

# ZEBRA RATGEBER

für psychisch erkrankte Eltern und Angehörige  
in Mainz und dem Landkreis Mainz-Bingen



*Helfen Sie Ihren Kindern,  
gesund und glücklich aufzuwachsen!*



# VORWORT

## **Liebe Eltern,**

Sie leiden an einer psychischen Erkrankung, haben Kinder und wünschen sich Unterstützung und Rat, wie Sie Ihren Kindern in dieser Situation gut begegnen können?

## **Fakten**

- ca. 3 Millionen Kinder in Deutschland haben einen psychisch erkrankten Elternteil
- 175.000 Kinder pro Jahr haben ein Elternteil in stationärer psychiatrischer Behandlung
- das statistische Risiko, selbst zu erkranken, ist für diese Kinder deutlich erhöht
- kindorientierte Unterstützung senkt das Risiko, dass Kinder selbst erkranken

So wie Ihnen geht es vielen Familien, daher wollen wir Sie in diesem Ratgeber darüber informieren...

- welche Auswirkungen die Erkrankungen auf Kinder haben können,
- was Kindern helfen kann, mit der Situation umzugehen,
- welche konkreten Angebote es in Mainz und dem Landkreis Mainz Bingen gibt, um Ihre Kinder und Sie bestmöglich zu unterstützen.



## INHALTSVERZEICHNIS

**3 Wie fühlen sich Kinder psychisch erkrankter Eltern?**

**4 Wie kann ich mein Kind stärken?**

5 Wünsche von Kindern

6 Schutzfaktoren stärken

7 Krankheitswissen vermitteln

8 Offener Umgang

**9 Konkrete Hilfemöglichkeiten für Krisenzeiten  
vorausplanen**

10 Notfallbrief

12 Krisenplan

16 Mein Plan für schwere Tage

**18 Anlaufstellen in Mainz und Landkreis Mainz-Bingen**

**19 Literaturliste**

**19 Material**

## WIE FÜHLEN SICH KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN?

### **Auswirkungen auf die Lebenswelt der Kinder**

Kinder wissen häufig nicht, was mit dem psychisch erkrankten Elternteil los ist. Sie sind dann mit ihren Gefühlen und Ängsten alleine. Manche Kinder halten sich für die Ursache der Erkrankung, machen sich Vorwürfe und fühlen sich schuldig.

Kinder sind belastet, wenn sie auf Spiel, Freunde und Freizeit verzichten müssen. Oft stellen sie ihre eigenen Wünsche zurück und kümmern sich um die Eltern, im Bemühen, den „normalen Alltag“ aufrechtzuerhalten. Das kann Ihre familiäre Situation vielleicht im Moment entlasten, auf Dauer ist Ihr Kind jedoch überfordert und seine Entwicklung kann darunter leiden.

- Psychosomatische Reaktionen
- Desorientierung
- Schuld- und Schamgefühle
- Tabuisierung, Kommunikationsverbot
- Loyalitätskonflikt
- Isolierung, fehlende soziale Unterstützung
- Betreuungsdefizit



## WIE KANN ICH MEIN KIND STÄRKEN?

Auf den nächsten Seiten wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Kind auf den verschiedenen Ebenen bestmöglich stärken können:



## WÜNSCHE VON KINDERN

Es ist wichtig, sich in die Lage der Kinder zu versetzen, sie zu verstehen, ihnen zuzuhören und sie in ihren Themen ernst zu nehmen.

Um dies besser nachvollziehen zu können, sind hierfür Wünsche aus Kinderperspektive an Erwachsene formuliert:

- Sucht uns – hinter unseren Eltern
- Findet uns – obwohl wir lächeln
- Sprecht uns an
- Bewertet unsere Eltern nicht
- Sagt nicht: „Du musst jetzt deinen Eltern helfen.“
- Seid offen und ehrlich mit uns
- Sprecht mit uns über Hilflosigkeit und Ohnmacht
- Versprecht keine Heilung – bleibt lieber in der Nähe
- Bezieht uns mit ein. Lasst uns mitentscheiden
- Sagt uns, dass wir alles richtig fühlen und bemerken, was uns schlimm und merkwürdig vorkommt
- Sagt uns, dass wir tolle Kinder sind
- Spart euch euer Mitleid, das macht uns klein
- Steht uns bei, denn das macht uns stark

Quelle: vgl. Rose et. al, S.14 in:

*Der Paritätische Gesamtverband: Kinder psychisch erkrankter Eltern. Sehen – stärken – schützen (2024)*

## SCHUTZFAKTOREN STÄRKEN

- Hören Sie Ihrem Kind zu, nehmen Sie Äußerungen und Ängste ernst.
- Etablieren Sie feste Rituale in den Tagesablauf und geben Sie somit Ihrem Kind Sicherheit und Struktur.
- Sorgen Sie für einen regelmäßigen Kita/Schulbesuch, damit Ihr Kind auch hier stabile Strukturen und feste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen erlebt.
- Entlasten Sie Ihr Kind von (eventuell bereits übernommener) Elternverantwortung, wie z.B. in der Haushaltsführung oder Geschwisterbetreuung.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Freizeitangebote außerhalb der Familie (Vereinsanbindungen, bspw. Sport, Musik, Kreativangebote, ...).
- Fördern Sie Ihr Kind in Freundschaften und Peergroups.

## KRANKHEITSWISSEN VERMITTELN

- Zeigen Sie als Elternteil Krankheitseinsicht – vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass Sie gut versorgt sind (Psychotherapie, Psychiater, ...) und für Ihre Gesundheit verantwortlich sind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es die Auswirkung der Erkrankungen wahrnimmt (Bspw. mit Kinderbüchern als Unterstützung).
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind noch nichts von der Erkrankung wissen möchte, sondern einfach spielen, Freunde treffen, lernen, ... will.
- Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes und geben Sie ihm das Gefühl, dass es sich jederzeit mit seinen Fragen an Sie oder einen anderen Erwachsenen wenden kann.

## Was ist Resilienz? (Widerstandskraft)

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandsfähigkeit. Sie trägt dazu bei, anstrengende Lebenslagen unbeschadet zu verarbeiten. Ihren Kindern hilft die Resilienzstärkung, trotz stressiger und konflikthafter Situationen seelisch stark zu bleiben und sich gut zu entwickeln. Eine robuste, widerstandsfähige Veranlagung ist teilweise angeboren, jedoch können Sie die Resilienz Ihrer Kinder durch die Schaffung günstiger Umstände beeinflussen und stärken!



## OFFENER UMGANG

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es tun kann, wenn Sie eine nächste akute Krankheitsphase haben (siehe konkrete Vorschläge auf den nächsten Seiten, bspw. Krisenpläne, etc.).
- Erlauben Sie Ihrem Kind, Hilfe von Außen wahrzunehmen (Bspw. Freunde, Verwandte, Schule/Schulsozialarbeit, Jugendhilfe, etc.).
- Benennen Sie für Ihr Kind vertrauliche erwachsene Ansprechpersonen, mit denen Ihr Kind immer sprechen darf.
- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Krankheit und entlasten Sie Ihr Kind durch Sätze, wie bspw. „Es ist nicht deine Schuld, du bist nicht verantwortlich.“

Sie müssen nicht alles alleine schaffen – holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung, zum Beispiel durch Freunde oder Bekannte, die KiTa oder Schule, Beratungsangebote oder eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten.

## KONKRETE HILFEMÖGLICHKEITEN FÜR KRISENZEITEN VORAUSPLANEN

Sowohl für Ihre Kinder als auch für Sie als Eltern kann es hilfreich sein, gemeinsam mit Ihren Kindern oder für Ihre Kinder Unterstützungsmaterialien zu erarbeiten, welche vor allem in akuten Krankheitsphasen eine große Stütze für diese sein können.

### **Notfallbrief**

Der Notfallbrief kann in einer stabilen Phase verfasst werden, um den Kindern aus der Perspektive des Elternteils die Situation zu erklären, wenn er in einer akuten Krankheitsphase gerade nicht in der Lage ist, selbst ins Gespräch mit dem Kind zu gehen.

### **Krisenplan**

Der Krisenplan soll nach Möglichkeit in einer entspannten Zeit gemeinsam mit Ihrem/r Therapeut/in, Ihrem/r Partner/in oder Ihrem/r Berater/in ausgefüllt werden, um Ihre Kinder in Krisenzeiten weitestgehend zu entlasten. Ziel ist es dabei, dass das Kind in einer gesundheitlichen Krise von Ihnen gut versorgt ist und weiß, an wen es sich wenden kann, wenn es Hilfe benötigt.

### **„Mein Plan für schwere Tage“ (Kinder)**

Der „Plan für schwere Tage“ wird gemeinsam mit den Kindern ausgefüllt. Er beinhaltet Telefonnummern von Kontakt- bzw. Bezugspersonen und ein Feld, in dem die Kinder aufschreiben können, was ihnen hilft oder guttut, wenn sich ein Elternteil in einer akuten Krankheitsphase befindet und es dem Kind selbst nicht gut geht. Zusätzlich haben die Eltern die Möglichkeit, dem Kind in einem separaten Textfeld mitzuteilen, was es immer wissen soll (z.B.: „Ich hab dich lieb.“ „Du bist nicht verantwortlich“.).

## NOTFALLBRIEF

an Lukas, 6 Jahre

### Lieber Lukas,

jetzt liest die Mama einen Brief für dich von mir vor. Den habe ich für dich geschrieben, als es mir noch gut ging. Meine „Traurigkrankheit“ ist leider wieder gekommen. Jetzt fällt es mir sehr schwer, zu zeigen, wie lieb ich dich habe. Wir alle haben gehofft, dass diese Krankheit nicht wieder kommt. Das ist jetzt leider passiert. Aber ich bin sicher: Meine Krankheit wird auch wieder weggehen.

Sicher hast du es in den letzten Tagen oder Wochen schon bemerkt: Ich habe nicht mehr so oft wie sonst mit dir gelacht und wenig geredet. Ich liege wieder lange im Bett, bin traurig und habe keine Lust, mit dir zu spielen oder zu kuscheln. Das liegt an meiner Traurigkrankheit. Es liegt nicht an dir, Lukas. Du kannst nichts dafür. Du bist mein Sonnenschein. Weißt du noch, wie wir zusammen gelacht haben?

Ich habe dich sehr, sehr lieb und wünschte, ich könnte jetzt wieder mit dir lachen und Fußball spielen.

Ich kann verstehen, dass du versuchst, mich zum Lachen zu bringen oder zu trösten. Das ist ganz lieb von dir. Du willst mir gerne helfen, gesund zu werden. Bei Krankheiten kann aber oft nur ein Arzt helfen.

Erinnerst du dich, als du einmal Fieber hattest? Da bin ich mit dir zum Arzt gegangen, der dir etwas gegeben hat, was dir geholfen

hat. Genauso ist das jetzt auch bei mir. Ich gehe jetzt auch zu einem Arzt, der mir hilft. Aber manchmal kann das auch ein paar Wochen dauern. Vielleicht ist es auch nötig, dass ich ins Krankenhaus muss. Dort können mir die Ärzte vielleicht besser helfen.

Wahrscheinlich hat Mama schon die Oma angerufen, damit sie bei uns im Haushalt hilft. Ich weiß, dass ich dich zur Schule bringen und abends Geschichten vorlesen soll. Das werde ich auch wieder machen. Dafür muss es mir aber wieder besser gehen. Solange passen Mama und Oma auf dich auf. Beide kuscheln und spielen sicher mit dir und bringen dich zur Schule.

Ich wünsche mir, dass du dich weiter mit deinen Freunden triffst und mit ihnen lachst. Solange ich krank bin, ist es aber besser, du triffst dich bei Ihnen zu Hause. Das wird Mama organisieren.

Mein geliebter Lukas, ich weiß, dass das für dich eine schwierige Zeit ist, aber wir werden das schaffen.

Denke bitte immer daran, dass ich dich sehr lieb hab. Ich kann dir das wegen der Traurigkrankheit jetzt nicht so zeigen, wie ich es gerne möchte. Ich wünsche mir, dass du mit Mama, Oma oder... (andere Bezugsperson) redest, wenn dich irgendwas bedrückt. Die sind jetzt für dich da und helfen dir.

**Dein Papa,  
der dich sehr lieb hat**

## KRISENPLAN



für .....

Diesen Krisenplan habe ich am .....

mit .....

erstellt. Er soll mir helfen, eine gesundheitliche Krise zu erkennen und frühzeitig die nötigen Schritte zu tun.

Mir ist es wichtig, dass mein/e Kind/er bei einer Krise gut versorgt ist/sind und dass sie wissen, wen sie ansprechen und wo sie Hilfe bekommen können.

Ort, Datum

Unterschrift

### Typische Frühsymptome

(Anzeichen, an denen ich erkenne, dass ich in eine seelische Krise gerate)

.....

.....

.....

.....

.....

**Was nehmen die Kinder in einer beginnenden Krise für eine Veränderung bei mir wahr?**

(Was glauben Sie, welche Veränderungen die Kinder wahrnehmen, auch wenn diese es nicht benennen können?)

.....

.....

.....

**Was kann ich zur Entlastung und Versorgung der Kinder tun?**  
(Wen informiere ich, wen beziehe ich ein?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Wenn ich selbst die Schwere meiner Krise nicht mehr erkennen kann, erkläre ich hiermit mein Einverständnis, dass...**

(Diese Absprache treffe ich in stabilen Zeiten mit den genannten Personen)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Was kann ich tun, um nicht tiefer in die seelische Krise zu geraten?**  
(Was tut mir gut?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Notfallnummern für meine Kinder:**

(Diese dürfen meine Kinder auch ohne mein Einverständnis anrufen, wenn sie Angst oder Sorgen haben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Notfallnummern für mich:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MEIN PLAN FÜR SCHWERE TAGE

DAS KANN ICH TUN, WENN ES MIR NICHT GUT GEHT, WEIL MAMA  
ODER PAPA GERADE EINE SCHWERE ZEIT HAT

MIT DIESEN PERSONEN DARF ICH IMMER SPRECHEN UND MIR HILFE HOLEN:

NAME

  

MEINEN ELTERN IST WICHTIG, DASS ICH IMMER WEISS ...



## **ANLAUFSTELLEN IN MAINZ UND LANDKREIS MAINZ-BINGEN**

Neben der Zebra Beratung und der Sozialtherapeutischen Beratungsstelle Mainz gGmbH gibt es eine Vielzahl weiterer Anlaufstellen, welche sowohl in der Stadt Mainz, im Landkreis Mainz Bingen als auch online niedrigschwellige Unterstützungsangebote in unterschiedlichen Formen für psychisch erkrankte Menschen und Angehörige bieten.

Über den QR- Code oder den angegebenen Internetlink gelangen Sie zu einer Übersicht der Anlaufstellen mit den entsprechenden Kontaktdaten.

[www.zebra-mainz.de/anlaufstellen](http://www.zebra-mainz.de/anlaufstellen)



Darüber hinaus stellt der ISM (Institut für sozialpädagogische Forschung Mainz e.V.) eine Aktionslandkarte für Rheinland-Pfalz zur Verfügung, in der Sie spezifische Angebote im ganzen Bundesland finden können:

[www.kommunale-gesamtkonzepte-kpse.de/angebote-in-rlp/aktionslandkarte-rlp](http://www.kommunale-gesamtkonzepte-kpse.de/angebote-in-rlp/aktionslandkarte-rlp)

## **LITERATURLISTE**

Bücher können einen guten Zugang schaffen, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen und ihnen das Thema „psychische Erkrankungen“ auf kindgerechte Art und Weise näherbringen.

Es gibt eine Vielzahl an Büchern für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen sowie für Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Darüber hinaus gibt es eine große Auswahl an Fachliteratur für Fachkräfte. Auf unserer Homepage finden Sie über den QR Code oder den angegebenen Internetlink hierzu einige Buchempfehlungen, geordnet nach Alter und Krankheitsbild, zusammengefasst:

[www.zebra-mainz.de/literatur](http://www.zebra-mainz.de/literatur)



## **MATERIAL**

Unter dem folgenden QR Code oder Internetlink erhalten Sie zudem auch unsere Materialien, wie beispielsweise den Krisenplan, welcher auf unserer homepage als PDF zum download für Sie zur Verfügung steht.

[www.zebra-mainz.de/materialien](http://www.zebra-mainz.de/materialien)



Das Beratungsangebot ZEBRA ist ein Kooperationsprojekt von:



**Impressum:**

Sozialtherapeutische Beratungsstelle Mainz gGmbH

Vertreten durch: Geschäftsführerin Ulla Klotzki

Rheinallee 17

55118 Mainz

Sitz der Gesellschaft/Registergericht: Mainz, HRB 54104

Gestaltung & Logoentwurf: [www.andreawagner-grafikdesign.de](http://www.andreawagner-grafikdesign.de)

Zebra-Illustrationen: Martina Theisen

Das Beratungsangebot Zebra wird finanziert durch:

- Die Landeshauptstadt Mainz
- Den Landkreis Mainz-Bingen



Landeshauptstadt  
Mainz

Dieser Ratgeber wurde finanziert  
durch den Landkreis Mainz-Bingen



