



TROTZDEM GUT

KINDERN GERECHT WERDEN BEI PSYCHISCHER BELASTUNG

Informationen über Hilfen im Landkreis Konstanz

Diakonie 

EINFÜHRUNG



Kinder sind auf ihre Eltern angewiesen, sowohl in der alltäglichen Versorgung als auch mit ihren emotionalen Bedürfnissen

KINDER ZU ERZIEHEN ist nicht immer einfach. Alle Eltern kommen irgendwann an den Punkt, an dem sie sich nicht zu helfen wissen. Sind Eltern zusätzlich durch besondere Lebenssituationen belastet, wird es manchmal schwierig, den Kindern noch gerecht zu werden. Auch eine psychische Erkrankung kann zu einem solchen Umstand zählen.

Eltern benötigen dann zunächst für sich selbst Hilfe, da sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlen und selbst nicht mehr wissen, wo ihnen der Kopf steht. Es ist ganz normal, dass es dann besonders schwer fällt, auf die Sorgen und Nöte der Kinder einzugehen oder sich mit ihnen zu freuen und Spaß zu haben. Kinder sind aber auf ihre Eltern angewiesen, sowohl in der alltäglichen Versorgung (Essen, Kleidung, Hausaufgaben, etc.) als auch mit ihren emotionalen Bedürfnissen.

Es kann in einer solchen Situation eine große Entlastung sein, sich für den Umgang mit den Kindern Unterstützung zu suchen. Dies kann im näheren Umfeld (Freunde, Verwandte) sein oder auch bei Institutionen und Stellen, die mit ihren Fachkräften professionelle Unterstützung anbieten.

WAS KÖNNEN ELTERN FÜR IHRE KINDER TUN, WENN SIE PSYCHISCH BELASTET ODER ERKRANKT SIND?

ERKLÄREN SIE IHREM KIND OFFEN UND EHRlich, WAS MIT IHNEN LOS IST. Kinder haben in der Regel ein feines Gespür dafür, wenn mit ihren Eltern etwas nicht stimmt, auch wenn sie die Gründe dafür nicht kennen. Wenn niemand mit ihnen darüber spricht, dann basteln sie sich ihre eigenen Erklärungen zurecht. Sehr oft denken sie, dass die Schuld bei ihnen liegt und dass sie sich noch mehr anstrengen und ihre Eltern versorgen müssten. Manche haben Angst davor, was als nächstes Schlimmes passieren könnte oder befürchten, selbst krank zu werden. Versuchen Sie deshalb Ihrem Kind möglichst in seiner Sprache zu erklären, was mit Ihnen los ist. Als Hilfsmittel gibt es z.B. schöne Kinderbücher für verschiedene Altersstufen (siehe Literaturtipps am Ende dieser Broschüre).

LIEBE UND ZUNEIGUNG – OFT HELFEN SCHON KLEINE AUFMERKSAMKEITEN. Was auch immer sein mag - Ihr Kind möchte von Ihnen geliebt werden. Schon kleine Gesten und kurze Momente Ihrer Aufmerksamkeit können Ihrem Kind signalisieren, dass es wichtig für Sie ist. Um Kindern Sicherheit zu geben, ist es bedeutsam, dass manche Dinge zu Hause weitergehen wie gewohnt: Klavierspielen üben, Vereinsleben oder der gemeinsame Abwasch nach dem Essen. Wenn es Ihnen selbst nicht mehr möglich ist, fragen Sie Freunde oder Nachbarn, die einspringen könnten, um z.B. Ihr Kind zum Turnen oder Ballettunterricht zu fahren.

WENN NÖTIG, NEHMEN SIE PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH. Manchmal kommt man einfach an seine Grenzen. Schämen Sie sich dessen nicht, sondern holen Sie sich Unterstützung. Damit übernehmen Sie Verantwortung als Eltern und sorgen gut für Ihre Kinder. Auch wenn Ihr Kind sich einer anderen Person anvertraut, heißt das nicht, Sie verraten zu wollen. Kinder versuchen oft, Ihre Eltern so wenig wie möglich zu belasten und brauchen doch so dringend jemanden zum Reden, um die Veränderungen und ihre eigene emotionale Situation einschätzen zu können. Erlauben Sie Ihrem Kind, über Ihre Erkrankung zu sprechen und machen Sie sie nicht zu einem Tabuthema.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLEN



*Die Psychologischen
Beratungsstellen
möchten Sie in
schwierigen Zeiten
unterstützen*

EINE BERATUNG kann Ihnen dabei helfen, Wege zu finden, wie Sie in dieser schwierigen Lebenssituation Ihren Kindern gerecht werden können und welche Unterstützung für Ihre Familie und Sie geeignet sein könnte.

Mögliche Themen:

- Wie kann ich meinem Kind meine Belastung oder Erkrankung erklären?
- Wie kann ich trotz meiner Belastung oder Erkrankung mein Kind in seiner Entwicklung gut unterstützen?
- Was kann ich tun, wenn ich an meine Grenzen komme?

Darüber hinaus bieten die Psychologischen Beratungsstellen Hilfestellung an bei Fragen zur Erziehung, zu Verhaltensauffälligkeiten bei Ihrem Kind, bei Trennung und Scheidung, bei Umgangsregelungen und Sorgerechtsfragen. Kinder und Jugendliche können auch selbst eine Beratung in Anspruch nehmen.

Die Mitarbeitenden kommen aus unterschiedlichen Berufsgruppen, wie z.B. Psychologie, Sozialpädagogik oder Heilpädagogik und unterstehen der Schweigepflicht. Auf Ihren Wunsch hin können sie auch Kontakt zu anderen Stellen knüpfen. Die Beratung ist für Sie kostenfrei.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLEN DES DIAKONISCHEN WERKS IM EVANGELISCHEN KIRCHENBEZIRK KONSTANZ

Konstanz: Obere Laube 62, 78462 Konstanz, Tel. 07531-363260

Radolfzell: Tegginger Str. 16, 78315 Radolfzell, Anmeldung über Konstanz

Singen: Worblinger Str. 26, 78224 Singen, Tel. 07531-860823

E-Mail: pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de

www.diakonie-radolfzell.de

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DER STADT KONSTANZ

Benediktinerplatz 2, 78476 Konstanz, Tel. 07531-900-406,

E-Mail: pbkonstanz@stadt.konstanz.de

www.psychologische-beratungsstelle-konstanz.de

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLEN DES LANDKREISES KONSTANZ

Radolfzell: Otto-Blesch-Str. 49, 78315 Radolfzell

Anmeldungen über die Service- und Infostelle der Psychologischen Beratungsstelle
und des Kreisjugendamtes Konstanz Tel. 07531-800-3211

E-Mail: pbradolfzell@lrakn.de

Singen: Wehrdstr. 7, 78224 Singen

Anmeldungen über die Service- und Infostelle der Psychologischen Beratungsstelle
und des Kreisjugendamtes Konstanz Tel. 07531-800-3311,

E-Mail: pbsingen@lrakn.de

www.lrakn.de/servlet/PB/menu/2889215/

GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



*In der Gruppe
können Kinder und
Jugendliche ein Stück
Unbeschwertheit und
Normalität erleben*

IN DIESEN GRUPPEN können Kinder und Jugendliche erleben, dass es noch andere gibt, die in einer ähnlichen Situation leben und ähnliche Fragen und Sorgen haben.

Es können z.B. Fragen zu den psychischen Problemen des betroffenen Elternteils besprochen werden, um ein realistisches Bild über die Erkrankung der Eltern zu erhalten.

Die Kinder und Jugendlichen lernen, eigene Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken und mit Schuldgefühlen besser umzugehen. Dadurch stärkt sich ihr Selbstvertrauen, sie lernen ihre eigene Ressourcen genauer kennen und können mit schwierigen Situationen besser umgehen.

Durch die gemeinsamen Aktivitäten in spielerischer und kreativer Weise können die Kinder und Jugendlichen ein Stück Unbeschwertheit und Normalität erleben.

Bei Interesse können Sie gerne vorab ein unverbindliches Informationsgespräch mit den Fachkräften führen. Alle Gruppenangebote sind kostenfrei.

SKIPSY

Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit psychisch kranken Eltern in Singen.

Es werden sechs verschiedene Altersgruppen vom Vorschulalter bis ins junge Erwachsenenalter sowie eine Elterngruppe angeboten. Informationsgespräche werden immer gemeinsam mit den Eltern und Kindern persönlich geführt.

SKIPSY, Arbeiterwohlfahrt KV Konstanz, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen

Tel. 07731-790 254 oder Tel. 07733-5225, E-Mail: skipsy@awo-konstanz.de

www.skipsy.de - Wir sind auch bei Facebook unter „Skipsy“ zu finden.

KNOSPE

Für Kinder von in innere Not geratenen sucht- und psychisch belasteten Eltern in Konstanz.

Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 6-17 Jahren in unterschiedlichen Altersgruppen, die sich wöchentlich in der Beratungsstelle und ergänzend im Kinderkulturzentrum der Stadt Konstanz treffen. Die Eltern bekommen während der Teilnahme ihres Kindes in der Gruppe auf Wunsch jederzeit unterstützende Informations- und Beratungsgespräche.

KNOSPE, Suchtberatung Konstanz, Beate Link, Luisenstr. 7, 78464 Konstanz

Tel. 07531-3 655 855, E-Mail: beate.link@agj-freiburg.de

www.suchtberatung-konstanz.de

HILFE FÜR EUCH!

Für Kinder aus suchtkranken Familien in Radolfzell.

Die Kinder im Alter von 8-12 Jahren treffen sich einmal pro Woche für ca. 1,5 Stunden in Radolfzell. Angesprochen sind zudem Mütter und Väter, die sich unsicher im Umgang mit ihren Kindern bezüglich der eigenen Suchtproblematik oder der des Partners fühlen.

bwlv, Fachstelle Sucht Singen, Außenstelle Radolfzell, Christian Denecke, Schützenstr. 2, 78315 Radolfzell, Tel. 07732-820 39 50, E-Mail: christian.denecke@bw-lv.de

www.bw-lv.de

UNTERSTÜTZUNG DER JUGENDÄMTER



Vom Jugendamt werden individuelle Lösungen erarbeitet, um Eltern Entlastung und Unterstützung zuzusichern

Das Jugendamt unterstützt Sie in Erziehungsfragen und gewährt und vermittelt Hilfen zur Erziehung, wie z.B. eine sozialpädagogische Familienhilfe, eine Erziehungsbeistandschaft oder eine Tagesgruppe. Außerhalb von Gefährdungssituationen wird dabei die Hilfe auf freiwilliger Basis angeboten. Es werden mit Ihnen gemeinsam individuelle und möglichst frühzeitige Lösungen erarbeitet, um Ihnen und Ihrem Kind Entlastung und Unterstützung zuzusichern. Jedes Gespräch wird dabei vertraulich behandelt.

SOZIAL- UND JUGENDAMT STADT KONSTANZ

Verwaltungsgebäude Torkel
Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz
Sachgebietsleitung Bezirksozialarbeit
Fr. Klein, Tel. 07531-900-429
E-Mail: KleinE@stadt.konstanz.de
www.konstanz.de/soziales

JUGENDAMT LANDKREIS KONSTANZ

Radolfzell: Otto-Blesch-Str. 49+51, 78315 Radolfzell
Tel. 07531-800-2700, E-Mail: jugendamt@lrakn.de
Singen: Wehrdstr. 7, 78224 Singen
Tel. 07531-800-2800, E-Mail: jugendamt@lrakn.de
www.lrakn.de

HILFEN DER KRANKENKASSEN

ZWEIFELLOS GILT: Je besser die psychische Erkrankung bewältigt werden kann, je störungs- und krisenfreier der familiäre Alltag gelingt, umso geringer werden deren Auswirkungen auf die Familie insgesamt und ihre Kinder sein. Maßnahmen, die das psychisch erkrankte Elternteil unterstützen, haben deshalb eine wichtige Entlastungsfunktion.

Neben z.B. Reha-Maßnahmen oder Kuren in einer psychosomatischen oder psychotherapeutischen Klinik erhalten Krankenversicherte, die ein Kind unter 12 Jahren zu versorgen haben, eine Hilfe im Haushalt. Dies gilt nicht nur während einer Krankenhausbehandlung, sondern auch während einer ambulanten therapeutischen Versorgung. Weitere Hilfen für Kinder und Jugendliche bieten z.B. die Institutionen der Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie, Sozialpädiatrische Zentren oder Frühförderstellen.

Für alle Hilfen der Krankenkassen gilt eine Verordnungspflicht eines Arztes/einer Ärztin. Bei Unklarheiten über Wege oder Ansprechpartner ist der Kontakt zum Hausarzt/ zur Hausärztin die beste Empfehlung.

Informieren Sie sich ausführlich über die Leistungen Ihrer Krankenkasse! Neben den gesetzlich verankerten gibt es immer mehr zusätzliche Leistungen einzelner Kassen.



*Mit freundlicher Genehmigung des
Dachverbands Gemeindepsychiatrie e.V.*

HILFEN AM TELEFON UND IM INTERNET

TELEFONISCHE ELTERNSPRECHSTUNDE DES KINDERSCHUTZBUNDES

Sprechzeiten: Donnerstags von 10-12 Uhr, Tel. 07531-67900

DIE „NUMMER GEGEN KUMMER“ (KOSTENFREI)

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333

Elterntelefon: 0800 111 0 550

SEEEFON: SELBSTHILFE-BERATUNG ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

01805 - 95 09 51 (14 ct/min aus dem dt. Festnetz)

TELEFONSEELSORGE (KOSTENFREI)

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

ONLINE-BERATUNG

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

www.bke-beratung.de

INTERNET-INFO

www.kipsy.net

www.verrueckte-kindheit.at

www.seelennot-ev.de

www.netz-und-boden.de

www.kinder-kranker-eltern.de

LITERATURTIPPS

Boie, Kirsten (2012). Mit Kindern redet ja keiner. Fischer Taschenbuch Verlag Frankfurt a. M. In dem Roman für ältere Grundschul Kinder erzählt die 9-jährige Charlotte aus ihrer Sicht, wie sie die Depression ihrer Mutter erlebt.

Eder, S., Rebhandl, P. & Gasser, E. (2011). Annikas andere Welt. Edition riedenburg Salzburg. In diesem Sachbuch erhalten Kinder Informationen über die psychischen Krankheiten der Eltern, Angehörige und psychosoziale Helfer bekommen Informationen zu kindlichem Erleben, Folgeproblemen, Risikofaktoren und Fremdunterbringung. Für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen finden sich im dritten Abschnitt Anregungen für die Arbeit mit psychisch kranken Eltern und deren Kindern.

Homeier, Schirin (2006). Sonnige Traurigtage. Mabuse-Verlag Frankfurt am Main. In diesem Buch erhalten betroffene Kinder im Grundschulalter Antworten auf typische Fragen. Privaten und professionellen Bezugspersonen bietet es konkrete Hilfestellungen, um die Situation der „kleinen Angehörigen“ zu verstehen.

Mosch, Erdmute (2008). Mamas Monster. BALANCE buch + medien verlag Bonn. Mit diesem Buch lernen kleine Kinder zu verstehen, was eine seelische Erkrankung wie die Depression bei Mutter oder Vater bewirkt.

BROSCHÜREN

Jetzt bin ICH dran. Informationen für Kinder mit psychisch kranken Eltern von 8-12 Jahren.

It's my turn. Informationen für Jugendliche, die psychisch kranke Eltern haben.

Nicht von schlechten Eltern. Informationen für psychisch kranke Eltern.

Zu beziehen über den Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK)

www.psychiatrie.de/bapk/kipsy/broschueren/



Diese Broschüre ist im Rahmen des Kirchenkompassprojektes „Vergessene Kinder im Fokus“ der Evangelischen Landeskirche in Baden entstanden.

Das Projekt wird zusätzlich gefördert von

Diakonie 
Baden

Aktion
MENSCH

PAUL LECHLER  STIFTUNG

Herausgeber:

Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werks
im Evangelischen Kirchenbezirk Konstanz
Obere Laube 62, 78462 Konstanz, Tel. 07531-363260
pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de, www.diakonie-radolfzell.de

Redaktion: Verena Michalski & Frank Ziegler

Umsetzung: gutefreunde mediendesign

Fotos: iStockphoto, Fotolia, Photocase, BAG Landesjugendämter
1. Auflage - April 2013

IMPRESSUM

Onlinefassung unter www.diakonie-radolfzell.de