

**M01 Fragen zur diagnostischen Einschätzung von Belastungen und Gefährdungen (aus Lenz, 2014; aus Wiegand-Grefe, Halverscheid & Plass, 2011)**

**Art der elterlichen Störung und Verlauf der elterlichen Störung**

- Ist die Mutter psychisch krank? Ist der Vater psychisch krank? Sind beide Elternteile psychisch krank?
- Welche psychische Störung liegt vor bzw. welche psychischen Störungen liegen vor?
- Gibt es körperliche Erkrankungen in der Familie?
- Handelt es sich um eine akute Krankheitsphase? Wie lange dauert diese Phase schon an?
- Ist die Erkrankung in der Vergangenheit schon einmal aufgetreten? Gab es bereits mehrere Krankheitsphasen? Wie lange liegt die letzte akute Krankheitsphase zurück?
- Gab es stationäre Aufenthalte und wenn ja, wann war der letzte Aufenthalt?
- Liegen komorbide Störungen und Symptome (z. B. Alkohol- und Substanzmissbrauch, Suizidalität) vor?
- Bestand die Störung schon vor der Geburt des Kindes? Trat sie unmittelbar nach der Geburt auf? Trat sie in den ersten Lebensjahren (Vorschulalter) des Kindes auf? Trat sie im Verlaufe des Schulalters/Jugendalters auf?

**Materielle Ressourcen der Familie**

- Wie hoch ist das Nettoeinkommen insgesamt, das der Familie zur Verfügung steht? Welche Möglichkeiten bietet oder welche Einschränkungen hat das Einkommen der Familie?
- Sind beide Eltern berufstätig? Welche Berufe haben die Eltern? Wie sieht die aktuelle Arbeitssituation der Eltern aus? Zum Beispiel: Freiheiten und Einschränkungen bei der Gestaltung der Arbeitszeit.
- Wie/wo lebt die Familie? Wie sind die Wohnverhältnisse der Familie? Wie kindgerecht ist das Wohnumfeld?

**Krankheitsbewältigung**

- Welche Einstellung hat der erkrankte Elternteil zur Erkrankung? Wie geht der erkrankte Elternteil mit der Krankheit um?
- Wie geht der Partner/Lebensgefährte mit der Erkrankung um?
- Hat die Familie einen Zugang zu professionellen Hilfsmöglichkeiten?
- Wie gut ist die Zusammenarbeit mit psychosozialen Diensten sowie psychiatrischen und psychotherapeutischen Fachkräften und Einrichtungen?
- Werden regelmäßig Medikamente eingenommen?
- Wer kümmert sich im Falle des Rezidivs der elterlichen Störung um die Kinder?
- Wie flexibel gelingt die Anpassung des Familiensystems an eine Krankheitsphase/einen stationären Aufenthalt?
- Wird Hilfe von professionellen Helfern akzeptiert?
- Ist die Krankheit Thema in der Familie? Wird mit den Kindern offen über die Krankheit gesprochen? Gibt es Anzeichen für eine Tabuisierung der Krankheit in der Familie?
- Welches Wissen und welche Vorstellungen besitzen die Kinder über die elterliche Erkrankung?

### **Familiäre Grenzen und Beziehungsmuster**

- Können angemessene Nähe und Distanz hergestellt und aufrechterhalten werden?
- Werden individuelle und interpersonelle Grenzen respektiert? Werden die Selbstgrenzen der Kinder geachtet?
- Nehmen Eltern und Kinder ihre Rollen ein oder besteht ein Rollentausch bzw. eine Rollenumkehr?
- Wie ist die Rollenaufteilung in der Familie? Gibt es besondere Rollen, z. B. der Clown, der Sündenbock, der Kranke und Schwache, der Starke und Dominierende?
- Sind Generationengrenzen klar definiert? Gibt es Anzeichen für Parentifizierungsprozesse in den familiären Beziehungen?
- Gibt es heimliche Koalitionen bzw. offene oder verdeckte Teams in der Familie?
- Wie ist die Paarbeziehung?
- Wie ist die Beziehung zwischen Eltern und Kind?
- Gibt es ein Sorgenkind?

### **Familiäre Kommunikation**

- Ist die Kommunikation klar und eindeutig? Werden Wünsche, Bedürfnisse und Meinungen offen ausgedrückt?
- Werden Regeln und Aufforderungen von Eltern kongruent kommuniziert?
- Können die Eltern Nähe und Sicherheit herstellen?
- Wie ist die Kommunikation zwischen dem erkrankten Elternteil und den Kindern? Ist der erkrankte Elternteil emotional erreichbar und interessiert oder teilnahmslos, bevormundend, abweisend? Ist die Kommunikation stark wechselnd und für die Kinder schwer einschätzbar?

### **Emotionaler Ausdruck und Bindungsverhalten**

- Wie ist der Umgang mit Gefühlen in der Familie?
- Wie ist die Stimmungslage in der Familie? Wie ist das Grundgefühl der Familie?
- Wie wird auf die Signale, Bedürfnisse oder Probleme der Kinder eingegangen? Fühlen sich die Kinder verstanden?
- Welche kommunikativen Strategien nutzen das Kind und seine Eltern, um Kontakt herzustellen?
- Wie reagiert das Kind emotional auf Trennungssituationen?

### **Umgang mit Belastungen und Konflikten**

- Wie gehen die Eltern mit Belastungen und Konflikten um? Über welche Bewältigungsstrategien und Problemlösefertigkeiten verfügen sie? Wie sind diese Fertigkeiten in der Familie insgesamt?
- Verfügen die Eltern über ein Vertrauen in ihre eigene Kompetenz, Belastungen und Konflikte zu bewältigen oder überwiegt das Erleben von Hilflosigkeit, Überforderung und Ängstlichkeit?
- Neigen die Eltern in ihrer Persönlichkeit zu Impulsivität und geringer Frustrationstoleranz? Neigen sie zu Ärgerreaktionen bzw. äußern häufiger Ärger über Verhaltensweisen des Kindes?
- Gibt es schwelende Dauerkonflikte in der Familie – z. B. ausgelöst durch Eheprobleme, finanzielle Probleme oder beengte Wohnverhältnisse? Gibt es Hinweise für Partnerschaftsgewalt? Berichten Eltern über eigene Gewalterfahrungen in der Kindheit?

## **Familienstrukturen**

- Wie sind der Zusammenhalt und die emotionale Verbindung in der Familie?
- Wie kann sich die Familie situativen und entwicklungsbedingten Belastungen anpassen, z. B. ausgelöst durch Verschlechterung der elterlichen Erkrankung oder erforderlichen Klinikaufenthalt?
- Sind die Abläufe im familiären Alltag gut organisiert und flexibel, chaotisch oder rigide?
- Wer kümmert sich wann um die Kinder?

## **Erziehungsverhalten**

- Wie kompetent ist das Erziehungsverhalten der Eltern?
- Wie feinfühlig – entwicklungs- und altersangemessen – reagieren die Eltern auf die Äußerungen und Bedürfnisse der Kinder?
- Wie wirken die Eltern in der Erziehung zusammen oder ziehen sie in unterschiedliche Richtungen? Gibt es Eskalationsschleifen zwischen den Eltern?
- Äußern die Eltern altersunangemessene Erwartungen bezüglich Fähigkeiten und Selbstständigkeit des Kindes?
- Äußern die Eltern Gefühle der Hilflosigkeit und Überlastung in der Erziehung?
- Werden körperliche Strafen oder andere massive Formen der Bestrafung gerechtfertigt bzw. bagatellisiert?

## **Soziales Netzwerk der Familie**

- Welche Unterstützungsmöglichkeiten hat die Familie? Gibt es ein unterstützendes, verlässliches Netzwerk an Verwandten, Freunden, Nachbarn, Kollegen und anderen Personen?
- Gibt es Kontakte zu den Großeltern (väterlicherseits/mütterlicherseits)?
- Wer weiß von der elterlichen Erkrankung?
- Welche Erfahrungen hat die Familie bei der Suche nach Unterstützung gemacht?
- Wie groß ist die Bereitschaft der Familie auf Personen aus dem sozialen Netzwerk zuzugehen?
- Wird Hilfe von außen akzeptiert?

## **Soziales Netzwerk des Kindes**

- Besitzt das Kind eine tragfähige, verlässliche Beziehung zu einer erwachsenen Bezugsperson außerhalb der Familie?
- Gibt es Konflikte zwischen der außerfamiliären Bezugsperson und dem erkrankten und/oder gesunden Elternteil?
- Verfügt das Kind über regelmäßige Kontakte zu Schulkameraden und Peers?
- Inwieweit ist das Kind in Gruppen, Vereine und Freizeitaktivitäten integriert?
- Kann das Kind Unterstützungsleistungen aus dem sozialen Netzwerk mobilisieren?
- Welche Erfahrungen hat das Kind im Netzwerk bei der Suche nach Unterstützung gemacht?
- Wie groß ist die Bereitschaft des Kindes, auf andere Personen zuzugehen und seine Probleme, Nöte und Sorgen zu offenbaren?

**a) Fragen zur Ressourcenexploration an das Kind**

- Was kannst du besonders gut? Welche Stärken und Fähigkeiten hast du?
- Welche Interessen und Hobbys hast du?
- Was magst du besonders gern?
- Was mögen wohl deine Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde und Lehrer an dir?
- Welche Menschen sind dir am liebsten?
- Was schätzt du besonders an deinen Eltern und deinem Zuhause?
- An wen kannst du dich wenden, wenn du Fragen, Sorgen oder Nöte hast?
- Wer weiß alles von den Problemen? An wen kannst du dich wenden? Mit wem kannst du reden?
- Hast du Freunde?

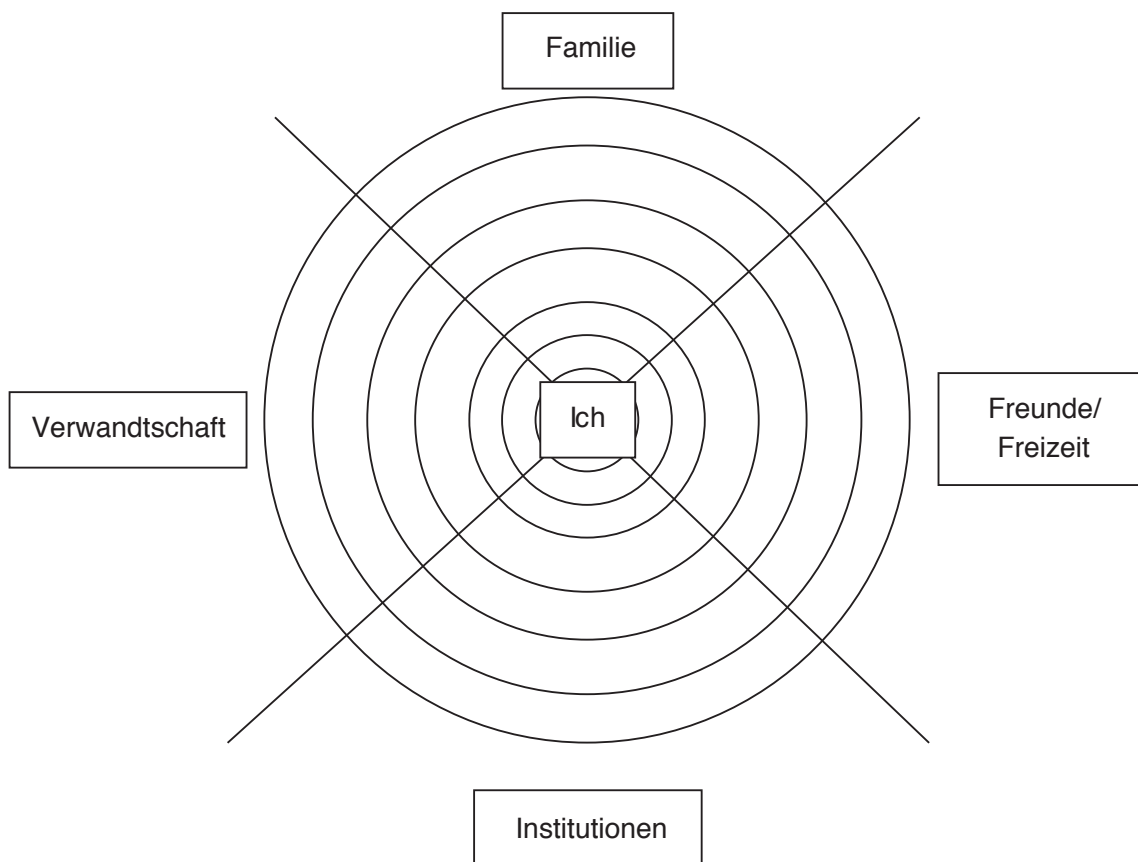
**b) Fragen zur Ressourcenexploration an die Eltern**

- Was kann Ihr Kind besonders gut? Welche Stärken und Fähigkeiten hat es?
- Welche Interessen und Hobbys hat Ihr Kind?
- Was mag Ihr Kind besonders gern?
- Was mögen Sie an Ihrem Kind?
- Was mögen wohl andere Personen (z. B. Großeltern, Geschwister, Freunde, Lehrer) an Ihrem Kind?
- Mit wem trifft sich Ihr Kind gern?
- An wen wendet es sich, wenn es Fragen, Sorgen oder Nöte hat?
- Wer weiß alles von den Problemen? An wen können Sie sich wenden? Mit wem können Sie reden?
- Was schätzt Ihr Kind an Ihnen und an dem Zuhause besonders?
- Hat Ihr Kind Freunde?

## M03 Symbolisch-metaphorische Instrumente zur Erfassung des sozialen Netzwerkes: Netzwerkkarte (aus Lenz, 2010, 2014)

### Erstellung einer Netzwerkkarte

Dieses einfache Instrument besteht aus einem Blatt Papier, auf dem mehrere konzentrische Kreise um ein in der Mitte gelegenes „Ich“ gruppiert sind, die in einzelne Segmente, wie z. B. „Familie“, „Verwandtschaft“, „Freundschaft“ und „Institutionen“, eingeteilt sind. Das Blatt ist auf einer Korkplatte fixiert. Die Person wird aufgefordert, die anhand der unten stehenden Fragen identifizierten Bezugspersonen entsprechend ihrer emotionalen Bedeutung mithilfe von Markierungsnadeln um das „Ich“ zu stecken.



Zur Identifizierung der relevanten Bezugspersonen werden die Familienmitglieder aufgefordert, sich alle wichtigen Netzwerkmitglieder und Institutionen zu überlegen und zunächst auf einem Blatt nach folgenden Kriterien aufzulisten,

- die ihnen besonders nahestehen, ohne die sie sich das Leben nur schwer vorstellen können,
- die ihnen wichtig sind, mit denen sie gern zusammen sind, mit denen sie sich aber nicht ganz so eng verbunden fühlen wie mit der ersten Gruppe,
- mit denen sie sich häufiger treffen, mit denen regelmäßige soziale Kontakte bestehen, die gefühlsmäßigen Bindungen aber eher schwächer und distanzierter sind und
- die aus den drei Gruppen in Verbindung mit Problemen gesehen werden und/oder zu denen sich die Beziehungen konflikthaft und belastend entwickelt haben.

Retzlaff (2008) schlägt beim Erstellen der Netzwerkkarte mit jüngeren Kindern folgende Fragen vor:

- Wer gehört zu eurer Familie dazu? Wer noch?
- Mit wem machst du gerne etwas zusammen?
- Wer sind eure Freunde?
- Gibt es Nachbarn, die euch helfen?
- Wer gehört zur erweiterten Familie? Wie oft seht ihr Oma und Opa, Onkel und Tanten?
- Seid ihr in einem Verein oder in der Kirchengemeinde aktiv?
- Mit welchen Einrichtungen und Fachleuten hat eure Familie Kontakt?

Nach der symbolisch-visuellen Darstellung der Beziehungen werden in allen vorgestellten Verfahren gezielt Fragen nach der Verfügbarkeit und Mobilisierbarkeit der sozialen Ressourcen an die Eltern und Kinder gestellt. Diese betreffen folgende Themenbereiche:

Verfügbarkeit von sozialer Unterstützung:

- Gibt es jemanden, an den sich die Person bei den vorliegenden Problemen bzw. Krisen wenden kann? An wen?
- Gibt es Personen (Verwandte, Freunde), die als besonders wichtig und hilfreich eingeschätzt werden? Welche Möglichkeiten sind vorstellbar, um Kontakte herzustellen, den Kontakt zu verbessern oder zu intensivieren? Wie ist ein Zugang zu diesen Personen möglich?
- Wer sind die Menschen, die Ihnen helfen, die Sie unterstützen?
- Erzählen Sie, wer diese Menschen sind. Sind es z. B. Familienmitglieder, Freunde, Arbeitskollegen? Sind sie gleichaltrig, jünger oder älter?
- Wie lange kennen Sie diese Menschen? Sind es neue Beziehungen oder bereits langjährige Kontakte?

Formen der bereitgestellten sozialen Unterstützungsleistungen:

- Welche Arten von sozialer Unterstützung werden bereitgestellt (emotionaler Rückhalt, instrumentelle Hilfen, kognitive Orientierung und Beratung, Anregungen zur Problemlösung, Vermittlung von Einsicht, Modell und Motivation)?
- Welche Art der Unterstützung erhalten Sie von jeder Person, die Sie genannt haben?

Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung:

- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Unterstützungssystem?
- Entsprechen die Hilfeformen den persönlichen Bedürfnissen?
- Falls Sie auf eine bestimmte Art mit Ihrem Unterstützungssystem unzufrieden sind: Warum ist das so?
- Können Sie etwas tun, um das Unterstützungssystem zufriedenstellender zu gestalten?

Wünsche und Erwartungen in Bezug auf soziale Unterstützung:

(z. B. Aufmerksamkeit, Liebe, körperliche Nähe, Trost, Anregung, Anleitung, materielle Hilfe, Offenheit und Ehrlichkeit, Information)

Formen des eigenen Hilfesuchverhaltens:

- Was hat man selbst bisher getan, um Unterstützung zu bekommen? Gelungene und misslungene Beispiele.
- Wie müsste das eigene Hilfesuchverhalten modifiziert werden, um größere Chancen bei anderen zu haben, die von ihnen gewünschten Unterstützungsformen zu erhalten?

Reziprozität:

- Suchen umgekehrt andere Menschen Unterstützung bei Ihnen?
- Findet Unterstützungsaustausch in Ihren Beziehungen statt? Oder sind die Unterstützungsbeziehungen asymmetrisch?

Individuelle Bereitschaft, auf soziale Unterstützungsressourcen zurückzugreifen:

- Wie sehen die Erfahrungen mit der Suche nach Hilfe und Unterstützung im sozialen Umfeld aus? Welche Reaktionen werden von Personen erwartet oder befürchtet?
- Welche Gefühle und Einstellungen bestehen bezüglich der Inanspruchnahme sozialer Unterstützungsressourcen?
- Wie sehen die Erfahrungen damit aus?
- Gibt es dabei Unterschiede bei bestimmten Personen? Fällt es bei bestimmten Fragen und Problemen leichter als bei anderen? Warum?
- Welche Reaktionen werden erwartet oder befürchtet?

M04

**Leitfaden zur Förderung der Bewältigungskompetenz  
(aus Lenz, 2014; aus Wiegand-Grefe, Halverscheid & Plass, 2011)**

**Gesprächsleitfaden mit dem Kind**

**1. Wahrnehmung und Beschreibung der Probleme und Sorgen**

- Was genau sind deine Probleme und Sorgen? Wann treten die Probleme auf? Wo treten sie auf? Wie oft treten sie auf (mehrmals täglich, täglich, wöchentlich, etwa einmal im Monat, seltener)?
- Wie fühlst du dich dabei?
- Gibt es Zeiten, in denen das Problem nicht auftritt? Was ist da anders? Was hast du anders gemacht?
- Wer weiß von diesen Problemen?
- Kannst du mit jemandem darüber sprechen?

**2. Finden von Alternativen: Welche Lösungen gibt es für dein Problem?**

- Was kannst du tun?
- Das ist eine Möglichkeit. Fallen dir auch noch andere Möglichkeiten ein? Was kannst du sonst tun?
- Warum denkst du, ist das eine gute Lösung? Erzähl mir mehr darüber!
- Mit wem könntest du dich beraten, wenn du allein keine Lösung findest?
- Wer könnte dir helfen, dein Problem zu lösen?

**3. Durchdenken der Konsequenzen**

- Was passiert, wenn du so reagierst?
- Was denkst du, wie reagieren die anderen auf deine Lösung?
- Welche Gefühle werden bei dir und den anderen ausgelöst, wenn du so auf die Situation reagierst?

**4. Abwägung der Möglichkeiten: Was kannst du tun? Wie ist die Situation?**

- Kannst du die Situation ändern, wenn du die Sache selber in die Hand nimmst?
- Ist es bei dem Problem besser, jemanden um Hilfe zu bitten? Ist es besser, mit jemanden darüber zu reden und sich trösten zu lassen?
- Kannst du etwas tun, wenn du dir Mühe gibst, oder ist es besser, einfach an etwas Schönes zu denken oder einfach etwas zu tun, was Spaß macht?
- Wenn du die Situation nicht ändern kannst, ist es vielleicht besser, der Sache aus dem Weg zu gehen und den Schwierigkeiten auszuweichen?

**5. Handeln: Jetzt geht es los!**

- Was ist zu tun?
- Welche Schwierigkeiten können dabei entstehen?
- Wie kannst du bei der Umsetzung deiner Lösung mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse überwinden?
- Was könnte dir helfen, wenn es Schwierigkeiten gibt?



## 6. Überprüfung: Hat die Lösung funktioniert?

- Wie geht es dir jetzt?
- Hast du dein Ziel erreicht?
- Stell dir ein Zahlenband von 0 bis 10 vor. 0 bedeutet, dass alles unverändert geblieben ist und 10 bedeutet, dass das Problem gelöst ist. Wo befindest du dich heute?
- Du sagst, du bist bei 5. Wie hast du es geschafft, dass du die Stufe 5 erreicht hast? Woran merkst du, dass du bei Stufe 5 angekommen bist?

Hier ist Platz für  
ein Bild von mir!

## Krisenplan von

Hier ist Platz  
für ein Bild  
von meiner  
Vertrauensperson!

\_\_\_\_\_

(Name des Kindes)

\_\_\_\_\_ hilft mir, wenn  
(Name der Vertrauensperson)

- Mama/Papa nicht für mich sorgen kann!
- Mamas/Papas Krankheit schlimmer wird!
- Mama/Papa in die Klinik muss!
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

So kann ich \_\_\_\_\_ erreichen:

Die Telefonnummer ist: \_\_\_\_\_

Die Handynummer ist: \_\_\_\_\_

Hier wohnt \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Unterschrift des Kindes)

\_\_\_\_\_

(Unterschrift der Vertrauensperson)

\_\_\_\_\_

(Unterschrift der Eltern)

**a) Kommunikationsregeln für Eltern (vgl. Hahlweg & Baucom, 2008)**
*Sprecherfertigkeiten:*

- Ich-Sätze formulieren (von den eigenen Gefühlen und Wünschen sprechen; Du-Botschaften arten leicht in Vorwürfe und Anklagen aus),
- Selbstöffnung (Gefühle direkt benennen),
- konkrete Situationen ansprechen (Verallgemeinerungen wie „nie“ und „immer“ vermeiden, da sie selten wirklich zutreffen und dann sofort Widerspruch beim anderen hervorrufen),
- konkretes Verhalten ansprechen (Beschreibung von konkretem Verhalten in konkreten Situationen verhindert das Zuschreiben von negativen Eigenschaften wie „typisch“, „faul“, „unfähig“ etc.),
- beim Thema bleiben (vom Hier und Jetzt sprechen, dies verhindert ein Abgleiten des Gesprächs auf vergangene Ereignisse: „Und du, wie du damals mit unserem Ältesten umgegangen bist!“).

*Zuhörerfertigkeiten:*

- Aufnehmendes Zuhören (dem anderen nonverbal signalisieren, dass man zuhört; Blickkontakt halten und sich zuwenden),
- Paraphrasieren (die Äußerungen des anderen möglichst in eigenen Worten zurückmelden, um deutlich zu machen, dass man ihn verstanden hat),
- offene Fragen stellen (äußert der Sprecher seine Gefühle nur indirekt, sollte nachgefragt werden),
- positive Rückmeldungen,
- Rückmeldungen des eigenen Gefühls.

**b) Kommunikationsregeln für Kinder (vgl. Görlitz, 2007)**

- *Suche dir den Zeitpunkt sorgfältig aus!* Suche eine gute Gelegenheit, um deinen Kummer, deine Sorgen oder Beschwerden anzusprechen. Versuche nicht, ein Gespräch darüber zu beginnen, wenn deine Eltern schlecht gelaunt, gestresst oder gerade beschäftigt sind.
- *Sei respektvoll!* Mache deinen Eltern keine Vorwürfe in Du-Form, sondern sprich in Ich-Sätzen und erzähle, was dich stört. Vermeide Anklagen. Deine Eltern und natürlich auch andere Personen hören dir lieber zu, wenn sie nicht das Gefühl haben, von dir angegriffen oder beschimpft zu werden.
- *Äußere deine Gedanken und Gefühle direkt!* Sprich das aus, was du fühlst und denkst.
- *Streng dich an, auch den Standpunkt deiner Eltern zu sehen!* Du bist nicht die einzige Person mit Wünschen, Bedürfnissen und Gefühlen. Bemühe dich, auch die anderen Personen zu verstehen.
- *Sprich mit gemäßigter Stimme!* Überlege dir, wie du zum Beispiel deinen Ärger in Ich-Sätzen und als Wunsch äußern kannst: „Ich ärgere mich, dass du einfach mein Zimmer aufgeräumt hast. Ich wünsche mir, dass du mich das nächste Mal vorher fragst!“ Äußere deine Wünsche freundlich. Kein Mensch wird gerne angeschrien.
- *Achte auf dein Verhalten!* Verhalte dich freundlich und nicht ablehnend. Du wirst mehr Erfolg haben, wenn du deine Eltern anschaut, während sie sprechen.
- *Sei kompromissbereit!* Übernimm auch kleine Pflichten als Beitrag zu einem guten Familienleben. Komm deinen Eltern ein wenig entgegen, und sie werden auch dir entgegenkommen.

**Was ist eine psychische Erkrankung?**

*Es ist wichtig zu wissen:*

- Eine psychische Erkrankung ist eine Krankheit wie andere Krankheiten, z. B. eine Allergie, Fieber und Erkältung, Masern oder Windpocken.
- Alle Krankheiten werden die Familie beeinflussen.
- Wenn Menschen eine psychische Erkrankung bekommen, verändern sie sich.
- Die Menschen können auf unterschiedliche Art und Weise verändert sein: im Verhalten, in den Gefühlen oder im Denken.
- Ein Zeichen kann sein, dass es schwierig ist, mit dem Menschen, der psychisch krank ist, richtig Kontakt zu bekommen.
- Manche Menschen sind so traurig, dass sie fast gar nichts schaffen/sich zu fast gar nichts aufraffen können. Sie fühlen sich so kraftlos, dass sie viel im Bett oder auf dem Sofa liegen und kaum noch die Arbeit schaffen.
- Andere Menschen sind sehr ängstlich. Sie haben Angst davor, mit dem Bus zu fahren. Sie haben Angst davor, Leute zu treffen oder krank zu werden. Manchmal ist die Angst so stark, dass die Menschen viele Dinge nicht mehr tun können.
- Wieder andere Menschen sind wegen Kleinigkeiten schnell wütend und dann wieder die ganze Zeit traurig, müde, schlapp und lustlos.
- Andere Menschen sind tagelang ganz aufgedreht und unruhig. Sie gehen mit ihrer Unruhe und ihrem Übermut anderen Menschen so richtig auf die Nerven.
- Manche Menschen geraten bei kleinen, alltäglichen Dingen ganz schnell in Panik. Oder sie regen sich wegen Kleinigkeiten fürchterlich auf und werden böse.
- Manche Menschen sind zeitweise sehr verwirrt, können nicht mehr klar denken und benehmen sich oft auch eigenartig. Sie sind vielleicht so durcheinander, weil sie Stimmen hören, die sonst niemand hört, oder Dinge sehen, die nicht da sind.

**Die Krankheit deiner Mutter/deines Vaters**

Ich habe dir jetzt eine Menge über psychische Krankheiten erzählt: Du siehst, es gibt verschiedene psychische Krankheiten, die alle eine bestimmte Bezeichnung (einen bestimmten Namen) haben. Einige Bezeichnungen (Namen) hast du schon einmal gehört bzw. kennst du bereits, einige sind dir vielleicht nicht bekannt. Sie heißen:

Depression, bipolare Depression, Schizophrenie, Psychose, Angststörung, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Phobie ...

Die Krankheit deiner Mutter/deines Vater heißt \_\_\_\_\_  
[insbesondere bei jüngeren Kindern sollte die Krankheit nochmals anschaulich beschrieben werden].

<sup>1</sup> Weitere Fallbeispiele für kindgerechte Aufklärung finden sich in Wiegand-Greife, Halverscheid & Plass (2011)

### Beispiele für Formulierungen bei verschiedenen psychischen Erkrankungen (vgl. auch Wunderer, 2008)

- *Depression*: Man kann nicht aufhören, traurig zu sein und ist immer furchtbar müde. Man mag morgens nicht aufstehen, sich nicht anziehen, nichts kochen und nichts essen. Man mag nicht sprechen und nichts hören, weil alles so schrecklich anstrengend erscheint.
- *Manie*: Eine Manie ist das Gegenteil von Depression und tritt manchmal im Wechsel mit ihr auf (man spricht dann von einer bipolaren Depression). Man kann dann nicht still sitzen und hat das Bedürfnis, immerzu zu sprechen. Man will alles gleichzeitig machen und kann nicht schlafen, weil zu viele Gedanken und Ideen im Kopf herumschwirren.
- *Schizophrenie*: Man hört, sieht, fühlt oder riecht häufig Sachen, die gar nicht da sind. Man hört z. B. Stimmen, die sonst keiner hört. Man sagt oder tut dann komische Dinge, die scheinbar keinen Sinn ergeben und manchmal auch Angst machen.
- *Phobie*: Das ist, wenn man nicht mehr aufhören kann, vor bestimmten Dingen oder Sachen Angst zu haben, z. B. in ein Kaufhaus zu gehen, mit der Straßenbahn zu fahren, mit dem Flugzeug zu fliegen (oder auch vor Spinnen, Schlangen oder vor engen Räumen). Die Angst ist dann riesengroß und man glaubt, es nicht aushalten zu können.