

Inhaltsverzeichnis

1	Kennen Sie das?	9
2	Was Sie über die Belastungen von Kindern wissen sollten, deren Eltern an einer psychischen Störung leiden	13
2.1	Welche Rolle spielt die Vererbung?	14
2.2	Welche Rolle spielen familiäre Lebensumstände?	16
2.3	Welche Rolle spielen individuelle Faktoren beim Kind?	19
2.4	Welche Rolle spielen soziale Faktoren?	20
3	Wie erleben die Kinder die Situation?	22
4	Wie erleben Eltern mit psychischen Störungen ihre Situation?	28
5	Was stärkt die Kinder?	30
5.1	Wie sieht der seelische Schutzschirm aus?	31
5.2	Persönliche Schutzfaktoren des Kindes	31
5.3	Familiäre Schutzfaktoren	33
5.4	Soziale Schutzfaktoren	34
5.5	Spezifische Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern	35
6	Was können Eltern tun?	38
6.1	Vermitteln Sie Ihrem Kind Nähe und gefühlsmäßige Sicherheit	38
6.2	Vermitteln Sie Ihrem Kind gefühlsmäßige Sicherheit und Rückhalt durch Lob und Anerkennung	40
6.3	Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Bewältigung seiner Probleme ...	41
6.4	Ermöglichen Sie Ihrem Kind Kontakte zu anderen Personen	44
6.5	Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Krankheit	49
7	Was sollten Kinder und Jugendliche wissen?	59

8	Was können Erzieher und Lehrer tun?	61
8.1	Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten der Kinder	61
8.2	Sprechen Sie Eltern darauf an, wenn Sie bei ihren Kindern über längere Zeit Veränderungen im Verhalten und in ihren Gefühlsäußerungen bemerken	62
8.3	Suchen Sie den Kontakt zu anderen Fachleuten	65
9	Wie finden Sie als Eltern die richtige Hilfe?	67
9.1	Erster Ansprechpartner ist Ihr Arzt oder Therapeut	67
9.2	Eine wichtige Anlaufstelle ist das Jugendamt	68
9.3	Psychotherapeuten und Kinderpsychiater sind Spezialisten für die Behandlung psychischer Probleme bei Kindern	69
10	Gibt es noch weitere Hilfen?	70
Anhang	71
Literatur	71
Hilfreiche Weblinks	72
Adressen von Kliniken mit Mutter-Kind-Einheiten	72