

Kinder und Jugendliche mit psychisch belasteten oder erkrankten Eltern – ein Thema in Kita und Schule



Ein Fachtag zur Erfahrungsaustausch und zur Information
– Handout –

**PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Bielefeld)
Arbeitskreis „Kinder psychisch belasteter und erkrankter Eltern“**

Einladung zum Fachtag

Kinder und Jugendliche mit psychisch belasteten oder
erkrankten Eltern - ein Thema in Kita und Schule
Erfahrungsaustausch und Information

Termin

Mittwoch, 09.10.2019 von 9:00-17:00 Uhr

Ort

Historischer Saal, Ravensberger Spinnerei, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld

Zielgruppe

Erzieher*innen in Kitas, Schulsozialarbeiter*innen und Lehrer*innen in Bielefeld

Inhalt der Veranstaltung

Aktuelle Zahlen zeigen, dass 3,8 Millionen Kinder in Deutschland mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen. Das ist etwa jedes sechste Kind. Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen („Süchte“) der Eltern gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Betroffene Kinder müssen oft früh Verantwortung für sich selbst und die Familie übernehmen, wenn die eigenen Eltern sich nicht angemessen um sie kümmern können. Viele der Kinder haben zudem wenig soziale Kontakte. Ihr Risiko, im späteren Leben selber eine psychische Erkrankung zu entwickeln, ist um ein Vielfaches erhöht.

Diesen Kindern begegnen Sie in Kitas und Schulen. Sie als Fachkräfte nehmen die Not dieser Kinder wahr und möchten helfen und fragen sich: wie?

In Bielefeld hat sich Anfang 2009 – initiiert von der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Bielefeld) ein Arbeitskreis „Kinder psychisch belasteter und erkrankter Eltern“ aus Vertreter*innen der Erwachsenenpsychiatrie, der Kinder- und Jugendpsychiatrie und der Erziehungshilfe zusammengesetzt.

Mit diesem Fachtag möchten wir Sie über die Situation betroffener Kinder und Jugendlicher informieren, uns mit Ihnen über Ihre Unterstützungsmöglichkeiten austauschen sowie Bielefelder Angebote bekannt machen.

Programm:

8:30 - 09:00	Uhr Anmeldung und Stehcafé
9:00 - 09:20	Uhr Begrüßung und Einführung in das Thema durch den Arbeitskreis
9:20 - 11:00	Uhr Berliner Filmemacherin Frau Rothenburg Frau Rothenburg hat mehrere Filme mit betroffenen Kindern und Jugendlichen gedreht. Sie wird anhand ausgesuchter Sequenzen die Situation von betroffenen Kindern und Jugendlichen zeigen und mit Ihnen diskutieren (Filme: „Plan B“ aus 2015, „Wo bist Du?“ aus 2016 und „Wir sind hier“ aus 2018)
11:00 - 11:20	Uhr Pause
11.20 - 12.30 Uhr	Julia und Anouk (betroffene Geschwister - inzwischen erwachsen - berichten über ihre persönlichen Erfahrungen mit einem erkrankten Elternteil)
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 14:00 Uhr	Impulsvortrag: „Was ist bloß mit Hanna los?“ Zur Situation belasteter Familien und Resilienzfaktoren bei Kindern (Referent Herr Leggemann)
14.00 - 15:00 Uhr	Podiums- und Publikumsdiskussion mit verschiedenen Teilnehmenden des Arbeitskreises und Akteuren des Tagesprogramms
15:00 – 15:20 Uhr	Pause
15:20 – 17:00 Uhr	Vorstellung der Bielefelder Angebote und Austausch: Wie komme ich mit Kindern/Jugendlichen ins Gespräch? Was hilft?
Ende ca. 17:00 Uhr	Ende des Fachtages.

Alle in diesem Handout im Folgenden abgedruckten Materialien sind im Rahmen des Bielefelder Regelangebotes *„Kanu – Gemeinsam weiterkommen“* entstanden und unterliegen den (gesetzlichen) Copyright-Regeln.

Informationen für Professionals



„Grundbedürfnisse“ von Kindern & Jugendlichen

Belastungsfaktoren treten glücklicherweise nicht in jeder Familie und nicht in jeder Entwicklungsphase und nicht stets in voller Ausprägung auf. Es lässt sich aber in seelisch belasteten Familien eine deutliche Häufung solcher Faktoren feststellen. Dennoch erkranken längst nicht alle Kinder aus belasteten Familien selbst an einer psychischen Störung. *Schutzfaktoren* und *erfüllte Grundbedürfnisse* tragen dazu bei, belastende Lebensumstände und kritische Lebensereignisse erfolgreich zu bewältigen und parallel dazu an diesen Aufgaben innerlich zu wachsen.

Zu den wesentlichen *Grundbedürfnissen* von Kindern und Jugendlichen zählen wir:

- die existenzielle Basis-Versorgung (Essen, Trinken, Kleidung, etc.)
- „Wärme“ und „Licht“ (= Liebe und Freude)
- „Rhythmus“ und „Rituale“
- Vertrauen und Zutrauen
- Anforderungen und Förderung
- Lob und Ermutigung
- körperliche Bewegung / -Koordination
- klare Grenzen und verlässliche Konsequenzen (ein „autoritativer“ bzw. „partizipativer“ Erziehungs-Stil)
- tragfähige soziale Kontakte / „Bedeutung für Andere“
- Angstfreiheit
-

Beispiele kritischer Lebensereignisse („Life Events“)



















Definition: Der Begriff „**Life Event**“ wurde aus dem Englischen übernommen und bezeichnet ein Lebensereignis, wobei hauptsächlich ein **belastendes** und **lebens-veränderndes** Ereignis gemeint ist. Die **Life-Event-Forschung** versucht dabei einen Zusammenhang herzustellen zwischen den äußeren Veränderungen (dem Ereignis) und den seelischen sowie körperlichen Folgen für den Betroffenen.

- Tod des Partners, eines Kindes oder eines Familienangehörigen
- eigene Scheidung / Trennung vom Partner
- Versöhnung mit dem Ehepartner
- Haftstrafe
- Traumata (z.B. schwere Verletzung, Erkrankung oder Übergriffe)
- (Natur-) Katastrophen
- Krieg / Vertreibung / Flucht
- gesellschaftliche und/oder politische Umbrüche
- akutes Mobbing oder Stalking
- Verlust oder Wechsel des Arbeitsplatzes
- Pensionierung
- Umzug
- Pfändung oder Zwangsräumung
- Verlust oder Tod von guten Freunden
- im Kindesalter: Scheidung der Eltern
- im Kindesalter: Schulwechsel
- im Kindesalter: Geburt oder Verlust eines Geschwisterkindes
- in der Adoleszenz: Entwicklungs- bzw. Reifungskrisen (z.B. die Pubertät)
- in der Kindheit oder Adoleszenz: Verlassen des Elternhauses
-

aber auch:

- (eigene) Hochzeit
- Schwangerschaft
- Geburt eines Kindes
- Urlaub
- Weihnachten und andere große Feste
- Verliebtsein
-

Kleinkinder leiden stumm, wenn sie ...

-  ständig mit hängenden Mundwinkeln die Augenbrauen runzeln
-  häufig ein Weingesicht und/oder Angst erkennen lassen
-  eine anhaltend ausdruckslose Mimik zeigen
-  häufig die Kooperation verweigern („bockig“ sind)
-  keine Teilnahme an gemeinsamer Freude zeigen
-  immer wieder ungewöhnlich lange in sich versunken sind
-  sehr lange ohne eigene Beschäftigung im Abseits stehen
-  andauerndes Desinteresse am Erkunden der Angebote zeigen
-  andere Personen vermeiden bzw. sich stets von anderen wegbewegen
-  andere Kinder still von ihren Plätzen oder ihren Spielsachen verdrängen
-  anhaltendes ängstliches Anklammern zeigen
-  Augenkontakt vermeiden
-  andauernd ziellos umher wandern
-  durch ständiges „Sich versichern“ auffallen
-  sich immer wieder selbst stimulieren
-  offensichtliche Ess-Störungen zeigen
-  durch fragmentierten oder übermäßigen Schlaf auffallen
-  zuhause eine sehr lange Rekonvaleszenz benötigen, bevor sie wieder angemessen interagieren können

aus: Grossmann K. (2011): Stumme Zeichen des Leids bei Kleinkindern in Familie und Tagesbetreuung (in: Kissgen/Heinen (Hg.): Familiäre Belastungen in früher Kindheit. Klett-Cotta)

Schutzfaktoren für Kinder/Jugendliche

Entwicklungsrelevante Belastungsfaktoren treten glücklicherweise nicht in jeder Familie und nicht in jeder Entwicklungsphase und nicht stets in voller Ausprägung auf. Es lässt sich aber in seelisch belasteten Familien eine deutliche Häufung solcher Faktoren feststellen. Dennoch erkranken längst nicht alle Kinder aus belasteten Familien selbst an einer psychischen Störung. *Schutzfaktoren* tragen dazu bei, belastende Lebensumstände und kritische Lebensereignisse erfolgreich zu bewältigen und parallel dazu an diesen Aufgaben innerlich zu wachsen.

Zu den wesentlichen *Schutzfaktoren* für Kinder und Jugendliche werden gezählt:

- die sichere Bindung und positive Beziehung zu mindestens einer „psychisch gesunden“ Bezugsperson
- das Vorhandensein von Geschwistern sowie von anderen Kindern
- das Vorhandensein von „emotional verfügbaren“ Drittpersonen (z. B. Großeltern, Nachbarn, Sport-Trainer, Patenschaften, usw.)
- ein positives Familienklima
- ein robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
- eine gute intellektuelle, soziale und kommunikative Kompetenz
- eine insgesamt positive und optimistische Lebenseinstellung
- ein insgesamt gutes Selbstwertgefühl des Kindes/Jugendlichen
- eine stabile Selbstwirksamkeits-Überzeugung („Ich schaffe das schon!“)
- ein angemessener, möglichst gelassener Umgang mit Stress-Faktoren
- angemessene Bewältigungs-Strategien zur Lösung von Anforderungen und Problemen
- eine gute (Schul)-Bildung
- regelmäßige und verlässliche familiäre Rituale und gemeinsame Unternehmungen
- die Zugehörigkeit zu einer oder mehrerer Gruppen (z.B. Sportverein, Clique, Chor, usw.)
- eine insgesamt gute und stabile Qualität des sozialen „Beziehungsnetzes“ (Verwandte, Freunde, Nachbarn, Lehrer, usw.)
- eine altersgerechte und situationsangemessene Übernahme von Verantwortung
- eine bedarfs- und altersangemessene, klare und ehrliche Informations- und Wissensvermittlung über die elterliche Erkrankung
- falls erforderlich: stabilisierende Hilfen bereits im Säuglingsalter und im frühen Kindesalter („Frühe Hilfen“) sowie in der Pubertät (in den sog. „verletzlichen Phasen“ der Entwicklung)
- frühzeitige Unterstützungs-Angebote (Gruppenangebote, Fertigkeiten-Training, Theaterprojekte, usw.)
-

Resilienz bei Kindern/Jugendlichen

Kurzdefinition: Resilienz („Widerstandsfähigkeit“) ist die Fähigkeit, belastende Lebens-umstände und kritische Lebensereignisse erfolgreich zu bewältigen und mit bzw. an seinen Aufgaben innerlich zu wachsen.

Was würde ein seelisch gesundes („resilientes“) Kind von sich selbst sagen?

- „Ich habe Menschen um mich, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben.“
- „Ich habe Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann; Menschen, die mich vor Gefahren schützen.“
- „Ich bin eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird.“
- „Ich bin zuversichtlich, dass alles gut wird.“
- „Ich kann mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet.“
- „Ich kann Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde.“

Wie können Eltern nun die seelische Gesundheit ihrer Kinder stärken? Indem sie ...

- ... ihre Kinder lieben und ihnen dieses auch zeigen.
- ... ihre Kinder wertschätzen, akzeptieren und so annehmen, wie sie sind.
- ... ihren Kindern vertrauen und ihnen auch etwas zutrauen.
- ... realistische, altersangemessene Erwartungen an ihre Kinder stellen.
- ... ihren Kindern altersgerecht Verantwortung übertragen.
- ... ihre Kinder sowohl vor Über- als auch vor Unterforderung schützen.
- ... ihren Kindern helfen, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
- ... ihren Kindern helfen, Interessen und Hobbys zu entwickeln.
- ... Freiräume schaffen für Spiel, Spaß und Muße.

„Du-Botschaften“ an mein Kind:

- Du bist nicht allein und verloren!
- Du bist wertvoll und wichtig!
- Du kannst etwas!

Was mir ganz persönlich gut tut und mich stärkt

Um die Aufgaben und Herausforderungen des (täglichen) Lebens zu meistern, ist eine gute körperliche und seelische Widerstandskraft sehr hilfreich. Um uns diese Widerstandskraft (die sog. „Resilienz“) zu erhalten, ist es von großer Wichtigkeit, regelmäßig Dinge zu tun, bei denen wir uns erholen können, die uns gut tun oder die einfach nur Spaß machen.

Um zu erklären, was wir damit meinen, haben wir hier einige Stichworte gesammelt: **Familie, Freunde, Peer-Group, Sport, Spiele, Musik, Tanzen, Theater, Ausflüge, Lesen, Geschichten erzählen, Rituale, Kochen/Backen, Basteln, ...** .

Meine ganz persönlichen „**Muntermacher**“ sind:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Das tut mir gut!

Was kannst du tun, wenn du traurig bist, erschöpft bist oder doofe Gedanken hast?

Wie kannst du es schaffen, die schlechte Stimmung zu vertreiben?

Male oder schreibe alles auf, was dir schon mal geholfen hat.

Wenn es Dir mal nicht gut geht, kannst du auf diese Liste schauen und dort viele Dinge finden, die dir wieder gute Laune machen können.

Resilienz- und Schutzfaktoren für Erwachsene

Definition: Unter Resilienz („Widerstandsfähigkeit“) wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Fähigkeiten und Stärken (sog. „Ressourcen“) meistern und gleichzeitig als Anlass für die persönliche Weiterentwicklung nutzen zu können (Welter-Enderling & Hildenbrand, 2006).

Wie würde ein seelisch gesunder („resilienter“) Erwachsener seine „Lebens-Grundhaltung“ formulieren?

- „Das Glas vor mir ist noch **halbvoll** – nicht **halbleer**“
- „Ich bin auch traurig und wütend über das, was mir im Leben **zugestoßen** ist, aber ich bin vor allem **dankbar** für das, was mir **erspart** geblieben ist“

Was sind nun wesentliche Resilienz- und Schutzfaktoren für Erwachsene? (**Grün** sind die kurz- und mittelfristig am ehesten beeinflussbaren Schutzfaktoren).

- **Das Vorhandensein einer verlässlichen und geregelten Tagesstruktur**
- **Das Gefühl, eine Aufgabe in diesem Leben zu haben**
- **Bedeutung für Andere zu haben („wichtig zu sein“)**
- Das Gefühl der Vorhersehbarkeit, Verstehbarkeit und Erklärbarkeit des Lebens (d.h. das Ausmaß, in dem Ereignisse als geordnet, vorhersehbar und verstehbar wahrgenommen werden)
- Das Gefühl der Bewältigbarkeit des Lebens (d.h. das Ausmaß, in dem die Anforderungen des Lebens als lohnend und machbar wahrgenommen werden)
- Das Gefühl der Sinnhaftigkeit des Lebens sowie aller Geschehnisse (d.h., das Ausmaß, in dem eine Person ihr Leben und die ihr gestellten Anforderungen, auch in schwierigsten Zeiten, als sinnvoll empfindet)

Was würde ein seelisch gesunder („resilienter“) Erwachsener von sich selbst sagen?

- „Ich bin eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird“
- „Ich bin okay, so wie ich bin“
- „Ich kann Lösungen für meine Probleme finden oder aber jemanden um Hilfe bitten“

„Erziehungs-Kompetenzen“ von Eltern

Von Zeit zu Zeit wird in der öffentlichen Diskussion der sog. "*Elternführerschein*" thematisiert - bislang allerdings ohne praktische Konsequenzen. Nichtsdestoweniger sind für eine gute körperliche und vor allem auch seelische Entwicklung von Kindern eine ganze Reihe von elterlichen Voraussetzungen unabdingbar erforderlich, welche natürlich ihrerseits wiederum ihren Ursprung in der *eigenen elterlichen Kindheit* haben.

Zu den wesentlichen *Erziehungs-Kompetenzen* von Eltern (bzw. auch anderen wichtigen Bezugspersonen, z.B. Pat*innen) zählen wir:

- eine eigene positive ("resiliente") Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber (z.B. *Probleme* als *Herausforderungen* zu begreifen)
- eine möglichst gute eigene Stress- und Emotions-Regulationsfähigkeit
- die Fähigkeit und Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen und auch (kindliche) Kritik an sich zulassen zu können
- eine ausreichende Fähigkeit, Eigen- und Fremdverantwortung übernehmen zu können und zu wollen
- die Fähigkeit, ihren Kindern ein "erwachsenes Vorbild" vorzuleben
- die Fähigkeit, ein sicheres und liebevolles (validierendes) "*Familien-Nest*" zu gestalten und den Kindern "*Teilhabe & Bildung*" zu ermöglichen, ihnen aber mit zunehmendem Alter auch ein "*Sparrings-partner*" zu sein
- die Bereitschaft, ihre Kinder kontinuierlich neugierig zu machen, zu begeistern und zu ermutigen
- die Bereitschaft, ihren Kindern Grenzen zu setzen und Orientierung zu geben - auch um den Preis, sich dadurch "unbeliebt" zu machen
- das Wissen, dass (kindliche) Intelligenz sich nicht durch *Smartphone* und *Computer*, sondern auf *Rollschuhen* und auf *Bäumen* entwickelt
-

Eine Zufriedenheitsskala

Die vorliegende Skala dient dazu, Ihre aktuelle Zufriedenheit in zehn verschiedenen **Lebensbereichen** darzustellen. Ihre Aufgabe ist es, eine der Zahlen (1–10) für jedes Gebiet anzukreuzen.

Die Zahlen auf der **linken** Seite der Skala (rot) bedeuten hierbei verschiedene Grade von **Unzufriedenheit**, während die Zahlen auf der **rechten** Seite der Skala (grün) verschiedene Grade von **Zufriedenheit** zum Ausdruck bringen. Fragen Sie sich selbst beim Ausfüllen der Skala für jeden Lebensbereich: »Wie zufrieden bin ich mit diesem Bereich meines Lebens?« Mit anderen Worten: Markieren Sie auf der Skala von 1 bis 10 genau, wie zufrieden Sie am **heutigen Tage** mit dem entsprechenden Lebensbereich sind. Versuchen Sie hierbei, Gefühle von **gestern auszuschließen**, und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die **aktuellen Gefühle**. Versuchen Sie auch zu verhindern, dass die Ergebnisse auf einer Skala durch die Ergebnisse auf einer anderen Skala beeinflusst werden.

Lebensbereich		völlig unzufrieden					völlig zufrieden				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Alkohol-/Drogen-Konsum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Arbeit/Ausbildung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Umgang mit Geld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Sozialleben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Persönliche Gewohnheiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Familiäre Beziehungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Juristische Angelegenheiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Gefühlsleben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Kommunikation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Allgemeine Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Name:

Datum:

Frühförderung von Kindern unter 3 Jahren

- ◆ **Primärziel:** Minderung familiärer Stressfaktoren durch:
 - ◆ regelmäßige Hausbesuche
 - ◆ Entwicklungsberatung
 - ◆ Erziehungsberatung / flexible Erziehungshilfe
 - ◆ „Elterntraining“ (starke Eltern – starke Kinder)
 - ◆ Unterstützung bei der Wahrnehmung der Vorsorge-Untersuchungen
 - ◆ Krabbel- oder Spielgruppe im Beisein eines Elternteils
 - ◆ heilpädagogische Frühförderung
 - ◆ sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)
 - ◆ Finanzberatung
 - ◆ Vermittlung psychiatrischer und/oder psychotherapeutischer Hilfen

Informationen für Eltern



Wie können Sie Ihren Kindern helfen, seelisch gesund aufzuwachsen?

Liebe Eltern,

wir haben auf den folgenden Seiten für Sie einige grundlegende Informationen zusammengestellt, die Ihnen als Eltern möglicherweise helfen können, auch in psychisch belasteten Zeiten Ihre Kinder gut zu unterstützen.

Und nun viel Freude bei der Lektüre!

Inhalt:

- 1. Welche Auswirkung kann eine psychische Belastung oder Erkrankung auf deren Kinder und auf deren Entwicklung haben? (S. 17)**
- 2. Was bedeutet „Resilienz“ für Kinder, um gesund zu bleiben? (S. 18)**
- 3. Was können Eltern tun, um auch in schwierigen Zeiten ihre Kinder gut zu unterstützen? (S. 19)**
- 4. Wo in Bielefeld finden Eltern Hilfe und Beratung für diese Themen? (S. 20)**
- 5. Weitere mögliche Ansprechpartner in Bielefeld (S. 21)**
- 7. Verantwortlich für diese Broschüre (S. 21)**

1. Welche Auswirkungen kann eine elterliche psychische Belastung oder Erkrankung auf deren Kinder und auf deren Entwicklung haben?

Kinder benötigen in unterschiedlichen Lebensphasen in unterschiedlicher Weise Aufmerksamkeit und Zuwendung durch ihre Eltern.

Kleinere Kinder wollen vor allem gut versorgt werden. Sie benötigen die Aufmerksamkeit und bedarfsgerechte Zuwendung der Mutter oder des Vaters, um eine gute, sichere Bindung eingehen zu können. Unter Bindung versteht man die Fähigkeit, enge vertrauensvolle und verlässliche Beziehungen eingehen zu können. Eine gute Bindung zu den Eltern wird in der Entwicklungspsychologie als eine grundlegende Voraussetzung für eine ungestörte kindliche Entwicklung angesehen.

Je selbstständiger Kinder mit zunehmendem Alter werden, umso mehr suchen sie Orientierung und Grenzsetzung. Sie wollen selbst aktiv die Welt erforschen und benötigen dafür angemessene Freiräume. Sie brauchen aber auch liebevolle, empathische und konsequente Orientierung sowie klare Regeln und Begrenzungen.

Für Sie als Eltern bedeutet die Auseinandersetzung mit ihren **heranwachsenden Kindern**, sich kontinuierlich immer wieder neu auf die wechselnden Bedürfnisse Ihrer Kinder einstellen zu müssen. In Zeiten von psychischen Belastungen fällt dies oftmals etwas schwerer. Möglicherweise stehen die Wünsche der Kinder Ihren eigenen Bedürfnissen sogar entgegen. Sie wünschen sich vielleicht Ruhe, Ihr Kind möchte jedoch Ihre Aufmerksamkeit. So können Konflikte, Situationen der Enttäuschung und Überforderung entstehen.

Zugleich fühlen Ihre Kinder sich vielleicht schuldig, weil sie glauben, verantwortlich für elterliche Krisen und für die aktuellen Konflikte zu sein.

Sie verstehen nicht, dass Ihre Belastung oder Erkrankung es Ihnen zeitweise vielleicht erschwert, sich ausreichend um Alltagsdinge zu kümmern. Psychische Störungen sind von außen für Kinder nicht gut erkennbar, so dass Kinder daher vieles auf sich beziehen. Dabei stellen sie häufig das eigene Verhalten in Frage und glauben, Ihre Belastung mit verursacht zu haben.

Kinder neigen dazu, es ihren Eltern recht machen zu wollen.

Vielleicht beginnen Ihre Kinder damit, sich um Sie zu kümmern. In der Fachsprache nennt man dies „**Parentifizierung**“. Dabei übernehmen die Kinder die Rolle ihrer Eltern. Sie stellen dann ihre eigenen Wünsche zurück und kümmern sich um die Eltern, im Bemühen, den „normalen Alltag“ aufrecht zu erhalten. Dies ist für Sie vielleicht eine kurze Entlastung, für Kinder entsteht jedoch auf längere Zeit gesehen eine ungünstige und überfordernde Situation. Sie können dann die altersgemäßen Entwicklungsaufgaben nicht ausreichend durchlaufen, ihre seelische Entwicklung kann erschwert und behindert werden.

2. Was bedeutet „Resilienz“ für Kinder, um gesund zu bleiben?

Unter Resilienz versteht man die „Widerstandsfähigkeit der Seele“. Resilienz hilft uns, herausfordernde oder schwierige Lebenslagen erfolgreich und unbeschadet zu bewältigen und zu überstehen. Ein resilienter Mensch wächst zudem innerlich an den bewältigten Aufgaben. Kindern hilft eine möglichst gute Resilienz, trotz stressiger und konflikthafter Zeiten seelisch stark zu werden und sich gut zu entwickeln. Eine robuste, widerstandsfähige Veranlagung ist zum Teil angeboren – man kann Resilienz jedoch durch die Schaffung günstiger Lebensumstände auch erheblich positiv beeinflussen und stärken!

Folgende Dinge sind für Kinder besonders wichtig:

- **Psychoedukation:** Hierunter versteht man eine gute, verständliche Aufklärung über eine psychische Belastung oder Erkrankung, über deren Auswirkungen und über den Umgang damit. Für Ihre Kinder bedeutet dies, dass sie verstehen, was Ihre Belastung oder Erkrankung für Sie und für die ganze Familie bedeutet, und wie sich diese auf das gemeinsame Zusammenleben auswirkt. Besonders wichtig ist dabei, den Kindern zu vermitteln, dass sie keine Verantwortung für Ihre Erkrankung haben. Vor allem sollten Kinder verstehen, dass sie nichts falsch gemacht haben oder ihr Verhalten ändern müssen, damit Vater oder Mutter wieder „wie früher“ werden.
- Manchmal ist es sehr schwierig, **die richtigen Worte** gegenüber Kindern zu finden, wenn es um eine altersgerechte Erklärung der psychischen Belastung oder Erkrankung eines Elternteils geht. Hierfür gibt es inzwischen viel Literatur, oder Sie können sich auch Unterstützung bei Fachleuten suchen. Wenn es Ihnen sehr schwer fällt, mit Ihren Kindern z.B. über einen bevorstehenden Klinikaufenthalt zu sprechen, können Sie ihnen dies möglicherweise auch in einem Brief beschreiben und erklären. Beispiele für solche „Notfallbriefe für Kinder“ finden Sie unter der Web-Adresse <http://www.netz-und-boden.de/materialien/material-initiative.html>.
- Kinder brauchen **Ermunterung und die Erlaubnis, ihr eigenes Leben gestalten** zu dürfen. Geben Sie Ihren Kindern das Gefühl, dass es in Ordnung ist, wenn sie ihren altersentsprechenden Interessen nachgehen, wenn sie sich mit Freunden treffen und aktiv sind. Auch wenn Sie selbst vielleicht das Bedürfnis haben, sich zurückzuziehen und/oder Ihre Kinder enger an sich zu binden: Behindern Sie deren Entwicklung, Neugierde und Kreativität möglichst wenig!
- Zeigen Sie Ihren Kindern,
 - dass Sie selbst **Verantwortung** für sich übernehmen.
 - dass Ihre **Kinder nicht schuld an Ihrer Krankheit sind**.
 - dass Ihre Kinder Ihnen dabei auch nicht helfen müssen, sondern dass Sie sich **selbst Hilfe besorgen**.
- Welche **Begabungen und Stärken** haben Ihre Kinder? Unterstützen Sie sportliche und musische Aktivitäten. Dies stärkt die Persönlichkeit Ihrer Kinder und ermöglicht ihnen den Aufbau von Freundschaften.

- **Was machen Ihre Kinder besonders gerne mit Ihnen gemeinsam?** Geben Sie ihnen, sobald Ihnen dies möglich ist, regelmäßig etwas Zeit dafür und versuchen Sie selbst, diese gemeinsamen Momente bewusst zu genießen.

3. Was können Eltern selbst tun, um auch in schwierigen Zeiten ihre Kinder gut zu unterstützen?

Eltern können ihren Kindern aktiv dabei helfen, auch in Zeiten besonderer Belastung die wesentlichen Entwicklungsschritte erfolgreich zu absolvieren.

- **Kontakt zu Gleichaltrigen:**

Kinder neigen oft dazu, sich zurückziehen, wenn die Eltern besonders belastet sind. Sie benötigen jedoch den Kontakt Gleichaltrigen sowie zu anderen Familien, um selbst Orientierung zu finden. Suchen Sie möglichst den Kontakt zum Kindergarten oder zur Schule Ihrer Kinder. Idealerweise informieren Sie Vertrauenspersonen über Ihre psychische Belastung bzw. Erkrankung und über möglicherweise damit einhergehende zeitweilige Schwierigkeiten. Suchen Sie sich Menschen, die Sie dabei unterstützen, dass Ihre Kinder gut versorgt sind und in den gewohnten sozialen Beziehungen bleiben, wenn es Ihnen schlecht geht. Sie selbst sind ein wichtiges Bindeglied für Ihre Kinder zur Außenwelt.

- **Erwachsene Bezugsperson:**

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, welche Erwachsenen in Ihrem Lebensumfeld vertrauensvolle, konstante Bezugspersonen sind. Dies kann ein Verwandter, eine Freundin, ein Nachbar, eine Lehrerin o.ä. sein. Suchen Sie das Gespräch mit diesen Menschen, um zu vereinbaren, dass Ihre Kinder einen vertrauten Ansprechpartner haben, auch wenn es Ihnen selbst nicht gut geht.

- **Netzwerke in Krisen:**

Sorgen Sie dafür, dass Sie in akuten Krisen entsprechende Vorsorge getroffen haben. Wo können Ihre Kinder hingehen, wenn Sie in die Klinik müssen? Wer muss informiert und einbezogen werden? Erstellen Sie einen „Notfallkoffer“ mit wichtigen Informationen für die Zeit, in der Sie selbst nicht verfügbar sind.

- **Normale Schwierigkeiten:**

Nicht alles was in Ihrer Familie nicht so gut klappt, hängt mit Ihrer Erkrankung zusammen. Bestimmte Konflikte sind völlig normal und ein Zeichen von einer gesunden Entwicklung, vor allem auch in der Zeit der Pubertät. Holen Sie sich auch zu Ihrer Entlastung dafür Feedback, beispielsweise von anderen Eltern!

4. Wo in Bielefeld finden Eltern Hilfe und Beratung für diese Themen?

❖ Deutscher Kinderschutzbund – Ortsverband Bielefeld e.V.

- „*Kanu – Gemeinsam weiterkommen*“. Ein Angebot für seelisch belastete Familien mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren.

Ansprechpartner: Jutta Kuhnhenh, Bernd Heide, Bianca Post.

Tel.: 0521 | 97 79 78 15 (ggf. Anrufbeantworter).

E-Mail: kanu@kinderschutzbund-bielefeld.de

Weitere Infos unter: <http://www.kinderschutzbund-bielefeld.de/kanu-praeventionsangebot-fuer-familien-mit-elterlicher-psychischer-belastung.html>

- *Beratung für Familien*. Der Kinderschutzbund Bielefeld bietet Familien- und Erziehungsberatung in der Ernst-Rein-Str. 53 in 33613 Bielefeld an.

Tel. Geschäftsstelle: 0521 | 155 - 2620

- *Elternkurse „Starke Eltern – Starke Kinder“*.

Weitere Infos unter: <http://www.dksb-bielefeld.de/dksb/html/default/debi-7wtbd9.de.html>

- *Frühe Hilfen für Kinder und Familien durch Patinnen des Kinderschutzbundes*.

Weitere Infos unter: <http://www.dksb-bielefeld.de/dksb/html/default/debi-7wtbap.de.html>

❖ Evangelisches Klinikum Bethel

- „*Kanu – Gemeinsam weiterkommen*“. Ein Angebot für seelisch belastete Familien mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren.

Ansprechpartner: Michael Leggemann, Carmen Leichsenring.

Tel.: 0521 | 772 - 78498 (Anrufbeantworter).

E-Mail: kanu@evkb.de

Weitere Infos unter: <http://www.evkb.de/kanu>

- *Löwen-Eltern – Stark sein für kleine Kinder (0 - 6 Jahre)*. Ein Angebot der Psychiatrischen Institutsambulanz für Mütter und Väter mit Kindern zwischen 0 und 6 Jahren.

Ansprechpartner: Elisabeth Peters.

Tel.: 0521 | 772 - 78536

- *Familienklub*. Ein Angebot der Tagesklinik für Abhängigkeitserkrankungen für suchtblastete Familien.

Ansprechpartner: Wolfram Kämmer.

Tel.: 0521 | 772 - 78666

- *KiDS & KO*. Ein Angebot des Bielefelder Arbeitskreises "Kinder, Drogen, Schwangerschaft und Kooperation" für Eltern mit einer Drogenbelastung.

Ansprechpartner: Jana Wand, Dr. Martin Reker.

Tel.: 0521 | 772 – 78545

5. Weitere mögliche Ansprechpartner in Bielefeld

❖ Evangelisches Klinikum Bethel

- *Beratungsstelle Bethel* (<https://www.bethel.de/angebote/schulen-und-bildung/beratungsstelle-bethel.html>)
- *Sozialpädiatrisches Zentrum des EvKB* (<http://www.evkb.de/spz>)
- *Tagesklinik Bielefeld des Klinikums Lippe-Bad Salzuflen* (<http://www.klinikum-lippe.de/patienten/kliniken-institute/kinder-und-jugendpsychiatrie/ambulanz-tagesklinik/tagesklinik-bielefeld.html>)
- *Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) des EvKB* (http://evkb.de/ueber-das-evkb/kliniken-institute-zentren/nervensystem/psychiatrie-und-psychotherapie/abteilungen/psychiatrische-institutsambulanz-pia.html#nav_font)
- *Suchtambulanz (PIA Sucht) des EvKB* (http://evkb.de/ueber-das-evkb/kliniken-institute-zentren/nervensystem/psychiatrie-und-psychotherapie/abteilungen/psychiatrische-institutsambulanz-pia.html#nav_font)

- *Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) des EvKB*
(<http://www.bielefeld.de/ftp/dokumente/Wegweiser03-2018.pdf>)

❖ **Sonstige Anlaufstellen**

- *Fachstelle Kinderschutz des Jugendamtes Bielefeld* (<https://www.bielefeld.de/de/biju/fki/>)
- *Familienbüro des Jugendamtes Bielefeld* (<https://www.bielefeld.de/de/biju/fp/fab/>)
- *Gesellschaft für Sozialarbeit (GfS)* (<http://www.gfs-bielefeld.de/beratungsdienste/>)
- *AWO-Beratungsstelle, Detmolder Str. 280* (http://www.awo-jugendundfamilie-owl.de/?article_id=27)
- *Diakonie für Bielefeld – Beratungsstelle* (<http://johanneswerk.de/de/einrichtungen/diakonie-fuer-bielefeld/beratung/erziehungs-familien-und-krisenberatung.html>)
- *Sozialpsychiatrischer Dienst, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5- 9* (<http://www.psychiatrie-bielefeld.de/wb/pages/das-profi-hilfesystem-in-bielefeld/sozialpsychiatrischer-dienst-krisendienst.php>)

6. Verantwortlich für diese Broschüre:

Kanu-Angebot Bielefeld

<http://www.evkb.de/kanu>

<http://www.kinderschutzbund-bielefeld.de/kanu-praeventionsangebot-fuer-familien-mit-elterlicher-psychischer-belastung.html>

Covergrafik: Anke Reinisch

Unser herzlicher Dank für die freundliche Überlassung der eigenen Vorlage („Handout für Eltern“) zu dieser Broschüre geht an:

Dagmar Wiegel, Stiftung Leuchtfeuer Köln, <http://www.stiftung-leuchtfeuer.de/>

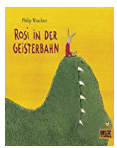


Dr. Ilka Markwort, LVR-Klinik Köln, http://www.klinik-koeln.lvr.de/de/nav_main/startseite.html

Bücher für Kinder, Jugendliche & ihre Eltern




Zwei wichtige Hinweise vorab: 1) Einige Bücher sind für etwas ältere Kinder auch gut zum Selber-Lesen geeignet; die meisten Bücher sollten Sie jedoch gemeinsam mit Ihren Kindern anschauen, lesen und nachbesprechen. Denn auch dieses gemeinsame Lesen ist ein für Kinder und ihre Eltern ganz wesentliches und für die kindliche Entwicklung wichtiges Stück „gelebte Beziehung“! 2) Alle Inhaltsangaben sind den Angaben der Verlage ("Klappentexte") oder des Online-Versandhandels im Internet entnommen.

1. Thema „Gefühle / Anders-Sein“

Buchtitel	Inhalt	Alter / Preis	Weitere Infos
	<p>Rosi in der Geisterbahn</p> <p>Rosi ist ein liebenswerter Hase. Und wie sich im Verlauf der Geschichte zeigt, auch ein sehr mutiger, denn Rosi weiß, wie man Ängste besiegt. Rosi schaut in einen tiefen, roten Schlund. Sie weiß, dass ihr letztes Stündchen geschlagen hat. Rosi hat furchtbare Alpträume. So geht das schon seit Wochen. Doch nun hat sie die Nase gestrichen voll. Sie muss unbedingt etwas tun und macht sich auf den Weg zu einem Traumspezialisten: "Klarer Fall von Monsterangst", diagnostiziert er und verschreibt ihr ein Buch. Rosi liest es gründlich.</p> <p><i>Unser Hinweis: ein schönes Buch für alle Altersstufen.</i></p>	Ab 3 Jahre 7,95 €	Philip Waechter: Rosi in der Geisterbahn Beltz & Gelberg; Neuauflage
	<p>Heute bin ich</p> <p>Heute bin ich zufrieden. Und du? Bist du neugierig? Gelangweilt? Zornig? Mies van Hout hat Fische in leuchtenden Ölpastellfarben gemalt. Jeder Fisch drückt ein anderes Gefühl aus; mal ist es eine schöne, mal eine verwirrende Stimmung, manchmal eine heftige Empfindung, manchmal eine ganz zarte. Das Bilderbuch nimmt einen mit auf eine Reise durch die Welt der Gefühle. Es regt an, über Empfindungen zu reden, sie zu benennen und besser zu verstehen.</p> <p><i>Unser Hinweis: wunderbare, ausdrucksstarke Bilder. Eine gelungene Anregung, miteinander über Gefühle ins Gespräch zu kommen.</i></p>	Ab 3 Jahre 13,90 €	Mies van Hout: Heute bin ich aracariv Verlag
	<p>Ich bin ich und du bist du!</p> <p>In Toms Schuppen lagern Lieder und Geschichten: große, kleine, lustige, verrückte, spannende... Und jedem Tage werden es mehr, denn der Schuppen ist Treffpunkt von Tom und seinen Freunden: Max, Lena, Anna und Co. Das bunte Geheim-Hauptquartier gehört den Kindern. Hier werden Probleme besprochen, Konflikte gelöst, Sorgen und Freuden geteilt. In und um Toms Schuppen vibriert die Luft vor Energie... Themen sind u.a. Fantasie, Schulangst, Brille, Zahnsperre, Aufräumen, Stubenhocker, Behinderung, Verliebt-Sein, Sich-nicht-entscheiden-können, Mut machen.</p> <p><i>Unser Hinweis: modern gestaltetes Buch zu Themen, die Kinder bewegen. Es gibt es zu den angesprochenen Themen Liedertexte mit Noten sowie eine CD.</i></p>	Ab 6 Jahre zum Vorlesen Ab 8 Jahre zum Selberlesen Ab 16,99 €	Petra Grube: Ich bin ich und du bist du! Kultour Musikverlag

2. Thema „Psychische Belastungen und Erkrankungen“:

Buchtitel	Inhalt	Alter / Preis	Weitere Infos
	<p>Was ist bloß mit Mama los?</p> <p>Wenn Eltern in eine seelische Krise geraten, betrifft das ganz wesentlich auch die Kinder. Die meisten von ihnen fühlen sich mit ihrer Verunsicherung allein gelassen. Aus Scham erzählen sie niemandem von ihrer Situation, häufig suchen sie die Schuld bei sich. Dieses Buch vermittelt auf kindgerechte Weise, was passiert, wenn Eltern psychisch krank oder in Not sind. Es schafft Verständnis füreinander und stärkt die Einsicht, dass die psychischen Probleme eines Erwachsenen niemals die Schuld der Kinder sind.</p> <p><i>Unser Hinweis: ein Buch für ältere Kinder; ausschließlich zum gemeinsam Lesen mit den Eltern.</i></p>	Ab 12 Jahre zum gemeinsamen Lesen 14,99 €	Karen Glistrup: Was ist bloß mit Mama los? Kösel

3. Thema „Depression“:

Buchtitel	Inhalt	Alter / Preis	Weitere Infos
	<p>Sonnige Traurigtage</p> <p>Im ersten Teil des Buches lernt das Leserkind die neunjährige Mona kennen, die mit ihrer Mama zusammenwohnt: Seit einiger Zeit ist mit Mama etwas anders. Kraftlos und niedergeschlagen liegt sie auf dem Sofa und will nur noch ihre Ruhe. Mona weiß gar nicht, was los ist. Erst als Mona sich ihrer Lehrerin anvertraut, erfährt sie, dass ihre Mutter unter einer psychischen Krankheit leidet und fachkundige Hilfe benötigt. Mona begreift, dass sie trotz der elterlichen Erkrankung fröhlich und Kind sein darf. So werden aus den Traurigtagen „Sonnige Traurigtage“.</p> <p><i>Unser Hinweis: Dies ist unser persönliches „Lieblings-Buch“ zum Thema Depression.</i></p>	<p>Ab 6 Jahre 22,90 €</p>	<p>Schirin Homeier: Sonnige Traurigtage Mabuse-Verlag</p>
	<p>Papas Seele hat Schnupfen</p> <p>Neles Zuhause ist der Zirkus. Ihre Familie zählt zu den besten Seilartisten der Welt. Schon seit Generationen. Doch dann wird Neles Papa krank. Seine Seele bekommt Schnupfen. Und das in einer Welt, in der alles bunt und fröhlich ist und man eigentlich glücklich sein könnte. Jemand, der stark sein sollte, wird schwach. Behutsam und einfühlsam beschreibt die Autorin Claudia Gliemann in „Papas Seele hat Schnupfen“ die Geschichte von Nele, Neles Papa und der großen Zirkusfamilie.</p> <p><i>Unser Hinweis: ein einfühlsames Buch, dass viele Aspekte rund um das Thema „Familie und Depression“ anspricht.</i></p>	<p>6 - 8 Jahre 19,80 €</p>	<p>Claudia Gliemann, Nadia Faichney: Papas Seele hat Schnupfen Monterosa Verlag</p>
	<p>Warum ist Mama so traurig, auch wenn die Sonne lacht?</p> <p>Eine Depression verändert das Familienleben sichtbar und fühlbar. Für Kinder ist es wichtig zu wissen, dass Mama krank ist und was die Krankheit mit ihr macht. Damit sie verstehen können, warum die Mutter traurig ist, auch wenn draußen die Sonne lacht. Und sie sich auch geliebt fühlen, wenn Papa bei schönen Erlebnissen oder Sorgen nicht ansprechbar ist. Doch wie erklärt man Kindern eine Krankheit, die sie nicht wie Husten, Halsschmerzen oder Fieber in ihrer Erfahrungswelt einordnen können? Keine Depression verläuft wie die andere und Kinder haben unterschiedliche Fragen. Lucie und Max stellen in der Vorlesegeschichte im ersten Teil des Buchs - stellvertretend für viele andere Kinder – einige davon.</p> <p><i>Unser Hinweis: ein schönes Buch zum gemeinsamen Lesen mit den Eltern. Depressionen werden gut und ausführlich erklärt.</i></p>	<p>4 - 7 Jahre 22,90 € (geb. Ausg.) 4,98 € (Hardcover)</p>	<p>Mehr Zeit für Kinder e.V., 2011 (Hrsg): Warum ist Mama so traurig, auch wenn die Sonne lacht? Hardcover beziehbar über MZFK („Mehr Zeit für Kinder e.V.“; www.mehrzeitfuerkinder.de)</p>
	<p>Schattenschwester</p> <p>Meine Schwester Emma und ich mögen baden, Eis, und zusammen lachen. Aber seit ein paar Wochen ist Emma wie ausgewechselt: Sie kommt kaum aus ihrem Zimmer und fängt plötzlich an zu weinen. Auch Mama und Papa sind ganz ernst und reden immer öfter leise über sie. Dann soll sie auch noch zu einem Arzt für die Seele, einem Psychologen! Kann ich mich anstecken? Und bin ich vielleicht auch an etwas schuld? Schattenschwester betrachtet die psychische Erkrankung Depression aus der Sicht eines Geschwisterkindes in einfachen Sätzen und schönen Bildern. Dieses Buch thematisiert Ängste und Gefühle und zeigt Wege des Umgangs mit der für alle Familienmitglieder belastenden Situation auf. Abgerundet durch einen Kinderfachteil bietet es für Erwachsene die Möglichkeit, psychische Erkrankungen und die mit ihnen verbundenen Ängste und Fragen von Kindern sensibel zu thematisieren.</p> <p><i>Unser Hinweis: schöne Bilder und eine einfache Sprache; dieses Buch handelt nicht von einer elterlichen, sondern von einer geschwisterlichen psychischen Erkrankung; viele Fragen und Antworten laden ein, mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen.</i></p>	<p>3 - 6 Jahre 16,95 €</p>	<p>Anette Temper: Schattenschwester Mabuse Verlag</p>

4. Thema „Bipolare Störung“:

Buchtitel	Inhalt	Alter / Preis	Weitere Infos
	<p>Warum fahren Papas Gefühle Achterbahn?</p> <p>Bipolare Störungen können Familien stark verunsichern. In der Vorlesegeschichte im ersten Teil des Buches erlebt Emma, wie die Erkrankung ihres Vaters seine Stimmungen, sein Verhalten und damit auch den Familienalltag aus dem Gleichgewicht bringt. Das beunruhigt sie sehr. Bipolare Störungen haben unterschiedliche Gesichter und verlaufen in unterschiedlichen Höhen und Tiefen, aber die kleinen Leser machen die wichtige Erfahrung: „Ich bin mit vielen meiner Sorgen nicht allein!“</p> <p><i>Unser Hinweis: gut geeignet zum gemeinsamen Lesen mit den Eltern. Im letzten Drittel des Buches gibt es Anregungen, wie man gut mit Kindern über die Erkrankung sprechen kann.</i></p>	<p>Ab 8 Jahre</p> <p>4,98 € über MZFK, ansonsten nur noch gebraucht erhältlich</p>	<p>Mehr Zeit für Kinder e.V., 2011 (Hrsg): Warum fahren Papas Gefühle Achterbahn?</p> <p>Hrsg.: „Mehr Zeit für Kinder e. V.“; www.mehrzeitfuerkinder.de</p>
	<p>Annikas andere Welt</p> <p>Ist bei dir zu Hause auch alles anders als sonst? Verhält sich dein Papa/deine Mama irgendwie seltsam? Bereitet dir das Kopfzerbrechen? Bekümmert es dich? Fragst du dich was los ist? Vielleicht geht es dir wie Annika. Ihre Mama ist psychisch krank. Das bringt Annika und alles andere durcheinander. Das Mit-Mach-Heft ist extra für dich. Darin kannst du all deine Gedanken und Gefühle ordnen und die Psyche besser verstehen. Du lernst auch, wie du deine Psyche schützt. Und das Beste: Es hilft dir, mit der psychischen Krankheit deines Elternteils besser klarzukommen.</p> <p><i>Unser Hinweis: Es gibt ein zusätzliches „Mitmach-Heft“ zum Buch (siehe unten).</i></p>	<p>Ab 6 Jahre</p> <p>19,90 €</p>	<p>Sigrun Eder, Evie Gasser, Petra Rebhandl-Schartner: Annikas andere Welt edition riedenburg</p>
	<p>Annikas andere Welt EXTRA</p> <p>Das Mitmach-Heft zum gleichnamigen Buch!</p> <p><i>Unser Hinweis: eine gute Ergänzung zum zugehörigen Bilderbuch (siehe oben).</i></p>	<p>Ab 6 Jahre</p> <p>19,90 €</p>	<p>Sigrun Eder, Evie Gasser, Petra Rebhandl-Schartner: Annikas andere Welt EXTRA edition riedenburg</p>

5. Thema „Angststörung“:

Buchtitel	Inhalt	Alter / Preis	Weitere Infos
	<p>Der dicke König Matti und die Angst</p> <p>König Matti ist unglücklich – obwohl er jeden Tag seine Lieblingsgerichte essen darf, überallhin mit der Sänfte getragen wird und auf einer friedlichen Insel lebt. Doch irgendwas stimmt mit ihm nicht. Unsichtbare Angst verdirbt ihm sein Leben. Wo steckt sie nur? Nicht der Leibarzt, kein Jäger, kein Suchplakat kommen der Angst auf die Spur. Bis König Matti ihr eines Tages selbst ins Gesicht schaut...</p> <p><i>Unser Hinweis: ein Bilderbuch für Kinder im Grundschulalter zum gemeinsamen Lesen! Auch für Erwachsene!</i></p>	<p>Ab 4 Jahre</p> <p>Nur noch gebraucht erhältlich ab 5,57 €</p>	<p>Ute E. Mordhorst, Ina Biber: Der dicke König Matti und die Angst Lentz</p>

6. Thema „Psychose / Schizophrenie“:

Buchtitel	Inhalt	Alter / Preis	Weitere Infos
	<p>Fufu und der grüne Mantel</p> <p>Fufu wohnt mit Mama und Papa Fuchs im Pilzhaus im ersten Stock. Oben wohnt noch Herr Spitz und unten Frau Kaliber. Gerne spielt er mit seinen Freunden Leo und Mimi. Alles läuft rund bis zu dem Tag an dem Papa Fuchs plötzlich den komischen grünen Mantel trägt, sinnloses Zeug redet und mit einer Einkaufstüte auf dem Kopf durch den Garten läuft. Darüber redet er mit Mama Fuchs, die ihm erklärt, dass Papa Fuchs jetzt in die Klinik geht und die Ärzte ihm dort helfen. Außerdem wollen sie Leo und Mimi sagen, dass Papa Fuchs zwar manchmal komisch ist, aber keine kleinen Kinder frisst.</p> <p><i>Unser Hinweis: Dieses Büchlein ist über das Bielefelder „Kanu-Angebot“ als Ausdruck erhältlich.</i></p>	<p>Vorschulalter</p> <p>Nur als Download verfügbar: http://www.psychosis.ch/publikationen.htm</p>	<p>Lina Janggen, Vera Eggermann: Fufu und der grüne Mantel Hrsg.: Astra Zeneca GmbH, Schweiz (2006)</p>

7. Thema „Alkohol / Abhängigkeit“:

Buchtitel	Inhalt	Alter / Preis	Weitere Infos
	<p>Flaschenpost nach irgendwo</p> <p>Irgendwas muss sich ändern: Marks Papa trinkt zu viel, die Eltern streiten nur noch, und in der Schule geht alles drunter und drüber. Mark kann mit niemandem darüber reden. In seiner Not schreibt er eine Flaschenpost. Dann nehmen die Dinge ihren Lauf...</p> <p><i>Unser Hinweis: ein Buch, das nur gemeinsam gelesen werden sollte!</i></p>	<p>Ab 9 Jahre</p> <p>22,90 €</p>	<p>Schirin Homeier, Andreas Schrappe: Flaschenpost nach irgendwo Mabuse-Verlag</p>

8. Thema „Trennung / Scheidung“:

Buchtitel	Inhalt	Alter / Preis	Weitere Infos
	<p>Jacob & das Rote Buch</p> <p>Jakob wohnt bei seinen Pflegeeltern Anna und Bernd. Einmal im Monat trifft er seinen Sozialarbeiter Robin. Robin ist es auch, der Jakob ermuntert, sich auf die Suche nach seiner Herkunft zu machen - mit einem roten Buch, in dem er Erinnerungen und Fotos sammelt. Seite für Seite gewinnt Jakob seine Identität.</p> <p><i>Unser Hinweis: ein eher therapeutisches Buch mit guten Anregungen und eher ungewöhnlichen Bildern.</i></p>	<p>Ab 8 Jahre</p> <p>14,90 €</p>	<p>Franz-Joseph Huainigg, Verena Hochleitner: Jacob & das Rote Buch Verlag: Tyrolia</p>
	<p>Aktion Springseil</p> <p>Plötzlich ist irgendetwas anders: Mama und Papa geraten dauernd in Streit, und anders als früher hört das gar nicht mehr auf. Als Papa sogar ausziehen will, versuchen Tim und Lena ihn mit allen Mitteln aufzuhalten... Das Buch erzählt in einer Bildergeschichte vom elfjährigen Tim und der siebenjährigen Lena, deren Eltern sich immer fremder werden und schließlich trennen. Im zweiten Teil des Buches werden Tim und Lena durch das erste Trennungsjahr begleitet. Sie lernen in dieser Zeit andere Kinder kennen, die jeweils auf ihre eigene Weise die Trennung ihrer Eltern erlebt haben. Tim und Lena bekommen viele konkrete Hilfestellungen für ihre neue Lebenssituation. Der dritte Teil des Buches wendet sich an Eltern und Bezugspersonen, die Sicherheit gewinnen wollen, wie sie Kinder in dieser ersten krisenhaften Zeit verständnisvoll und gut begleiten können.</p> <p><i>Unser Hinweis: ein wirklich empfehlenswertes Buch – auch für Eltern!</i></p>	<p>Ab 8 Jahre</p> <p>22,90 €</p>	<p>Schirin Homeier, Barbara Siegmann-Schroth: Aktion Springseil Mabuse-Verlag</p>

	<p>Die Krokobären</p> <p>Wenn zwei sich verlieben, ein Paar werden und eine Familie gründen, ahnen sie meist noch nicht, welche Bewährungsproben ihre Liebe zu bestehen haben wird. Eine Krise kann eine Chance sein und die Liebe vertiefen. Manchmal aber ist die Herausforderung zu groß oder die Verletzung zu tief, und die Beziehung zerbricht. Kinder - vor allem, wenn sie noch klein sind - können kaum begreifen, was da passiert, warum ihre Eltern sich trennen.</p> <p><i>Unser Hinweis: Da die Eltern Tiere und die Kinder Phantasiegestalten sind, wird dem Kind trotz der Thematik eine gewisse Leichtigkeit vermittelt. Das Buch enthält außerdem ein kleines Tier-Memory und Fragekärtchen zum Ausschneiden.</i></p>	<p>Ab 5 Jahre 18,50 €</p>	<p>Eva Orinsky: Die Krokobären iskopress</p>
	<p>Herzwurzeln</p> <p>Janniks Leben steht auf dem Kopf: Er lebt seit ein paar Wochen bei Pflegeeltern. Alles ist neu. Wieso kann er nicht einfach wieder bei seiner Mami wohnen, wie es sich gehört? Dann freundet er sich mit der gleichaltrigen Ayana an, die ein Adoptivkind aus Afrika ist. Sie ist bei ihren annehmenden Eltern glücklich und sehnt sich dennoch nach ihren „Afrikaeltern“. Beide Kinder sind auf der Suche nach ihren Wurzeln. Zusammen finden sie heraus: Kinder können neue Eltern sehr liebhaben und zugleich ihre leiblichen Eltern im Herzen tragen.</p> <p><i>Unser Hinweis: ein wirklich empfehlenswertes Buch – auch für Eltern!</i></p>	<p>Ab 6 Jahre 22,95 €</p>	<p>Schirin Homeier, Irmela Wiemann: Herzwurzeln Mabuse Verlag 2016</p>
	<p>Nele im Nebel</p> <p>Die dreizehnjährige Nele lebt mit ihrer jüngeren Schwester Kiki in einer Wohngruppe. Papa wohnt schon lange nicht mehr bei ihnen. Mama wurde erst immer merkwürdiger und ist dann plötzlich verschwunden. Als Nele eine Lungenentzündung bei Onkel Leo und Tante Friedel auskurieren soll, ist sie alles andere als begeistert: Was soll sie denn auf einer öden Nordsee-Insel? Doch Leo und Friedel entpuppen sich als schwer in Ordnung. Als Nele auch noch den um ein Jahr älteren Tonke kennenlernt, steht sie plötzlich vor einer schwierigen Entscheidung. Behutsam, aber ohne Beschönigungen erzählt „Nele im Nebel“ von dem schwierigen Weg, den viele Kinder psychisch kranker Eltern gehen müssen. Es macht Mut, spendet Trost und zeigt: Egal, was mit Mama und Papa los ist – jedes Kind hat das Recht auf ein eigenes Leben.</p> <p><i>Unser Hinweis: ein Kinder- und Jugendroman, der sich einfühlsam mit der Thematik „Ungewissheit“ beschäftigt. Sehr schön geschrieben, eignet er sich auch für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen psychisch kranker Eltern.</i></p>	<p>Ab 14 Jahre 16,90 €</p>	<p>Ortrud Beckmann: Nele im Nebel Mabuse Verlag 2014</p>

9. Thema „Borderline-Persönlichkeitsstörung“:

Buchtitel	Inhalt	Alter / Preis	Weitere Infos
	<p>Mama, Mia und das Schleuderprogramm</p> <p>versteht ihre Mutter manchmal gar nicht: Immer muss sie telefonieren, ist traurig und tut sich dann auch noch weh! Was ist nur mit Mama los? „Bei deiner Mama wirbeln ganz viele Gedanken und Gefühle durcheinander. Wie bei einer Waschmaschine“ erklärt ihr Mamas Ärztin, „und manchmal findet sie die Stopp-Taste nicht, dann geht es ihr schlecht“. Was Mama tun kann, damit es ihr bessergeht, erfährt Mia auch noch. Und ganz nebenbei geht für sie ein großer Traum in Erfüllung.</p> <p><i>Unser Hinweis: nur zum gemeinsamen Lesen (es geht auch um das Thema „Selbstverletzung“)!</i></p>	<p>Ab 6 Jahre 14,95 €</p>	<p>Christiane Tilly, Anja Offermann: Mama, Mia und das Schleuderprogramm BALANCE Buch + Medien Verlag</p>

Internet-Material und Adressen zum Thema „belastete Familien“

Thema	Name / Schwerpunkte	Internet-Adresse	Weitere Infos
Gefühls-Chaos	Für Jugendliche: Einfühlsame Webseite für Jugendliche mit eigenen psychischen Beschwerden bzw. Verunsicherungen	www.gefuehle-fetzen.de	Ein Internet-Angebot der Bundespsychotherapeutenkammer
Online-Beratung	bke-Jugendberatung: Online-Beratungsangebot mit Einzelberatung, offener Sprechstunde, Gruppen – und Themenchats sowie einem Diskussionsforum	https://jugend.bke-beratung.de/	Ein Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke) für Jugendliche und junge Erwachsene
Online-Beratung	Für Jugendliche: Online Beratung per Mail für Jugendliche	http://www.bundesjugendberaters.de/beraterservice/onlineberatung/	„Anonym, kompetent, sicher“
Telefon-Beratung	Für Kinder und Jugendliche: Die „Nummer gegen Kummer“ (Kinder- und Jugendtelefon). Bundesweit zu erreichen unter der Nummer 116111	https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html	Kostenlos aus dem Handy- und Festnetz
Telefon-Beratung	Telefonseelsorge Bielefeld-OWL: 0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222	http://www.telefonseelsorge-bielefeld-owl.de/	Kostenfreies Angebot rund um die Uhr
Psychiatr. Versorgung, Online-Beratung	Das Beratungsnetz - schnelle Hilfe über das Internet: u.a. Thema „Psyche“	http://www.das-beratungsnetz.de/beratungsnetze/info.php?id=2	
Selbsthilfe	Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK e.V.)	www.bapk.de	Infoseite
Selbsthilfe	Familien-Selbsthilfe Psychiatrie. Webseite mit Informationen für Kinder, Jugendliche, Eltern	www.kipsy.net	Infoseite. Mitglied im Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK e.V.)
Selbsthilfe	Der Paritätische: Selbsthilfe-Kontaktstelle Stadt Bielefeld	http://www.selbsthilfe-bielefeld.de/content/	
Beratung vor Ort	Diakonie für Bielefeld: Erziehungs-, Familien-, und Krisenberatung, auch Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche. Telefon: 0521 / 96789965	https://www.diakonie-luer-bielefeld.de/familienberatung.html	In Bielefeld
Beratung vor Ort	Beratungsstelle in Bethel: Erziehungsberatung sowie Einzelberatung und Gruppenangebote für Jugendliche, Telefon: 0521 / 32966210	http://www.beratungsstelle-bethel.de/	In Bielefeld
Beratung vor Ort	AWO Bielefeld: Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Detmolder Str. 280, 33605 Bielefeld, Tel. 0521 / 9216421	http://www.awo-jugendfamilie-owl.de/index.php?article_id=27	In Bielefeld
Beratung vor Ort	Mädchenhaus Bielefeld e.V.: Beratung vor Ort, Telefonberatung und Online- Beratung in mehreren Sprachen, Telefon: 0521 / 173016	http://www.maedchenhaus-bielefeld.de/maedchenberatungsstelle.html	In Bielefeld
Schulprobleme	Schulstation an der Hamfeldschule Bielefeld: Beratung und Gruppenangebote für Eltern und Kinder/Jugendliche aus ganz Bielefeld, Telefon: 0521 / 55799210	http://www.hamfeldschule.de/schulstation/schulstation.html	Beratung vor Ort in Bielefeld
Sexualität, Partnerschaft, Schwangerschaft	Pro Familia: Online-Beratung, Offene Sprechstunde und Beratungstermine in der Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld, Telefon: 0521 / 124073	https://www.profamilia.de/angebote/sec-ort/nordrhein-westfalen/bielefeld.html	Beratung vor Ort in Bielefeld
Belastete Familien	Fachstelle Kinderschutz des Jugendamtes Bielefeld, Telefon 0521 / 516054	http://www.bielefeld.de/de/biju/fki/	Beratung vor Ort in Bielefeld. Hinweise auf Familien-hebammen und Patenschaften
Belastete Familien	Wegweiser: Familien mit psychisch belasteten und erkrankten Eltern (Jugendamt der Stadt Bielefeld)	http://www.bielefeld.de/de/biju/fp/ges/wpe/	Download-Möglichkeit
Sucht-	Drogenpolitik der Bundesregierung (Drogenbeauftragte: Marlene	http://www.bundesrat.de/Bundesrat/sonstige_sachen/sonstige_sachen.html	

belastete Familien	Mortler). Thema: „Kinder aus suchtbelasteten Familien“		
Psychiatr. Versorgung	Fachveröffentlichungen des Landesbeauftragten für Psychiatrie Berlin	http://www.berlin.de/br/psychiatrie/ueber-uns/veroeffentlichungen/fachveroeffentlichungen	Download-Möglichkeit
Belastete Familien	Wegweiser für Fachkräfte aus den Arbeitsfeldern der Erwachsenenpsychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Jugendhilfe (Version 2018)	http://www.bielefeld.de/ftp/dokumente/Wegweiser03-2018.pdf	Download-Möglichkeit