orten genauso wie in großen Städten. Da es manchmal recht lange Wartezeiten gibt, ist es gut, rechtzeitig einen Termin zu vereinbaren.

## Nachwort

Ähnlich wie Tessa geht es über drei Millionen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa eines von sechs Kindern mindestens ein psychisch erkranktes Elternteil hat. Immer wieder werden dabei drei Hauptbedürfnisse der Kinder deutlich:

- eine altersgerechte Erklärung
- Zugang zu einer Gruppe von anderen Kindern in ähnlicher Situation
- Unterstützung durch Erwachsene

Tessa schafft den Weg aus der Isolation und bemüht sich schließlich erfolgreich um Hilfe. In der Figur der tapferen Schnecke wird deutlich, was auch vielen Familien hilft: Der Weg aus dem Schneckenhaus heraus und die Suche nach Unterstützung. Das Haus hat Tessa als Schnecke immer dabei – es verkörpert vielleicht sowohl den Schutz der vertrauten vier Wände, als auch das Gewicht, das auf dem Rücken lasten kann.

Auch in Deutschland gibt es mittlerweile viele Unterstützungs-möglichkeiten für betroffene Familien. Eines der Angebote ist Kidstime. Es richtet sich an die gesamte Familie und ist mittlerweile in mehreren Städten verfügbar. Die Kontaktadresse und weitere hilfreiche Angebote finden Sie auf den folgenden Seiten.

## Über Kidstime

Kidstime ist ein multifamilientherapeutisch ausgerichtetes Workshopangebot, das in den späten 1990er Jahren von Dr. Alan Cooklin und seinem Team in London entwickelt wurde. Seit 2015 gibt es Kidstime-Workshops auch in Deutschland.

Kidstime bietet einen geschützten Rahmen, in dem sich Familien in offener Atmosphäre zu den Themen psychischer Erkrankungen austauschen können. Es nutzt die Möglichkeiten der Multifamilientherapie und unterstützt Austausch innerhalb der Familien, zwischen unterschiedlichen Familien und generationenübergreifend – nicht zuletzt machen die Teilnehmenden die Erfahrung »in einem Boot zu sitzen« und finden oftmals Wege aus schambesetzter Isolation. Insbesondere sollen die Kinder und Jugendlichen eine eigene Stimme finden und eigene Bedürfnisse (wieder-) entdecken, ausdrücken und ausprobieren können.

Kidstime bietet neben Austausch in der Gruppe vielfältige kreative Ausdrucksmöglichkeiten, insbesondere im Theater- und Rollenspiel zu selbst entwickelten Themen entlang des roten Fadens der elterlichen psychischen Erkrankung.

Erfrischungen, Snacks und gemeinsames Pizza-Essen sind ebenfalls im Programm – im informellen Austausch untereinander findet sich oft der Zugang zu den bewegendsten Themen »wie nebenbei«.



### Die Autorin

Schnecken und Geschichten begleiten **Nina Pfeiffer** schon seit ihrer Kindheit. Die einen als Lieblingstiere, die anderen als kreativer Fluss aus dem Schreibgerät. Ende der Siebziger Jahre in Bremen geboren und im ländlichen Umkreis aufgewachsen, zieht es sie immer wieder in die Stadt an der Weser. Hier lebt sie seit 2019 mit ihren drei Kindern. Ihre Texte profitieren von einem bunten Strauß an Lebenserfahrung, in dem sich auch die dunkleren Schattierungen einer Depression wiederfinden. Menschen mit ihrem Geschriebenen erreichen, sie berühren und im besten Fall ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten, ist ihr eine Herzensangelegenheit.



### Die Illustratorin

**Charline Alcantara**, geboren 1985 in Bremen, ist gelernte Holzbildhauerin, Illustratorin und Autorin. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in ihrer Geburtsstadt, schnitzt maritime Wesen, gibt Schnitzkurse und zeichnet humorvolle Szenen aus ihrem Alltag.



### Die wissenschaftlichen Berater

**Klaus Henner Spierling**, Diplom Psychologe, systemischer Therapeut (Erwachsene + Kinder-/Jugendliche), Supervisor und Multifamilientherapeut. Aktuell im SPZ Rotenburg, diverse freiberufliche Tätigkeiten, Schwerpunkte Projekt für Familien mit psychisch erkrankten Elternteilen (»Kidstime«), 1. Vorsitzender Kidstime Deutschland e.V.



**Dr. med. Friedrich Haun**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie. Ehem. Oberarzt in einer Bremer Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie, tätig als Facharzt in eigener sozialpsychiatrischer Praxis.