

Interessierte Menschen, die den Familien Unterstützung geben wollen, können sich bei folgenden Einrichtungen informieren:

Folgende Broschüren geben grundlegende Informationen und können als Gesprächseinstieg hilfreich sein:

- **Beratungsstellen** für Eltern, Kinder und Jugendliche der Stadt, des Landkreises oder der Kirchen
- **Jugendamt:** Die Mitarbeiter des Jugendamtes beraten die Eltern und Jugendliche darüber, welche Möglichkeiten der Jugendhilfe zur Unterstützung vorhanden sind und genutzt werden können.
- Über die Internetseite **www.kipsy.net** können regionale Unterstützungsangebote für Eltern und für Kinder psychisch kranker Eltern abgerufen werden.

**Auf die oben genannten und die nachfolgenden Einrichtungen können Sie die Eltern aufmerksam machen:**

- Die „Nummer gegen Kummer“ bietet Beratung über ein **Elterntelefon**, das unter der Nummer **0800 111 0 550** (Mo und Mi von 9–11 Uhr, Di und Do von 17–19 Uhr) **kostenfrei** angewählt werden kann.
- Wenn sich Eltern online beraten lassen möchten so ist bei Fragen und Problemen zur Erziehung die Website der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung, **www.bke-elternberatung.de**, die richtige Adresse im Netz.

**Einrichtungen bei denen Kinder und Jugendliche Unterstützung erfahren:**

- Das **Kinder- und Jugendtelefon** der „Nummer gegen Kummer“ kann unter der Nummer **0800 111 0 333** (Mo–Sa von 14–20 Uhr) kostenfrei angewählt werden.
- Auf der Website der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung **www.bke-jugendberatung.de** können sich Jugendliche mit ihren Sorgen und Nöten einloggen und beraten lassen.



- **Jetzt bin ich dran...**  
(für Kinder von 8 bis 12 Jahren)
- **It's my turn**  
(Information für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren)
- **Nicht von schlechten Eltern...**  
(Informationen für Eltern)

**Bestelladresse:**

**Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BAPK e.V.)**

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn

Telefon: (02 28) 63 26 46, E-mail: [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de)

Ein Projekt der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BAPK e.V.) und des BKK Bundesverbandes GbR in Zusammenarbeit und mit Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit.



**KINDER PSYCHISCH KRANKER  
BRAUCHEN IHRE HILFE**

www.polarlicht.com



**Hallo!**

**Psychisch krank.?**  
Meine Eltern sind es....

# Was viele nicht wissen ...

## **Kinder brauchen auch verlässliche Vertrauenspersonen außerhalb des Elternhauses!**

### Was viele nicht wissen ...

- In Deutschland leben zwischen drei und vier Millionen Kinder von Eltern mit einer psychischen Erkrankung.
- Kinder psychisch kranker Eltern haben ein höheres Risiko, selbst eine psychische Störung zu entwickeln.
- Die Kinder können unter Desorientierung, sozialem Rückzug, Ängsten und Schuldgefühlen leiden.
- Die Eltern haben Selbstzweifel, Scham und Angst, ihr Kind zu verlieren.
- Weil man die Kinder schonen will, werden psychische Probleme in vielen Familien nicht angesprochen.
- Die Kinder bleiben häufig mit ihren Ängsten und der Überforderung allein.

### Wer redet schon mit den Kindern?

- Über psychische Krankheiten zu reden, ist heute immer noch oft ein Tabuthema. Das ist in den Familien so, betrifft aber auch Verwandte, Freunde oder Kollegen.
- Psychische Erkrankung führt oft ins soziale Aus und in die Einsamkeit.
- Wenn Kinder diesen Weg mitgehen, fehlen ihnen wichtige Erfahrungen für ihre Entwicklung: Kontakte zu Gleichaltrigen, Erfolgserlebnisse, Vorbilder, Freizeitaktivitäten ...
- Professionelle Helfer, wie Einrichtungen der Jugendhilfe, kommen meist erst dann ins Spiel, wenn die Kinder aufgrund der Krankheit ihrer Eltern „auffällig“ werden.

Aber:

### **Kinder brauchen auch verlässliche Vertrauenspersonen außerhalb des Elternhauses!**

Es muss durchaus nicht immer ein „Fachmann“ bzw. eine „Fachfrau“ sein sein!

*Das können vielleicht auch SIE sein!*

### Tatsächlich sind die Menschen in der Umgebung von hoher Bedeutung für die Kinder.

Hier sind auch Lehrer, Erzieher, Freunde, Nachbarn oder Schulkameraden gefragt.

Kinder psychisch kranker Eltern sind auf die Aufmerksamkeit und Unterstützung von Erwachsenen in der Nachbarschaft, im Sportverein oder der Kirchengemeinde angewiesen.

Sie alle können Rückhalt und Sicherheit bieten und zu einem Puffer in Krisensituationen werden. Sie gehören zu den Grundlagen für eine gelingende Kindheit auch unter schwierigen Bedingungen.

*Dabei muss sinnvolle Hilfe natürlich immer die Eltern mit einbinden.*

Wichtig sind offene Augen und Herzen für die Kinder, damit nicht Einsamkeit und Isolation alles noch viel schlimmer machen.