

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1 Was Sie über Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern wissen sollten	14
1.1 Wie häufig sind psychische Krankheiten?	14
1.2 Wie häufig sind psychisch Erkrankte auch Eltern?	22
1.3 Wie hoch ist das Risiko der betroffenen Kinder, selbst zu erkranken?	23
1.4 Belastungsfaktoren – Welche Rolle spielen Vererbung und Umwelt?	25
1.4.1 Sind es die Gene?	25
1.4.2 Welche familiären Lebensumstände belasten die psychische Entwicklung von Kindern?	28
1.4.3 Welche Rolle spielen individuelle Faktoren beim Kind?	31
1.4.4 Welche weiteren bedeutsamen Faktoren beeinflussen die Entwicklung von Kindern?	32
1.5 Wie erleben Kinder ihre Situation?	33
1.6 Wie erleben psychisch erkrankte Eltern ihre Situation?	46
2 Resilienz – Was stärkt die Kinder psychisch erkrankter Eltern?	51
2.1 Was heißt Resilienz?	52
2.2 Was zeichnet resiliente Kinder aus?	54
2.2.1 Persönliche Schutzfaktoren des Kindes	57
2.2.2 Familiäre Schutzfaktoren	61
2.2.3 Soziale Schutzfaktoren	66
2.3 Schutzfaktoren bei Kindern psychisch erkrankter Eltern ...	68
2.4 Resilienz ist mehr als die Summe von Schutzfaktoren	72
3 Wie kann die Resilienz von Kindern gefördert werden? Was können Sie als Eltern tun?	76
3.1 Vermitteln Sie Ihrem Kind Nähe und gefühlsmäßige Sicherheit	78
3.1.1 Sichere Bindung entwickelt sich durch feinfühliges Verhalten der Bezugspersonen	79

6 Inhaltsverzeichnis

3.1.2	Was brauchen Kinder, um eine sichere Bindung an Mutter und Vater aufbauen zu können?	81
3.2	Vermitteln Sie Ihrem Kind gefühlsmäßige Sicherheit und Verbundenheit durch Lob und Anerkennung	86
3.3	Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Bewältigung seiner Probleme	90
3.4	Ermöglichen Sie Ihrem Kind Kontakte zu anderen Personen	107
3.4.1	Suchen Sie gemeinsam eine „Patin“ bzw. einen „Paten“ für Ihr Kind	111
3.4.2	Wie können Sie Ihr Kind bei der Suche nach einer Vertrauensperson einbeziehen?	113
3.4.3	Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Krisenplan ..	114
3.5	Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Krankheit	117
3.5.1	Welche Fragen beschäftigen Ihr Kind?	121
3.5.2	Altersabhängige Fragen und Informationsbedürfnisse	125
3.5.3	Schwierigkeiten, die beim Gespräch mit Ihrem Kind über die Krankheit auftreten können	133
3.6	Suchen Sie professionelle Hilfe auf, wenn Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen	137
3.6.1	Wo finden Sie Hilfe für Ihr Kind?	139
3.6.2	Mutter-Kind-Behandlung – eine Hilfe für junge erkrankte Mütter	142
4	Spezielle Hinweise für Erzieher_innen und Lehrkräfte	144
4.1	Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten der Kinder	144
4.1.1	Wie können sich Veränderungen im Verhalten und in den Gefühlsäußerungen bei den Kindern zeigen?	145
4.1.2	Wie können sich psychisch erkrankte Eltern im Kindergarten oder in der Schule verhalten?	147
4.1.3	Was können Sie tun, wenn Sie Veränderungen im Verhalten des Kindes wahrgenommen haben? Wie können Sie auf Verhaltensweisen der Eltern reagieren?	149
4.1.4	Wie können Sie auf die Aussagen der Eltern reagieren?	152
4.1.5	Welche persönliche Einstellung haben Sie gegenüber psychischen Krankheiten?	155
4.1.6	Was können Sie tun, wenn Eltern nicht oder abweisend reagieren?	157

4.2	Sensibilisieren Sie die Eltern für die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Kinder	159
4.3	Suchen Sie den fachlichen Kontakt zu anderen Fachleuten	161
4.3.1	Wo können Sie fachliche Unterstützung bekommen?.....	162
4.3.2	Von der Kooperation zur Vernetzung	164
Anhang	171
Zitierte Literatur	173
Literaturempfehlungen	173
Wichtige Weblinks	177