



## WENN ES EINMAL GANZ SCHWIERIG WIRD?

An welchen Anzeichen, Gefühlen oder Gedanken bemerken Sie, dass sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert?

Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie, was zu tun ist, wenn es Ihnen schlecht geht. Überlegen Sie sich zusammen einen „Notfallplan“ und sammeln Adressen von Freunden, Verwandten oder Bekannten, die Ihnen und Ihrer Familie helfen können. Ein solcher Notfallplan ist eine gute Möglichkeit, zusätzlichen Druck in einer Krise abzumildern.

Wenn sich mein Gesundheitszustand verschlechtert, kann ich anrufen (Name, Anschrift, Telefon):

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....

Diese Personen versorgen mein Kind und können es im Krisenfall bei mir zu Hause abholen.

## ES GIBT UNTERSTÜTZUNG FÜR SIE UND IHRE FAMILIE!

Hilfe und Unterstützung für schwierige Lebenssituationen finden Sie bei verschiedenen Institutionen und Einrichtungen, zum Beispiel:

- *Erziehungs- und Lebensberatungsstellen*
- *Kliniken*
- *Psychologen und Psychotherapeuten*
- *Telefonseelsorge*
- *Notrufstelle*
- *Jugendamt*
- *Gesundheitsamt*
- *Sozialpsychiatrischer Dienst*
- ...

Adressen und Telefonnummern aus Ihrer Umgebung finden Sie im regionalen Branchenbuch, in der Online-suche im Internet [www.onlinesuche.rlp.de](http://www.onlinesuche.rlp.de) oder hier:

STEMPEL



## WAS HELFEN KANN ...

Informationen und Tipps für Eltern,  
die psychisch erkrankt sind



„Was mir hilft ist, dass ich weiß,  
dass die Kinder versorgt sind, dass  
ich mich um mich kümmern kann.“  
(eine Mutter)



## LIEBE ELTERN,

psychische Erkrankungen können – ebenso wie körperliche – jeden von uns treffen. Wenn Menschen psychisch erkranken, dann betrifft das immer auch die Angehörigen, besonders die Kinder. Sie brauchen ebenso wie ihre erkrankten Mütter oder Väter Unterstützung und Begleitung.

Die rheinland-pfälzische Landesregierung möchte Familien in dieser schwierigen Situation helfen. In dem Modellprojekt „Kinder psychisch kranker Eltern“ wurden deshalb an drei Modellstandorten konkrete Hilfeangebote für Eltern und ihre Kinder entwickelt. Ziel ist es, psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder möglichst frühzeitig und passgenau zu unterstützen. Die Landesregierung möchte die Ergebnisse des Projektes weiter in die Fläche tragen, so dass sie in Zukunft möglichst vielen Familien in Rheinland-Pfalz zu Gute kommen.

Liebe Eltern, das vorliegende Faltblatt soll Ihnen bei der Frage helfen, wer Sie selbst und Ihre Familie entlasten und unterstützen kann. Ich wünsche mir, dass das Faltblatt möglichst vielen Müttern und Vätern Mut macht, für sich und ihre Kinder Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### Malu Dreyer

Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN SIND KEINE SELTENHEIT

Fast ein Drittel aller Deutschen erleidet mindestens eine psychische Störung wie z.B. eine Depression, Borderline-Störung, Angst- bzw. Panikstörung, Manie oder Schizophrenie. Manche Menschen erkranken nur kurzzeitig über Wochen und Monate, andere längerfristig. Weit über ein Drittel wiederum sind chronisch krank und leiden Jahre unter den Beschwerden. Jeder fünfte Mensch, der psychisch erkrankt, hat minderjährige Kinder. Psychische Belastungen stellen Eltern vor ganz besondere Aufgaben.

„Bei meinem ersten Zusammenbruch hätte ich mir gewünscht, dass sich auch jemand mit meinem Sohn auseinandersetzt. Ich selbst konnte das nicht tun.“  
(ein Vater)

## WAS KÖNNEN SIE FÜR IHRE KINDER TUN?

Als psychisch erkrankte Mutter oder Vater brauchen Sie Kraft und Zeit, um mit dem zu Rande zu kommen, was sie belastet und beschäftigt. Diese fehlt Ihnen für Ihr Kind.

→ **Wer aus Ihrer Familie, aus der Nachbarschaft oder dem Bekanntenkreis, kann neben Ihnen noch für Ihr Kind da sein?**

Je nach persönlicher Verfassung gelingt es Müttern und Vätern mal mehr und mal weniger, die täglichen Aufgaben zu erledigen. Die Kinder sind daher häufig auf sich gestellt und übernehmen auch Aufgaben der Eltern. Das kann die Kinder überfordern.

→ **Wer kann Sie im Alltag (Haushalt, Termine etc.) unterstützen, damit Ihr Kind seinem Alter entsprechend auch Kind sein kann?**

Je nach Krankheitsverlauf werden immer wieder Klinikaufenthalte notwendig. Diese (Aus-)Zeiten sind für Sie wichtig, um gesund werden bzw. mit der Krankheit besser umgehen zu können.

→ **Wer kann in dieser Zeit die Versorgung und Betreuung Ihres Kindes übernehmen?**

## DARÜBER REDEN IST SO SCHWIERIG...ABER ES HILFT!

Kinder und Jugendliche haben oft eine sehr sensible Wahrnehmung dafür, wie es ihren Eltern geht. Sie machen sich Sorgen, vor allem wenn sie Handlungen ihrer Eltern nicht verstehen. Für die Kinder ist es wichtig, Erklärungen zur Krankheit ihrer Mutter oder ihres Vaters zu bekommen. So haben sie die Chance besser zu verstehen, was mit ihnen los ist.

Wichtig ist dabei, dass die Kinder ihrem Alter entsprechend informiert werden. Das ist nicht einfach. Holen Sie sich deshalb Unterstützung, beispielsweise in einer Erziehungs- oder Lebensberatungsstelle oder bei Ihrem Arzt.