

KAREN GLISTRUP

Was ist bloß mit Mama los?

Wenn Eltern in seelische Krisen geraten

Mit Kindern über Angst, Depression,
Stress und Trauma sprechen

Mit einem
Vorwort von
Jesper Juul



Aus dem Dänischen von Knut Krüger

Zur Benutzung dieses Buches



Manche Texte richten sich vor allem an Kinder.

Hier erfahrt ihr ein wenig über das Gehirn und die Psyche.
Und über Gedanken und Erlebnisse von Kindern
in Zusammenhang mit psychisch belasteten Erwachsenen.



Andere Texte sind für Erwachsene geschrieben.

Ältere Kinder möchten vielleicht mitlesen.
Hier geht es unter anderem darum, warum es so wichtig ist,
mit Kindern und Erwachsenen über Ängste, Depressionen,
Stress und Traumata zu sprechen.
Und davon, *wie* wir das tun können.

Inhalt

Vorwort von Jesper Juul

9

**Vorwort von Kronprinzessin
Mary von Dänemark**

11

Herzlich willkommen!
Über kluge Kinder und das,
was Erwachsene lernen können

12

Was sind Ängste und Depressionen?

Wie fühlt sich das an?

Wie sieht es aus?

14

Unruhe im Gehirn

Wie kann man das nennen?

18

Es ist niemals die Schuld der Kinder!

Psychische Leiden haben
viele Ursachen

20

**Traumata und Posttraumatische
Belastungsstörung**

24

Alkohol und andere Drogen

28

Das Gehirn ist wie ein Computer

Körper und Psyche gehören
zusammen

30



**Wenn Mama oder Papa psychische
Probleme haben**

Viele Kinder im selben Boot,
mit und ohne Signale

34

Wechselnde Laune

Sie ist unvorhersehbar –
was stimmt da nicht?

36

Kinder können alle Gefühle haben

Wenn die Erwachsenen streiten,
tut es im Herzen weh

40

So wird man gesund

Und so bleibt man gesund

44

Enger Kontakt und gute Gespräche

Finden in Dur und in Moll statt

48

**Ansteckung, Zugehörigkeit und
gute Grenzen**

56

**Verschiedene Ideen,
innere Ruhe und ein Lächeln**

58

Nachwort von Karen Glistrup

64

Über die Autorin

65

Ängste und Depressionen
Stress und Traumata
Seele und Psyche



Was sind das
für Dinge?