

Was wir anbieten

Erziehungsberatung

In Einzel- oder Familienberatung erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen eine Individuelle Verbesserung Ihres Problems

Perlentaucher

Gruppenangebot für Kinder psychisch kranker oder suchtkranker Eltern

Für Kinder in der 2.-5. Klasse.

Inhalt: Spielen, kindgerechte Erklärungen der elterlichen Erkrankungen, Umgang mit eigenen Gefühlen, Ausflüge (Angebot auf Anfrage)

Elterntreff

Offenes Treffen psychisch kranker oder suchtkranker Elternteile und/oder deren Partner zum Austausch über Familie und Erziehung

(Angebot auf Anfrage)

Gefördert durch



Evangelische Kirche
von Westfalen

Anmeldung:
Sekretariat
02391/9540-25

Bahnhofstraße 25
58840 Plettenberg

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9 - 12 Uhr
Mo - Do 13 - 16 Uhr
und nach Vereinbarung

Offene Sprechstunde:
Mi 9.00 - 10.30 Uhr

Psychologische
Beratungsstelle
Plettenberg

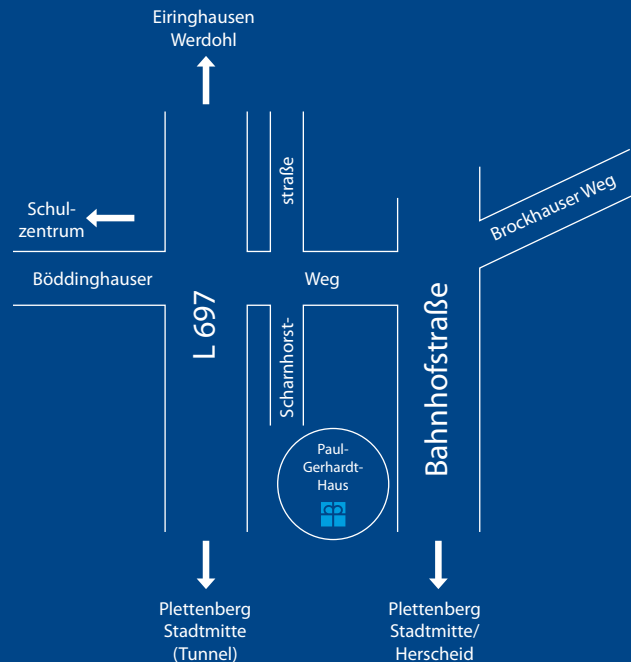


Diakonie



Gute Eltern sein trotz Wellengang

Anregungen für Eltern
mit psychischen Erkrankungen
oder Suchtproblemen



Risiken für Kinder



Psychisch kranke oder suchtkranke Eltern wollen ihrem Kind gute Eltern sein. Trotz ihrer Bemühungen entstehen für das Kind Risiken, z. B.:

- Manches Verhalten der Eltern kann dem Kind Angst machen.
- Kinder könnten dazu veranlasst werden, mehr Verantwortung zu übernehmen, als ihnen guttut.
- Das Kind könnte auf die Idee kommen, Mama oder Papa ist so verstört, weil es böse war und Schuldgefühle entwickeln.
- Sie könnten weniger Zuwendung bekommen, z. B. wenn Eltern sehr von Symptomen geplagt werden oder auf ihr Suchtmittel fokussiert sind.
- Wenn es ihnen oft nicht gut geht, können Eltern inkonsequent im Setzen von Grenzen sein.
- Kinder wissen vielleicht nicht, mit wem sie über die Situation reden können, fühlen sich isoliert.
- Es kann zu häufigeren Trennungserlebnissen kommen, z. B. wegen Klinikaufenthalten.

Was Kinder schützt

Gute Beziehungen

Gute Beziehungen stärken Kinder und schützen davor, selbst psychisch krank zu werden.

- Geben Sie dem Kind das Gefühl, erwünscht zu sein. Eine Umarmung oder liebe Worte tun jetzt besonders gut.
- Beobachten Sie Ihr Kind. Verändertes Verhalten wie z. B. Rückzug oder Schulprobleme können ein Zeichen dafür sein, dass es Ihrem Kind nicht gut geht.
- Unterstützen Sie Ihr Kind oder sorgen Sie dafür, dass jemand anders es tut.
- Anerkennen Sie die Erfahrungen, die das Kind durch Ihre Erkrankung macht.
- Sorgen Sie für eine klare Tagesstruktur.
- Halten Sie nach Möglichkeit an vertrauten Gewohnheiten fest. Das kann ein Gefühl von Sicherheit geben, wenn sonst einiges ins Wanken gerät.
- Unterstützen Sie Kontakte zu anderen Kindern.
- Tauschen Sie sich mit Schule bzw. Kita aus, um das Kind zu unterstützen.
- Nehmen Sie ruhig professionelle Hilfe in Anspruch.



Mit Kindern reden

Forschung zeigt, dass eine altersgerechte Aufklärung über elterliche Erkrankungen ein Schutzfaktor für Kinder ist.

Folgende Punkte sind für Kinder wichtig:

- Fragen Sie Ihr Kind ruhig mal nach seinen Eindrücken, und hören Sie ihm zu.
- Seien Sie auf jeden Fall ehrlich und geben Sie ruhig zu, wenn Sie auf eine Frage des Kindes keine Antwort wissen.
- Was heißt psychisch krank oder suchtkrank?
- Krankheitsursache und -verlauf (Bin ich schuld?)
- Wie wirkt sich das auf den Alltag aus?
- Wie wirkt sich das auf das Leben des Kindes aus?
- Bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Kind lieber mit einer anderen Person sprechen möchte. Vielleicht hat es das Bedürfnis, mit einem Außenstehenden zu reden. Vielleicht möchte es Sie auch nicht mit Gesprächen belasten.

Schweigen der Eltern hingegen wirkt wie ein Redeverbot auf die Kinder und belastet sie.