

Seit es mir nicht gut geht, ist auch mein Sohn oft traurig und zieht sich zurück. Wenn ich ihn frage, was los ist, sagt er, alles ist gut. Ich hab so ein schlechtes Gewissen, dass ich nicht für ihn da sein kann, wie er es braucht.



Vielleicht will er dich nicht belasten und sagt deshalb nichts? Das ist bestimmt eine schwierige Situation für ihn, aber für dich ja auch. Psychische Erkrankungen können ja genauso belastend sein wie körperliche und einem die Kräfte rauben.

Ich habe solche Angst, dass, wenn ich mir Hilfe hole, jemand denken könnte, dass ich nicht in der Lage bin, mein Kind zu erziehen.



Ja, das verstehe ich, aber es zeigt doch auch, dass du dich kümmerst und Verantwortung übernimmst. Hauptsache, ihr bekommt eine Unterstützung, damit es euch wieder besser geht.

Das schwerste war, mir einzugestehen, dass ich es nicht mehr schaffe. Es war so anders, als ich mir vorgestellt hatte, Vater zu sein. Heute bin ich froh, dass ich uns Hilfe geholt habe.



Prof. Dr. Timo Hennig, Naomi Meyer
timo.hennig.1@uni-potsdam.de

Dieser Flyer ist im Rahmen einer Abschlussarbeit an der Universität Potsdam entstanden und soll eine Ermunterung für Eltern mit psychischen Erkrankungen darstellen, sich und ihren Kindern Unterstützung zu holen. Die vorgestellten Ideen stellen eine Auswahl dar, die Dialoge sind ausgedacht, beruhen aber auf Erfahrungswerten. Wenn es Ihnen oder Ihrem Kind aktuell schlecht geht, können Sie sich immer auch in einer Klinik vorstellen. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute.

© 2024 Universität Potsdam, ZIM | Multimedia | Grafik | Fotos: stock.adobe.com



Psychisch krank und trotzdem ein gutes Elternteil!

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN UND HILFE ZULASSEN

Psychische Erkrankungen der Eltern wirken sich in der Regel auch auf die Kinder aus. Kinder reagieren ganz unterschiedlich – manche sind traurig, ängstlich und ziehen sich zurück, andere werden wütend und aggressiv, andere reagieren scheinbar gar nicht.

Viele Kinder sprechen die psychische Erkrankung ihrer Eltern von sich aus nicht an. Viele Eltern fühlen sich überfordert.

Über die psychische Erkrankung ihrer Eltern zu sprechen zu können, ist für Kinder meist sehr wichtig. Was Sie als Eltern tun können, ist Ihrem Kind zu erlauben, dass es mit jemandem reden darf und sich und Ihrer Familie Hilfe zu holen. Hier sind einige Ideen, die Ihnen helfen könnten.

Mindestens jede:r vierte Erwachsene leidet im Laufe eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. Es kann uns alle treffen.



WO MAN SICH MELDEN KANN, WENN ES EINEM NICHT GUT GEHT:

Kinder- und Jugendtelefon

Anonymes und kostenfreies Gespräch über die eigenen Sorgen und Probleme
Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr

 **116 111**

Jugendnotmail

Kostenfreie schriftliche Beratung rund um die Uhr

Live-Chat mit Berater:innen

Montags von 15 bis 17 Uhr und dienstags sowie donnerstags von 18 bis 20 Uhr

Austausch mit Gleichaltrigen im Themen-Chat

Montags von 19 bis 20:30 Uhr

 **www.jugendnotmail.de**



bke-Eltern- und Jugendberatung

Anonyme und kostenfreie Onlineberatung

 **www.bke-beratung.de**



WO MAN HERAUSFINDEN KANN, WELCHE ANGEBOTE ES IN HAMBURG GIBT:

A: aufklaren

Übersicht der Gruppenangebote für Kinder psychisch erkrankter Eltern

 **www.aufklaren-hamburg.de/media/Kinder-_und_Elterngruppenliste_Stand_20220105.pdf**



Telefonische Sprechstunde wellengang

Montags von 16 bis 17 Uhr sowie mittwochs von 11 bis 12 Uhr

 **040 386 666 935**

 **beratung@wellengang-hamburg.de**

Meine Tochter hat mich gefragt, warum ich in letzter Zeit immer so traurig bin. Ich weiß nicht, wie ich es ihr erklären kann.



Das kann ich mir vorstellen, dass es schwer ist, die passenden Worte zu finden. Für sie wäre es bestimmt eine Entlastung, darüber sprechen zu können. Vielleicht fällt es leichter, wenn jemand dabei ist, der sich damit auskennt?

WO MAN PÄDAGOGISCHE UND THERAPEUTISCHE BERATUNG ERHÄLT:

Familien- und Erziehungsberatungsstellen in Hamburg

Orientierungs- und Informationsgespräche, Krisenintervention bei akuten Problemen, Kurzberatungen ebenso wie längerfristige Unterstützung für die gesamte Familie

 **www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/sozialbehoerde/themen/familie/familienwegweiser/erziehungsberatungsstellen-32638**



Psychotherapeutische Sprechstunde

Kinder und Jugendliche können über ihre Sorgen und Probleme sprechen, werden psychotherapeutisch beraten und erhalten hilfreiche Informationen

Termine können über den Patientenservice vereinbart werden

 **116 117**

 **116117.app**



Es tut weh, nicht so für mein Kind da sein zu können, wie ich es mir wünsche. Aber ich habe gelernt, dass es ok ist und ich trotzdem eine gute Mutter bin. Über die Schwierigkeiten zu reden hat geholfen.