

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	8
<b>1 Auf den ersten Blick eine »ganz normale Familie«</b> . . . . .	17
1.1 Psychische Erkrankungen sind unsichtbar . . . . .	17
1.2 Zwei Seiten einer Person . . . . .	20
1.3 Eine Person ist krank und die ganze Familie hat ein Problem . . . . .	21
1.4 Die Familie über der Belastungsgrenze . . . . .	23
1.5 Wenn die Situation sich von heute auf morgen ändert – Psychose und bipolare Störung . . . . .	26
1.6 Weitere psychische Krankheiten . . . . .	33
1.7 Checklisten zur Orientierung . . . . .	37
<b>2 Das Gespräch über die psychische Erkrankung</b> . . . . .	41
2.1 Die Gesprächsform: »Wie sage ich es am besten?« . . . . .	41
2.2 Gesprächsinhalt: »Was sage ich denn alles?« . . . . .	46
2.3 Das Gespräch beenden . . . . .	54
<b>3 Das Gespräch mit den Kindern über die psychische Krankheit</b> . . . . .	57
3.1 Exkurs: Wie sich Gefühle bei Kindern entwickeln und welche Reaktionsmuster es bei psychischen Erkrankungen gibt . . . . .	57
3.2 Allgemeines zum Gespräch . . . . .	61
3.3 Das Gespräch mit dem Kindergartenkind . . . . .	63
3.4 Das Gespräch mit dem Grundschulkind . . . . .	66
3.5 Das Gespräch mit dem Teenager / der Teenagerin . . . . .	71

<b>4 Vom Erkennen des Problems zur Hilfesuche . . . . .</b>	<b>77</b>
4.1 Hilfesuche im eigenen Umfeld: das persönliche Netzwerk . . . . .	77
4.2 Hilfesuche bei Fachkräften: Therapie und Beratung . . . . .	89
<b>5 Bindung und Gefühlsregulation . . . . .</b>	<b>96</b>
5.1 Bindung . . . . .	97
5.2 Gefühlsregulation in Familien mit psychischer Erkrankung . . . . .	108
<b>6 Innenwelt und Außenwelt – zwei Welten voller Gefühle . . . . .</b>	<b>124</b>
6.1 Wie man mit »schwierigen« Gefühlen umgehen kann . . . . .	124
6.2 Wie geht es meinem Kind? – Wege zum Sichtbarmachen von Gefühlen . . . . .	139
6.3 Fazit: Die familiäre Welt voller Gefühle . . . . .	147
<b>7 Rollen in Familien . . . . .</b>	<b>150</b>
7.1 Symptomträger*innen und Entlastete . . . . .	150
7.2 Die Barometer . . . . .	153
7.3 Die Chaosmanager*innen . . . . .	154
7.4 Die Heile-Welt-Verkünder*innen . . . . .	155
7.5 Die Nörgler*innen . . . . .	156
7.6 Die drei Affen und die Hellhörigen . . . . .	158
7.7 Die Schweiger*innen, die Stillen und die Lauten . . . . .	159
7.8 Die Flüchtenden und die Verfolger*innen . . . . .	161
7.9 Die Diven . . . . .	163
7.10 Die Hyperaktiven und die Entspannten . . . . .	163

<b>8 Von der Belastung zur Entlastung: Wege zur Veränderung . . . . .</b>	<b>165</b>
8.1 Die Lage erscheint zu Beginn schwierig . . . . .	165
8.2 Ausstieg aus dem Teufelskreis mit der psychischen Krankheit . . . . .	166
8.3 Resilienz und Ressourcen . . . . .	176
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Anhang</b>	
Weiterführende Hilfen und Ratgeber . . . . .	185