

LiA

LeuchtTURM im Alltag





LiA LeuchtTURM im Alltag

Ein Lichtblick für Kinder psychisch erkrankter
Eltern & Geschwister

1. Auflage 2025

Titel: LiA LeuchtTURM im Alltag

Herausgeberin: Stefanie Zwattendorfer

9020 Klagenfurt

Text: Sandra Bergner

Layout & Gestaltung: Elisabeth Kavalár & Katharina Kavalár

Druck: druck.at

Ein Teil des Bildmaterials wurde mithilfe von künstlicher Intelligenz

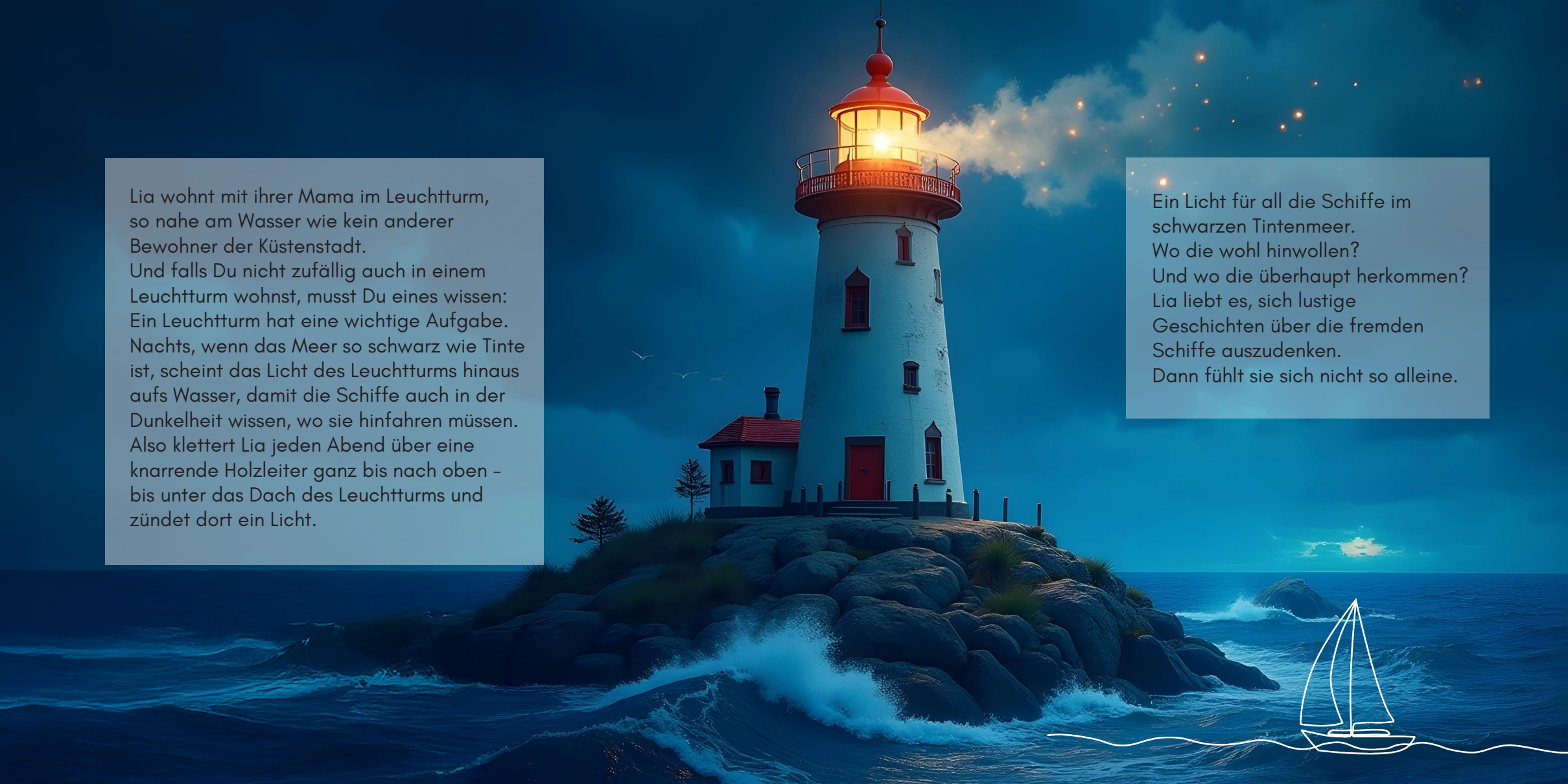
(KI-Freepik) erstellt. Dieses Buch wurde im Rahmen des Projekts

"LiA LeuchtTURM im Alltag" umgesetzt. Projektleitung LiA: Corinna Sabin



Hier, wo es das Meer in großen Wellen an Land spült, lebt Lia.
Stürmisch ist es da am Ufer der kleinen Küstenstadt.
Stürmisch und blau. Das Meer, der Himmel, die klirrende Luft,
da und dort, drunter und drüber, überall so ein sausendes Blau.
Kein Wunder, dass Lia immer dicke Socken über ihre Strümpfe
zieht. Die vielen roten Haare stopft sie unter ihre Wollmütze.
Doch ein paar Strähnen schnappt sich der wilde Wind trotzdem
und weht sie um Lia's Gesicht. Ja, es ist kalt, wo Lia lebt.

Aber wenn die Sonne scheint, ist es nirgends auf der Welt
schöner als hier. Es riecht nach Wasserburgen und Kieselsand.
Nach bunten Muscheln und Magie.

A lighthouse with a white body and a red lantern room sits on a rocky island. The lighthouse is illuminated from within, casting a warm glow. The sky is dark blue with some clouds and a few stars. The sea is dark blue with white waves crashing against the rocks. A small white sailboat is visible in the distance on the right. The overall scene is serene and atmospheric.

Lia wohnt mit ihrer Mama im Leuchtturm,
so nahe am Wasser wie kein anderer
Bewohner der Küstenstadt.
Und falls Du nicht zufällig auch in einem
Leuchtturm wohnst, musst Du eines wissen:
Ein Leuchtturm hat eine wichtige Aufgabe.
Nachts, wenn das Meer so schwarz wie Tinte
ist, scheint das Licht des Leuchtturms hinaus
aufs Wasser, damit die Schiffe auch in der
Dunkelheit wissen, wo sie hinfahren müssen.
Also klettert Lia jeden Abend über eine
knarrende Holzleiter ganz bis nach oben –
bis unter das Dach des Leuchtturms und
zündet dort ein Licht.

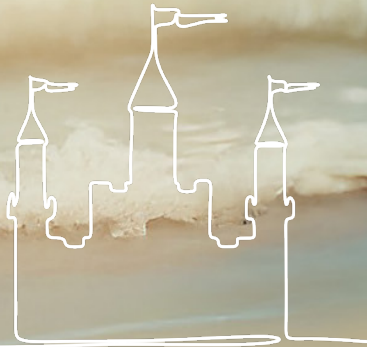
Ein Licht für all die Schiffe im
schwarzen Tintenmeer.
Wo die wohl hinwollen?
Und wo die überhaupt herkommen?
Lia liebt es, sich lustige
Geschichten über die fremden
Schiffe auszudenken.
Dann fühlt sie sich nicht so alleine.



Denn an vielen Tagen fühlt sich Lia sogar sehr alleine. Es ist als würde ein dunkler Schatten über ihrem Zuhause hängen. **"Meine Mama ist krank. Aber nicht, weil sie Fieber hat. Nicht weil sie sich verletzt hat. Meine Mama ist traurig. Tag ein Tag aus traurig und müde."** Lia's Mama hat keine Kraft, um aufzustehen und sich um Lia zu kümmern. Nur ganz selten kommt sie aus ihrem Bett. Den Geruch von bunten Muscheln und Kiesel-sand kennt sie nicht. Sie weiß gar nichts vom sausenden Blau.

Lia versteht gar nicht, warum ihre Mama so müde ist und einfach nicht lachen kann. Warum sie ihre Haare nicht auch unter eine warme Wollmütze stopft und sich vom wilden Wind kitzeln lässt. Lia liebt ihre Mama sehr. Doch es ist schwer für sie, alles alleine schaffen zu müssen.

Wie gerne würde sie mit Mama Wasserburgen bauen.
Wie gerne würde sie sich gemeinsam mit ihr lustige Geschichten über die Schiffe im Tintenmeer ausdenken.
So gerne.



Doch eines Nachts
geschieht etwas Magisches.

Es stürmt ganz besonders wild um
den Leuchtturm. Schnell klettert
Lia nach oben und zündet das
Licht, um den Schiffen zu
helfen, im dunklen Sturm
ihren Weg zu finden.

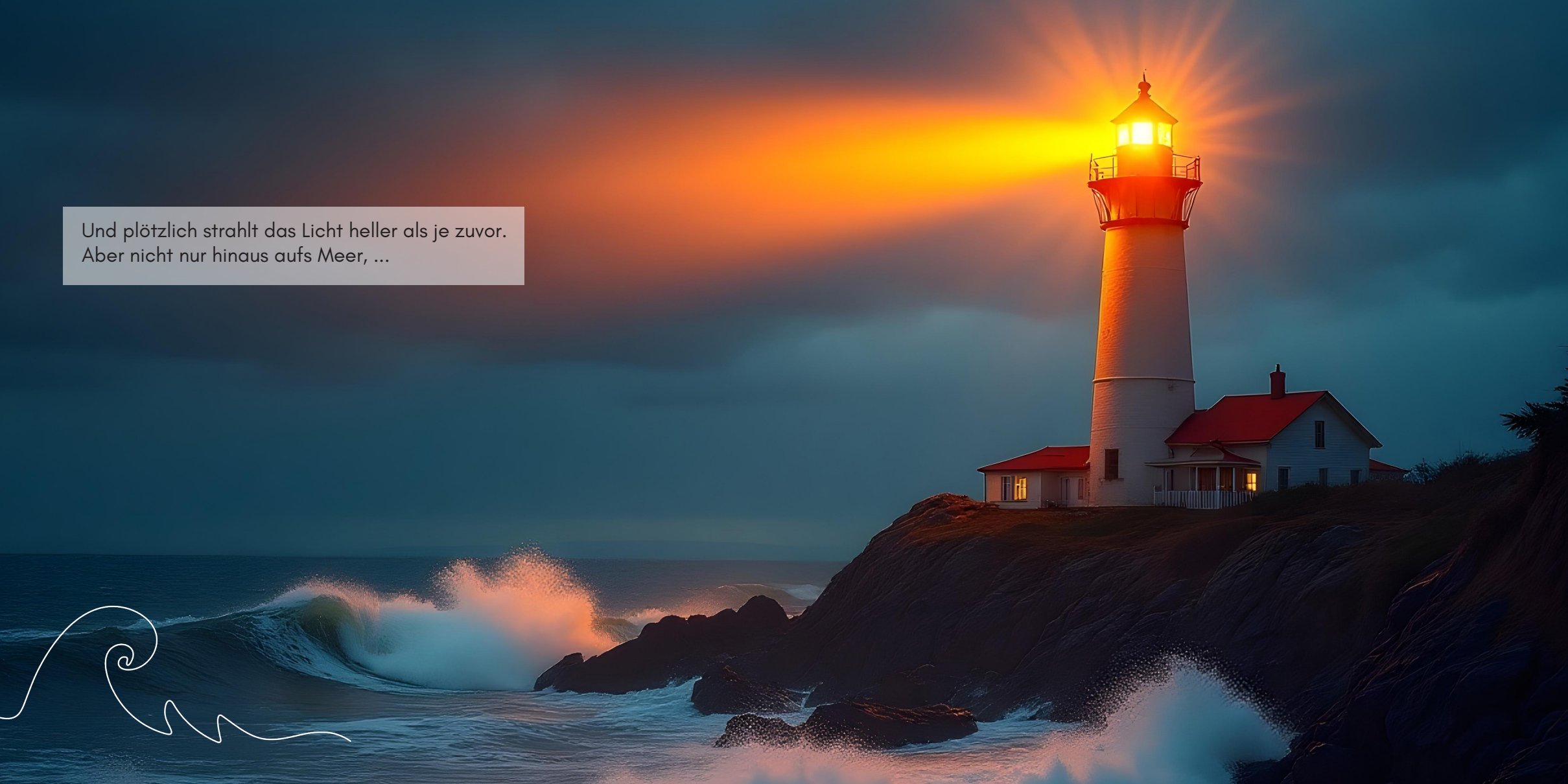
Doch irgendetwas ist
anders als sonst. Wie
durch Zauberei spürt
Lia das Licht des
Leuchtturms plötzlich
in sich. All ihre Ängste
und Sorgen lösen sich.
Ihr Herz füllt sich mit
Hoffnung und Mut. Lia
schließt ihre Augen und
stellt sich vor, wie das Licht
auch die Herzen anderer

Kinder erreichen würde.

Kinderherzen, die Mut
und Hoffnung brauchen.
Genauso wie sie selbst.



Und plötzlich strahlt das Licht heller als je zuvor.
Aber nicht nur hinaus aufs Meer, ...





... sondern bis weit hinein in die Küstenstadt.
Durch die Fenster vieler Häuser erreicht
es die Kinder, die sich auch oft alleine fühlen.
Wie Lia.

Das magische Licht füllt die Kinderherzen mit Mut, Hoffnung und Zuversicht. Sofort spüren die Kinder, dass sie mit ihren Ängsten und Sorgen nicht alleine sind. Sie spüren Lia.

Tom's
Papa ist auch oft müde. Und wenn er nicht müde ist, ist er wütend und laut. Dann fürchtet sich Tom vor ihm.

Tom spürt das magische Licht.
Er spürt Lia.
Er lächelt.

Noah's
Mama hat oft große Angst. Sie will nicht hinausgehen, nicht zum Spielplatz, nicht zu Freunden. Sogar Einkaufen macht ihr Angst.

Noah spürt das magische Licht.
Er spürt Lia.
Er lächelt.

Levi
ist oft alleine zu Hause. Manchmal geht er mit großem Hunger ins Bett oder hat für die Schule nichts Sauberes zum Anziehen.

Levi spürt das magische Licht.
Er spürt Lia.
Er lächelt.



Laura's
Schwester ist ganz
anders als früher. Sie sagt
jetzt immer, dass sie sich nicht
schön fühlt. Und obwohl sie
schon sehr dünn ist, mag sie
einfach nicht essen.

Laura spürt das
magische Licht.
Sie spürt Lia.
Sie lächelt.

Seit dieser Nacht ist der Leuchtturm ein Ort der Zuflucht für die Kinder der Stadt. Sie kommen zu Lia, der Hüterin des Lichts. Sie erzählen sich ihre Geschichten, sie spielen und lachen miteinander. Sie sind gerne hier, mitten im sausenden Blau. Sie spüren, dass es Hilfe gibt. Für sie, für ihre Mamas und Papas. Auch der dunkle Schatten, der an vielen Tagen über Lia's Zuhause lag, ist verschwunden. Viel öfter scheint jetzt die Sonne hier beim Leuchtturm.

Und falls Du Dich erinnern kannst:
Wenn die Sonne scheint, ist es nirgends auf der Welt
schöner als hier. Es riecht nach Wasserburgen und Kieselstrand.
Nach bunten Muscheln und Magie.



Wir machen es wie Lia

- * Wir helfen Kindern, die zu Hause große Sorgen haben und dringend Unterstützung für ihre Mamas, Papas und Geschwister brauchen.
- * Wir sind ihr Leuchtturm.
- * Wir bringen das Licht dorthin, wo es schon viel zu lange dunkel war!
- * Wir sind übrigens die Praxis Querkopf.
Ein ziemlich bunter Haufen aus Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen und Psychotherapeut:innen.

Man erkennt uns Helfer an
unseren Taschenlampen ;-)



DU willst so wie Lia sein und ein Hüter des Lichts werden?

So kannst du anderen Kindern helfen:

- * Höre anderen Kindern zu, wenn sie Sorgen haben.
- * Frage deine Freunde, wie es ihnen geht.
- * Wenn jemand traurig ist, tu ihm etwas Gutes – Oft hilft schon ein Lächeln.
- * Wende dich an einen Erwachsenen, wenn du das Gefühl hast, einer deiner Freunde braucht Hilfe zu Hause.

So bringst du Licht in das
Leben anderer Kinder.

#weilduwertvollbist

LeuchtTURM im Alltag - LiA

Für Kinder und Jugendliche (3 – 18 Jahre), deren Eltern oder nahe Bezugspersonen psychisch belastet/erkrankt sind oder an einer Suchterkrankung leiden.

Was ist LiA?

- Kostenloses Angebot
- Unverbindliches Erstgespräch
- Einzel- oder Gruppenbegleitung und -beratung für Kinder, Jugendliche und junge Heranwachsende (bis zu 12 Einheiten, Wiederholung möglich)
- Information und Aufklärung
- Familien- und Elterngespräche (bei Bedarf)

Wo helfen wir?

- Zu Hause
- In den Bildungseinrichtungen
- In unseren Praxiseinrichtungen (Wernberg, Klagenfurt, Völkermarkt, St. Veit und Wolfsberg)

Wobei helfen wir?

- Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags
- Förderung der eigenen Stärken und Ressourcen
- Aufbau eines sicheren Netzwerks
- Frühzeitige Prävention von eigenen psychischen Belastungen

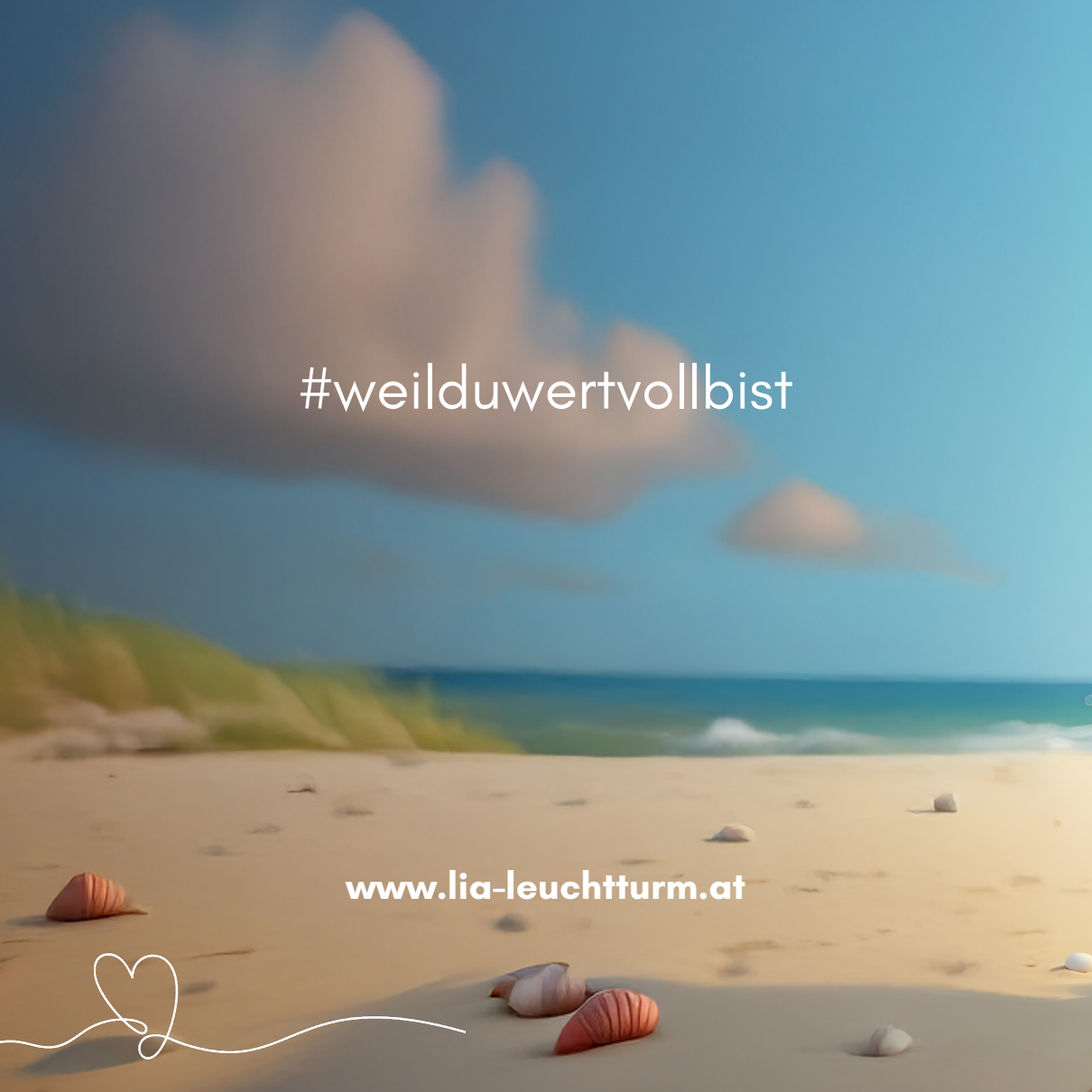
KONTAKT

Corinna Sabin, MA
+43 (0) 660 9073111
info@lia-leuchtturm.at
www.lia-leuchtturm.at



Projektentwicklung Corinna Sabin

Ein Projekt der Praxis Querkopf in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), gefördert vom Kärntner Gesundheitsfonds (KGF).



#weilduwertvollbist

www.lia-leuchtturm.at

