

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung | 8 |
| 1 Auf den ersten Blick eine »ganz normale Familie« | 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 |
| 2 Das Gespräch über die psychische Erkrankung | 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 |
| 3 Das Gespräch mit den Kindern über die psychische Krankheit | 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 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 4 | Vom Erkennen des Problems zur Hilfesuche | 77 |
| 4.1 | Hilfesuche im eigenen Umfeld: das persönliche Netzwerk | 77 |
| 4.2 | Hilfesuche bei Fachkräften: Therapie und Beratung | 89 |
| 5 | Bindung und Gefühlsregulation | 96 |
| 5.1 | Bindung | 97 |
| 5.2 | Gefühlsregulation in Familien mit psychischer Erkrankung | 108 |
| 6 | Innenwelt und Außenwelt – zwei Welten voller Gefühle | 124 |
| 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 |
| 7 | Rollen in Familien | 150 |
| 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 |

| | |
|---|-----|
| 8 Von der Belastung zur Entlastung: | |
| Wege zur Veränderung | 165 |
| 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 |
| Literatur | 183 |
| Anhang | |
| Weiterführende Hilfen und Ratgeber | 185 |