

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	9
<b>1 Was Sie über Kinder und ihre psychisch kranken Eltern wissen sollten</b> .....	13
1.1 Wie häufig sind psychische Krankheiten? .....	13
1.1.1 Wie gehen Menschen mit ihrer psychischen Erkrankung um? .....	17
1.2 Wie häufig sind psychisch Erkrankte auch Eltern? .....	19
1.3 Wie hoch ist das Risiko der betroffenen Kinder, selber zu erkranken? .....	21
1.4 Belastungsfaktoren – Welche Rolle spielen Vererbung und Umwelt? .....	23
1.4.1 Sind es die Gene? .....	23
1.4.2 Welche familiären Lebensumstände belasten die psychische Entwicklung von Kindern? .....	25
1.4.3 Welche Rolle spielen individuelle Faktoren beim Kind? .....	29
1.4.4 Welche weiteren bedeutsamen Faktoren beeinflussen die Entwicklung von Kindern? .....	30
1.5 Wie erleben Kinder ihre Situation? .....	31
1.6 Wie erleben psychisch erkrankte Eltern ihre Situation? .....	43
<b>2 Resilienz – Was stärkt die Kinder psychisch kranker Eltern?</b> .....	48
2.1 Was heißt Resilienz? .....	49
2.2 Was zeichnet resiliente Kinder aus? .....	51
2.2.1 Persönliche Schutzfaktoren des Kindes .....	53
2.2.2 Familiäre Schutzfaktoren .....	58
2.2.3 Soziale Schutzfaktoren .....	62
2.3 Die Sprache der Resilienz: Ich habe – Ich bin – Ich kann .....	65
2.4 Spezifische Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern .....	69

---

<b>3</b>	<b>Wie kann die Resilienz von Kindern gefördert werden? Was können Sie als Eltern tun? .....</b>	<b>74</b>
3.1	Vermitteln Sie Ihrem Kind Nähe und gefühlsmäßige Sicherheit .....	76
3.1.1	Sichere Bindung entwickelt sich durch feinfühliges Verhalten der Bezugspersonen .....	77
3.1.2	Was brauchen Kinder, um eine sichere Bindung an Mutter und Vater aufbauen zu können? .....	78
3.2	Vermitteln Sie Ihrem Kind gefühlsmäßige Sicherheit und Rückhalt durch Lob und Anerkennung .....	83
3.3	Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Bewältigung seiner Probleme .....	86
3.4	Ermöglichen Sie Ihrem Kind Kontakte zu anderen Personen .....	99
3.4.1	Suchen Sie gemeinsam einen Paten für Ihr Kind .....	102
3.4.2	Wie können Sie Ihr Kind bei der Suche nach einer Vertrauensperson einbeziehen? .....	104
3.4.3	Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Krisenplan .....	106
3.5	Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Krankheit .....	108
3.5.1	Welche Fragen beschäftigen Ihr Kind? .....	111
3.5.2	Altersabhängige Informationsbedürfnisse und Fragen ...	115
3.5.3	Schwierigkeiten, die beim Gespräch mit Ihrem Kind über die Krankheit auftreten können .....	121
3.6	Suchen Sie professionelle Hilfe auf, wenn Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen .....	124
3.6.1	Wo finden Sie Hilfe für Ihr Kind? .....	125
3.6.2	Mutter-Kind-Behandlung – eine Hilfe für junge erkrankte Mütter .....	129
<b>4</b>	<b>Spezielle Hinweise für Erzieher und Lehrer .....</b>	<b>131</b>
4.1	Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten der Kinder .....	131
4.1.1	Wie können sich Veränderungen im Verhalten und in den Gefühlsäußerungen bei den Kindern zeigen? .....	132
4.1.2	Wie können sich psychisch kranke Eltern im Kindergarten oder in der Schule verhalten? .....	134

---

4.1.3	Was können Sie tun, wenn Sie Veränderungen im Verhalten des Kindes oder in den Verhaltensweisen der Eltern wahrgenommen haben? . . . . .	135
4.1.4	Wie können Sie auf die Aussagen der Eltern reagieren? . . . . .	138
4.1.5	Welche persönliche Einstellung haben Sie gegenüber psychischen Krankheiten? . . . . .	141
4.1.6	Was können Sie tun, wenn die Eltern nicht oder abweisend reagieren? . . . . .	142
4.2	Suchen Sie den fachlichen Kontakt zu anderen Fachleuten . . . . .	144
4.2.1	Wo können Sie fachliche Unterstützung bekommen? . . .	145
4.2.2	Von der Kooperation zur Vernetzung . . . . .	146
	<b>Anhang</b> . . . . .	153
	Literaturempfehlungen . . . . .	155
	Wichtige Weblinks . . . . .	158