

Inhalt

Vorwort zur achten Auflage	5
Vorwort zur ersten Auflage	6
Teil I: Sonnige Traurigtage	7
Teil II: Ratgeber für Kinder	73
Hallo!	74
Zu Hause ist etwas merkwürdig. Sind Mama oder Papa krank?	76
Wer findet heraus, was mit Mama oder Papa los ist?	79
Welche psychischen Krankheiten gibt es?	81
Wer kann Mama oder Papa helfen?	83
Was ist eine Psychiatrie?	85
Wer kann mir helfen?	89
Mit wem kann ich reden?	91
Was tun, wenn ich niemanden zum Reden habe?	93
Bin ich schuld an Mamas oder Papas psychischer Krankheit?	98
Darf ich auf Mama, Papa oder die psychische Krankheit wütend sein?	99
Kann ich die psychische Krankheit auch bekommen?	100
Wer kann was für mich tun, wenn Mama oder Papa einen Traurigkeit haben?	104
Notfallplan	106
Was tun, wenn andere Kinder blödes Zeug über mich reden?	107
Gibt es noch mehr Kinder, deren Mama oder Papa eine psychische Krankheit haben?	110
Teil III: Ratgeber für Eltern und Bezugspersonen	113
Ratgeberteil für Eltern und andere Bezugspersonen	114
Viele Kinder fragen sich: Was ist los mit Mama oder Papa? Doch die Antworten bleiben oft aus.	115
Kinder psychisch kranker Eltern erleben überdurchschnittlich häufig Trennungen und Beziehungsabbrüche.	117
Organisatorische Schwierigkeiten belasten den Alltag von Kindern psychisch Kranker zusätzlich.	118
Viele Kinder sind auf die Eltern und deren Erkrankung wütend.	119
Viele Kinder fragen sich, ob auch sie eine psychische Erkrankung entwickeln können.	120

Viele Kinder von psychisch kranken Eltern finden keinen Anschluss an Gleichaltrige.	121
Oft sind Kinder der Meinung, dass ihr Verhalten Einfluss auf die elterliche Erkrankung habe, und übernehmen Verantwortung für Geschwister und Eltern.	122
LehrerInnen und ErzieherInnen als Ansprechpartner für Kinder von psychisch kranken Eltern.	123
Kinder haben ein Recht darauf, es sich trotz der elterlichen Erkrankung gut gehen zu lassen.	124
Zur Entstehung des Buches	125
Danksagung	126
Weiterführende Literatur	127