



SONNLANDPRAXIS

PSYCHOLOGIE & THERAPIE IM ZENTRUM

Die Geschichte wie **YOKO**
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 oder die eigene Situation 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

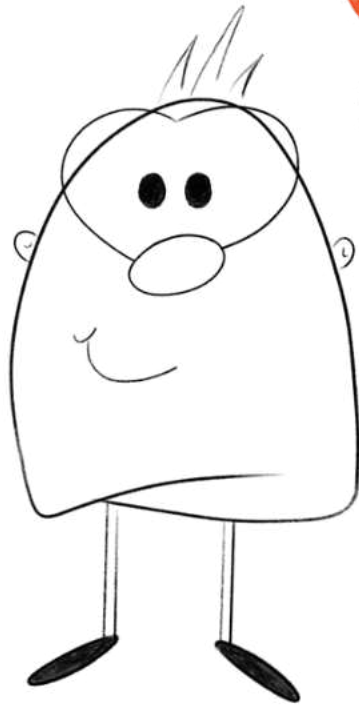


und ich bin
Elisabeth

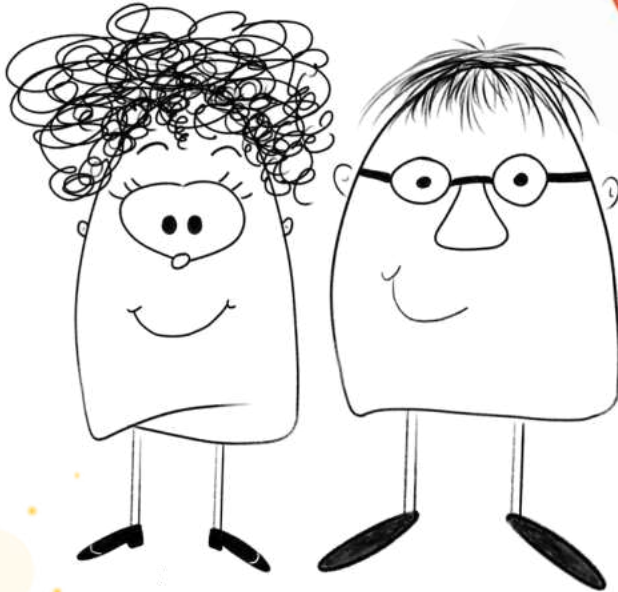
Wir beide sind Psychologinnen
und erzählen euch Yokos
Geschichte und wie er sein
Lachen wiederfand.

Hier
entlang

Das ist Yoko.



Das sind Yokos Eltern.



Seine Mama sagt, YOKO



ist ein japanischer Name

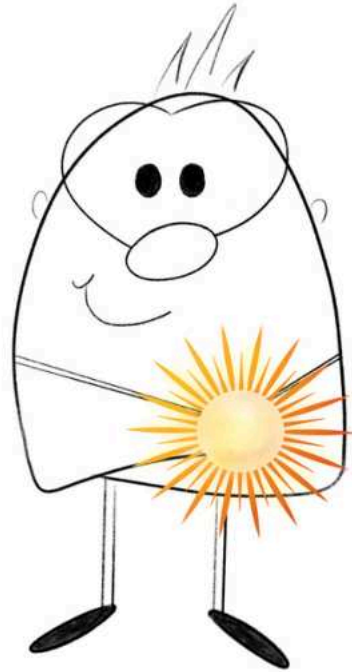
und bedeutet

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

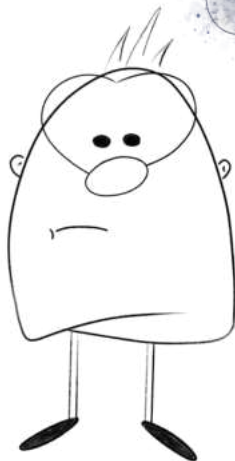


Eines Tages bemerkte Yoko eine graue, dunkle Wolke über ihm. Wohin er auch ging, die Wolke folgte ihm auf Schritt und Tritt. In der Schule, beim Fußballverein, selbst in der Nacht beim Schlafen war sie noch da.

Sie ließ sich einfach nicht abschütteln.

Nichts machte ihm mehr Spaß.

Yoko war traurig und hatte keine Lust auf gaaaaaaaar nichts.

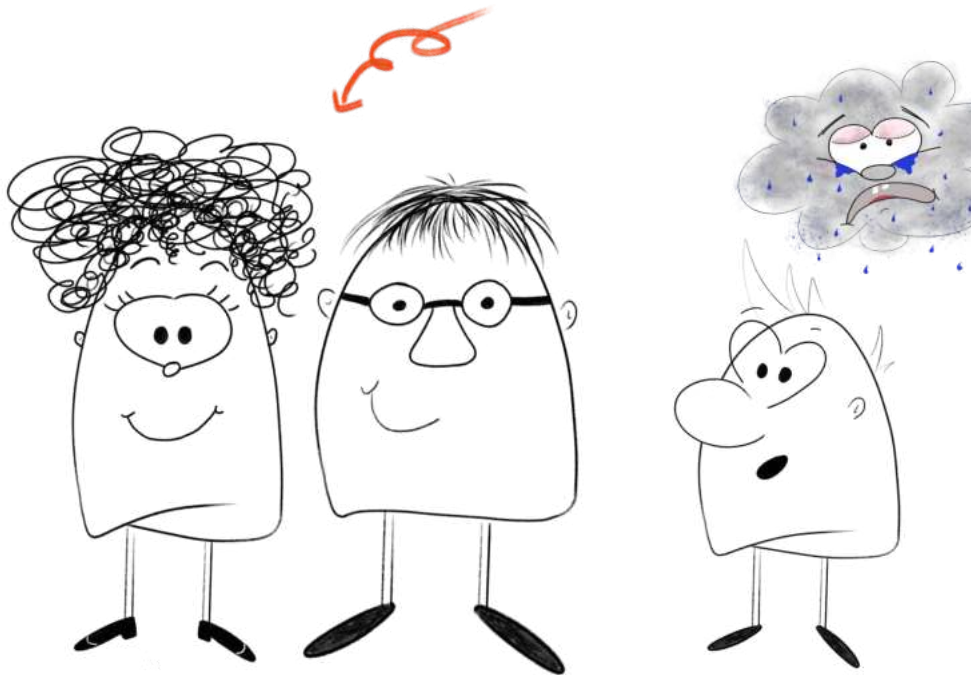


Was ist das bloß für eine Wolke die über Yoko schwebt? Hast du eine Idee?

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 ja noch nie gehört.

Füüüüüüsiologin...

oder war es

Pfüüüüüüüüüüüchologin

Na egal ...

... allein der Gedanke
dort hinzugehen fühlte sich
irgendwie komisch an.



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. Ich hab nämlich auch so eine
Kummerwolke."



"Was wirklich?
Das wusste ich ja gar nicht."

"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 passiert da bei dieser Psüüüüüüüüchologin?
Irgendwie hab ich da gaaaaaaaar keine Lust drauf."



"Ohhhhhja! Das Gefühl kenne ich. Vor dem ersten Termin hatte ich auch etwas Bammel. Ich glaub, bei neuen Dingen ist das aber ganz normal.

Weißt du Yoko, in der Therapie konnte ich über alles reden was mich bedrückt. Die Psychologin nahm sich Zeit und hörte zu. Oft haben wir zusammen gelacht, etwas gespielt oder Bilder gemalt. Das war schön und ich fühlte mich wohl.

Es gab aber auch traurige Tage. Da war meine Kummerwolke riiiiiiiiiesengroß und es sind auch mal Tränen gekullert ...

... doch heute, ... heute ist meine Kummerwolke die meiste Zeit ganz klein und kaum mehr zu sehen."



Yoko war froh, dass er mit seiner Freundin geredet hatte.
Das Gespräch mit ihr machte ihm Mut. Als er dann mit
seiner Mama zum Termin ging, war seine Angst gar nicht
mehr so groß.



Bei der Psychologin erfuhr Yoko, 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 lernte Yoko, dass es neben Kummerwolken noch viele andere Wolken gibt.

Das sind einige Beispiele

Angst und Panik-Wolke



Träumer-Wolke



Grübel-Wolke



Zorn-Wolke



Kummer-Wolke



Aua-Wolke



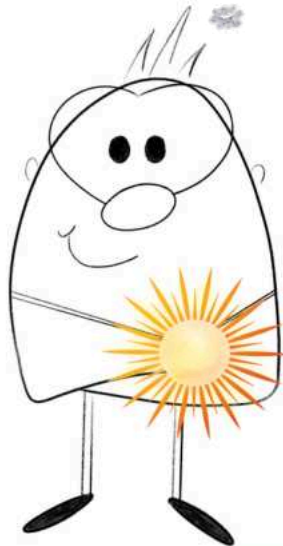
Wackel-Zappel-Wolke



Mutlos-Wolke

Yoko und seine Eltern gingen noch eine ganze Weile zur Therapie. Sie sprachen darüber was so eine Kummerwolke eigentlich ist, warum sie auftaucht und fanden gemeinsam heraus was helfen kann damit sie kleiner wird ... und vor allem auch klein bleibt!

Schließlich war es wie Violetta sagte - schon bald fühlte sich Yoko besser und die Kummerwolke war winzig, winzig klein und fast verschwunden ...



Seine Eltern freuen sich mit Yoko. 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
Prinz Eugenstraße 6, 1. Stock, Top 6 | 7400 Oberwart

www.sonnlandpraxis.at