

Elternsein in Krisen

Psst, lasst uns drüber reden



Impressum

1. Auflage | Stand: August 2019

Textentwurf: Christian Becker

Gestaltung: 4dots GmbH, Göttingen

Druck: Druckerei Martin Sass GmbH & Co. KG,
Göttingen

Erstellt in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft zur
Unterstützung von Familien mit psychisch krankem Elternteil,
Göttingen

Dankenswerter Weise finanziert vom
Verein **Menschen im Schatten e.V.** Göttingen

Einleitung

Diese Broschüre ist geschrieben für Eltern in seelischen Krisen
oder mit psychischen Erkrankungen und für deren Kinder.

Krisen treffen jeden Menschen im Leben.

In dieser Zeit fallen einem viele Dinge schwerer.

Man ist angespannt und gestresst.

Manchmal ist einem dann alles gleichgültig.

Man weiß oft nicht, was man tun soll.

Hier ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen. Das kann schon
in der Krise selbst guttun und dadurch kann die Krise schneller
wieder vorbeigehen.

Auch **psychische Erkrankungen** treffen viele Menschen.

In Deutschland gehören sie mit zu den häufigsten Krankheiten.

Eine solche Erkrankung zu haben, ist keine Schande! Sie ist
eine Krankheit, wie andere Krankheiten auch.

Man kann nur die Anzeichen der Krankheit nicht direkt sehen,
sondern im Verhalten und den Gefühlen der betroffenen
Menschen erkennen.

Fachlich geschulte Menschen kennen diese Situationen. Sie
können Sie verstehen und Sie unterstützen, bis Sie wieder alles
alleine bewältigen können.

Eltern in Krisen beobachten oft:

- Ich bin erschöpft, ich bin völlig erledigt von den Anforderungen des Familienalltags und meinen Problemen!
- An manchen Tagen ist mir alles unerträglich und ich ziehe mich zurück.
- Ich habe das Gefühl, dass mich keiner versteht.
- Manchmal reagiere ich im Stress sehr laut oder wie meine eigenen Eltern und will das gar nicht.
- Ich habe Angst, dass mir meine Kinder weggenommen werden, wenn ich mir Unterstützung wegen meiner Probleme hole.
- Mein Kind ist laut und auffällig
- Mein Kind ist schnell wütend und aufbrausend
- Mein Kind ist total artig und wirkt gehemmt
- Mein Kind muss zu oft Situationen bewältigen und Dinge erledigen, die für sein Alter eigentlich zu viel sind.
- Mein Kind zieht sich oft zurück und hat kaum Freunde.



Eltern fragen sich:

- Wem kann ich trauen? Wer versteht und respektiert mich, trotz der Dinge, die schiefgehen?
- Wie soll ich reagieren, was ist richtig, was falsch oder schädlich?
- Wie finde ich mich zurecht zwischen meinen eigenen Bedürfnissen denen meines Partners und Kindes/r?
- Wie gehe ich mit meinen seelischen Verletzungen und Besonderheiten um?

Es ist normal, sich diese Fragen zu stellen. Mutter oder Vater zu sein ist oft nicht leicht. Wenn man selbst in einer Krise ist oder mit einer Erkrankung kämpft, kann es noch schwerer werden. Es ist dann oft sehr anstrengend, für seine Kinder da zu sein.

Krisen und psychische Erkrankungen gehen manchmal schnell wieder vorbei, manchmal muss man aber auch länger aushalten. Doch auch in Krisen kann man es als Familie schaffen, liebevoll miteinander umzugehen. Und gerade Kinder merken schnell, ob die Eltern aufgeben oder an den Problemen arbeiten. Daran zu arbeiten ist nicht leicht, aber es lohnt sich.

Außerdem braucht es viel Mut sich einzugestehen, dass es hilfreich wäre, sich Unterstützung zu suchen. Das ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Situation. Professionelle Unterstützung kann dabei eine große Hilfe sein und steht Ihnen sogar zu! In Deutschland haben Familien ein Recht darauf, sich in schwierigen Situationen helfen zu lassen.

Es ist nicht immer leicht Menschen zu vertrauen, die professionelle Hilfe anbieten. Ganz besonders, wenn man schon schlechte Erfahrungen mit Profis gemacht hat. Aber es gibt viele Leute in diesen Berufen, die sich wirklich gut auskennen. Fachleute können auch dann helfen, wenn Freunde und Familie

das nicht können. Sie haben besondere Ausbildungen, Abstand und Erfahrung und wollen Familien ein gutes Miteinander ermöglichen. Sie bieten Hilfe an und machen nichts, was Sie nicht möchten!

Für diese Situationen gibt es verschiedene Ansprechpartner, die am Ende der Broschüre aufgelistet sind. Schauen Sie sich deren Angebote an und überlegen Sie sich, welches zu Ihnen passt. Man kann dort unverbindlich anrufen und das weitere Vorgehen besprechen.

Bitte sprechen Sie auch mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt und Kinderärztin, Kinderarzt über Ihre seelischen Beschwerden und Probleme. Dort bekommen Sie Rat und medizinische Hilfe.

Sollten Sie bereits in einer psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlung sein, können Sie sich selbstverständlich auch an Ihre Behandler, Psychiater/ Psychotherapeuten wenden, die mit Ihnen spezielle elterliche Sorgen und Fragestellungen besprechen werden.

Ganz am Ende der Broschüre finden Sie auch noch Links zu Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen für Sie und/oder Ihre Kinder.

Wer oder was hilft und unterstützt:

Bei den meisten Stellen können Sie sich kostenlose Unterstützung holen.

Bei allen Angeboten geht es darum, gemeinsam mit Ihnen gute Lösungen zu finden.

Sie können aber immer selbst entscheiden, was passiert. Die Beratungsstellen kennen sich in ihrem Beruf aus und haben viele gute Ansätze, die Ihnen helfen können.

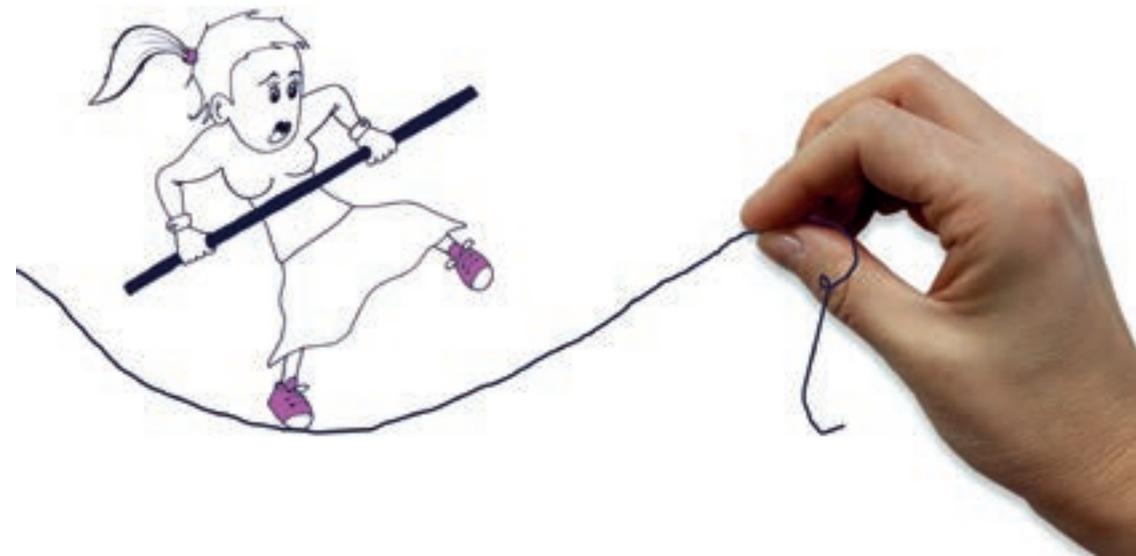
Alles, was Sie den Helfern erzählen, wird vertraulich behandelt. Es darf ohne Ihre Erlaubnis niemandem weiter erzählt werden, denn die „Schweigepflicht“ ist ein Gesetz, das den Umgang mit vertraulichen Mitteilungen streng regelt.

Kinder und Jugendliche fühlen meist, wenn es Eltern nicht gut geht und das kann sie belasten.

Und vielleicht denken die Kinder sogar, dass sie der Grund für die Probleme ihrer Eltern sind. Das kann zu schwer verständlichen Reaktionen führen.

Bitte versuchen Sie, Ihren Kindern die Erkrankung oder das Problem altersgerecht zu erklären. Es hilft allen Familienmitgliedern, darüber zu reden. Sonst fragen sich die Kinder, was los ist und denken sich schlimmstenfalls falsche Gründe aus.

Sie können auch bei den Beratungsstellen fragen, wie Sie am besten mit Ihren Kindern über die Situation reden sollen. Wenn Ihr Kind die Situation besser versteht, kann es besser damit umgehen. Das tut dann auch Ihnen und der Beziehung zu Ihrem Kind gut.



Informationen für Kinder und Jugendliche

- Deine Eltern haben eine Krise oder Krankheit und du weißt nicht, wie Du mit ihnen reden sollst?
- Oder vielleicht verstehst Du auch nicht, was mit Deinen Eltern/Mutter/Vater genau los ist. Du merkst nur manchmal, dass sie schnell wütend oder traurig werden.
- Du bist wütend, traurig und voll Mitgefühl und diese Mischung verwirrt und nervt Dich?
- Du kriegst selber Probleme in der Schule, mit anderen und Dir selbst?
- Und manchmal fragst Du Dich auch, ob das alles vielleicht an Dir liegt?

Es ist normal, dass Kinder und Jugendliche Probleme haben, wenn sich in ihrer Lebenswelt etwas verändert, aber die Schuld bei sich zu suchen hilft nicht weiter.

Auch Du kannst andere Leute um Hilfe bitten um alles besser zu überstehen und zu bewältigen!

In den Beratungsstellen gibt es Leute, die sich gut mit solchen Situationen auskennen und Dir helfen können. Wenn Du

alleine mit jemand anderem reden möchtest, kannst Du zu den Anlaufstellen auf den nächsten Seiten gehen, bei ihnen anrufen oder E-Mails schreiben und ihnen Deine Fragen stellen.

Sie dürfen Deinen Eltern nichts von deinem Besuch erzählen, wenn Du das nicht möchtest. Das ist nicht unfair Deinen Eltern gegenüber, sondern soll Dir und der Beziehung zu Deinen Eltern guttun.

Auf den folgenden Seiten findest Du Deine Ansprechpartner. Du kannst Dir ihre Beschreibungen durchlesen und dann schauen, ob Du Dich einfach mal bei einer Stelle melden möchtest.

Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Es gibt unterschiedliche Formen von Familien: Alleinerziehende, Patchwork-Familien, Pflegefamilien, Regenbogenfamilien und noch viele mehr.

In den meisten Familien treten in manchen Phasen Unsicherheiten und Schwierigkeiten auf und es ist normal, dass Probleme auftauchen, weil sich vieles verändert.

Die Beratungsstellen können helfen, zu klären, was die Hintergründe für die Probleme sind und gute Lösungen mit Dir und Ihnen zu finden.

Themen, mit denen **Eltern (und auch andere Erziehungs-personen)** z.B. zu den Beratungsstellen gehen können, sind:

- Gefühle der Überforderung und Überlastung
- Erziehungsfragen



- Akute Krisen
- Familien-, Trennungs- und Scheidungskonflikte
- Psychische und psychosomatische Erkrankungen

Außerdem können die Beratungsstellen helfen, wenn Ihr Kind:

- Ängste hat,
- häufig krank ist,
- sich zurückzieht und wenig mit Freunden trifft,
- sehr aggressiv ist oder sich nicht an Regeln hält,
- Dinge macht, die Sie sich nicht erklären können und die Sie beunruhigen (z.B. sich ritzen o.ä.) oder
- Schulprobleme auftreten.

In vielen Beratungen besteht die Möglichkeit zur Einzel-, Paar- oder Familienberatung. Oft gibt es auch Gruppenangebote, bei denen man sich mit anderen Menschen in der gleichen Situation austauschen kann. Das Angebot richtet sich auch an andere Bezugspersonen von Kindern, z.B. Großeltern oder Verwandte.



Hier sind die Beratungsstellen für Stadt und Landkreis Göttingen:

Beratungs- und Therapiezentrum für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Göttingen

Danziger Str. 40, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 – 400 4927

erziehungsberatungsstelle@goettingen.de

<https://www.goettingen.de/rathaus/service/dienstleistungen/beratung-fuer-kinder-jugendliche-und-familien.html>

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Caritas Für: Flecken Bovenden, Gemeinde Gleichen

Caritas Centrum St. Godehard

Godehardstraße 18-20, 37081 Göttingen

Telefon: 0551/999 59-0

beratungsstelle@caritas-suedniedersachsen.de

www.caritas-suedniedersachsen.de

Caritas-Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Für Altkreis Duderstadt, Samtgemeinde Gieboldehausen, Samtgemeinde Radolfshausen

Caritas-Centrum Duderstadt

Schützenring 1, 37115 Duderstadt

Telefon: 05527 – 981 360

beratungsstelle@caritas-suedniedersachsen.de

www.caritas-suedniedersachsen.de

AWO Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Flecken Adelebsen, Gemeinde Friedland, Rosdorf und Samtgemeinde Dransfeld

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Göttingen e.V.

Jutta-Limbach-Str. 3, 37073 Göttingen

Telefon: 0551 – 500 910

eb-goe@awo-goettingen.de

www.awo-goettingen.de/awo-goettinden/node/35

AWO Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Stadt Hann. Münden, Gemeinde Staufenberg

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Göttingen e.V.

Friedrich-Ludwig-Jahn Str. 2- 6, 34346 Hann. Münden

Telefon: 05541 – 73 131

eb-hmue@awo-goettingen.de

www.awo-goettingen.de/awo-goettinden/node/35

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Osterode

Dörgestraße 31, 37520 Osterode am Harz

Telefon: 05522 – 76 279

ErziehungsberatungsstelleOHA@landkreisgoettingen.de

www.landkreisgoettingen.de

Suchfunktion nutzen: Erziehungsberatung Osterode

CAMINO - der Weg

Beratung und Unterstützung für Kinder und ihre psychisch belasteten Eltern im Landkreis Göttingen

Wenn Eltern psychisch belastet sind oder erkranken, kann diese besondere Lebenssituation für Familienmitglieder mit unterschiedlichen Sorgen und Ängsten verbunden sein.

Kinder können seelische Krisen eines Elternteils besser verstehen und verkraften, wenn sie Unterstützung und Aufklärung erhalten.

Mit den Kindern können wir, wenn die Eltern einverstanden sind einzeln oder gemeinsam verschiedene Fragen besprechen wie:

- Warum verhält sich meine Mutter / mein Vater anders?
- Wie denken die Anderen, die mir wichtig sind, über meinen Vater / meine Mutter?

Mit den Eltern besprechen wir Fragen, wie z.B.:

- Wie gehe ich jetzt und in Zukunft mit mir, der Familie und der Erkrankung um?
- Wie geht es meinem Kind, wenn ich so belastet bin?
- Welche Hilfen gibt es für mich als Alleinerziehende(r)?
- Welche Hilfen kann der andere Elternteil bekommen?

Hier können wir gemeinsam Wege und Lösungen für alle Beteiligten suchen.

Irgendwann besteht die Möglichkeit, wenn es passt, sich auch mit Anderen in ähnlicher Situation auszutauschen.

Geplant sind, wegen der schwierigen und langen Wege im Landkreis, Sprechstunden in den Familien Zentren und für die schwerer Erkrankten auch direkt in den psychiatrischen Kliniken.

Sie können unverbindlich und vertraulich zu uns Kontakt aufnehmen.

Kontakt:

CAMINO – der Weg

Beratung und Unterstützung für Kinder

und ihre psychisch belasteten Eltern

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Göttingen e.V.

Jutta-Limbach-Str. 3, 37073 Göttingen

Tanja Seewald

Tel.: 0176 / 22 91 73 07

t.seewald@awo-goettingen.de

Anne Gregl

Tel.: 0176/ 21771896

a.gregl@awo-goettingen.de

Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes

Der Allgemeine Soziale Dienst hilft Kindern, Jugendlichen, Alleinerziehenden und Familien. Hier bekommt man Rat, Unterstützung und Hilfe bei vielen Problemen. Alle Familienmitglieder können einzeln oder gemeinsam mit einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin sprechen. Es gibt viele Angebote und wir finden gemeinsam das Passende.

Diese Gespräche sind vertraulich.

Wenn man in der Familie oft streitet und kaum noch normal miteinander reden kann, wenn alles nur noch stressig ist oder wenn es große Probleme in der Schule gibt – ist Hilfe gut. Kinder und Jugendliche können sich in Notsituationen auch selbst an den Allgemeinen Sozialen Dienst wenden.

Der Allgemeine Soziale Dienst hilft auch in allen Fragen zur Erziehung und bei Problemen in der Elternschaft.

Der Allgemeine Soziale Dienst stellt außerdem den Schutz und die Versorgung von Kindern und Jugendlichen in Notsituationen sicher.

www.unterstuetzung-die-ankommt.de

Hier finden Sie die Kontaktdaten der Allgemeinen Sozialen Dienste:

Stadt Göttingen

Fachbereich Jugend

Hiroshimaplatz 1 – 4, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 – 400 3737

jugendamt@goettingen.de

<https://www.goettingen.de/verwaltung/struktur/details/jugend.html>

Landkreis Göttingen

Fachbereich Jugend

info@landkreisgoettingen.de

www.landkreisgoettingen.de

Suchfunktion nutzen: Fachbereich Jugend

Standort Göttingen

Reinhäuser Landstraße 4, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 – 525 2169

Standort Hann. Münden

Auefeld 10, 34346 Hann. Münden

Telefon: 05541 – 999 14 3265

Standort Duderstadt

Worbiser Straße 3, 37115 Duderstadt

Telefon: 05527 – 8467 1910

Standort Osterode am Harz

Herzberger Straße 5, 37520 Osterode am Harz

Telefon: 05522 - 960 4503 / 05522 – 960 4524

Familienprechstunde

Die Familienprechstunde im Asklepios Fachklinikum Göttingen bietet psychisch erkrankten Eltern und deren Kindern während des stationären Aufenthalts der Eltern oder des Elternteils, oder auch nach der Krankenhausbehandlung eine Beratung an. Dies ist oft hilfreich, denn eine psychische Erkrankung verunsichert Eltern wie auch Kinder und es wird häufig in der Familie nicht darüber geredet. Meist finden betroffene Eltern es schwer, den Kindern die Erkrankung zu erklären oder sie wissen nicht, ob sie das überhaupt machen sollen.

In der Familiensprechstunde wird gemeinsam die Erkrankung mit ihren Auswirkungen betrachtet und wird den Kindern altersgerecht erklärt. Das hilft ihnen sehr, denn Kinder haben oft keine genaue Vorstellung von der psychischen Erkrankung der Eltern, fühlen sich vielleicht sogar verantwortlich und sind verunsichert. Es entlastet Kinder und Eltern zu wissen, wie die Erkrankung zu verstehen ist, wie man damit miteinander besser umgehen kann und zu erfahren ob und ggf. welche ergänzenden Hilfsmöglichkeiten es gibt.

In der Familiensprechstunde wird versucht, auf krankheitsbezogene Fragen von Kindern und Eltern Antworten zu finden. Außerdem wird geschaut, ob es mögliche Maßnahmen gibt, die dazu führen, dass die Kinder/das Kind möglichst unbeeinträchtigt durch die elterliche Erkrankung heranwachsen. Hier können Sie ein Gespräch vereinbaren:

Asklepios Fachklinikum Göttingen

Herr Frank Müller-Gerstmaier

Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen

Tel.: (0551) 402 – 28 62

Familiensprechstunde.goettingen@asklepios.com

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst unterstützt Menschen, die durch eine Krise gehen oder eine psychische Erkrankung haben. Auch Angehörige von Betroffenen können sich beim Sozialpsychiatrischen Dienst beraten lassen. Hier erhält jeder ein klärendes Gespräch, in dem herausgefunden wird ob, wie und von wem eine Unterstützung möglich ist. Man kann hier gemeinsam Wege und Lösungen zur Entlastungen für alle Beteiligten suchen. Und zwar so lange, bis die Probleme wieder aus eigener Kraft zu lösen sind.

Der Sozialpsychiatrische Dienst kann Ihnen Informationen über verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung geben und betreut Sie in Ihrer besonderen Lebenslage. Eltern können sich auch gemeinsam beraten lassen. Sie können hier offen über Ihre Schwierigkeiten sprechen und es wird gemeinsam entschieden, was getan werden kann, damit es allen in der Familie bessergeht.

Auch Hausbesuche sind möglich.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Angebot das richtige ist, können Sie auch erst einmal nur ein gemeinsames Vorgespräch vereinbaren. Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie eine E-Mail.

Hier finden sie die Kontaktdaten der Sozialpsychiatrischen Dienste im Landkreis Göttingen:

Sozialpsychiatrischer Dienst Göttingen

Am Reinsgraben 1, 37085 Göttingen

Telefon: 0551 / 400-4862

E-Mail: sozpsychdienst@goettingen.de

Offene Sprechstunde: Freitag 10-12 Uhr

<https://www.goettingen.de/verwaltung/struktur/details/sozialpsychiatrischer-dienst.html>

Sozialpsychiatrischer Dienst Duderstadt

Ebertring 25, 37115 Duderstadt

Telefon: 05527-849820

gesundheitsamt.dud@goettingen.de

<https://www.goettingen.de/verwaltung/struktur/details/jugend.html>

Sozialpsychiatrischer Dienst Hann. Münden

Breite Gasse 5, 34346 Hann. Münden

Telefon: 05541-909550

gesundheitsamt.hamue@goettingen.de

<https://www.goettingen.de/verwaltung/struktur/details/jugend.html>

Sozialpsychiatrischer Dienst Osterode

Abgunst 7, 37520 Osterode

Telefon: 05522/4070046

sozpsychdienst.oha@goettingen.de

<https://www.goettingen.de/rathaus/service/dienstleistungen/sozialpsychiatrischer-dienst.html>

Fachkräfte Frühe Hilfen

Wenn Sie schwanger sind oder Kinder unter einem Jahr haben, können Sie sich an die Fachkräfte Frühe Hilfen wenden. Das sind Familienhebammen und Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen. Sie wollen Ihnen helfen, eine liebevolle Beziehung mit Ihrem Kind aufzubauen. Und sie haben immer ein offenes Ohr für Ihre Sorgen. Denn jedes Kind bringt Freude, aber auch Unsicherheiten und Veränderungen mit sich. Das ist normal und dabei kann man sich helfen lassen. Die Fachkräfte Frühe Hilfen besuchen Sie zu Hause und besprechen mit Ihnen gemeinsam, wie sie Sie unterstützen können. Das kann bei Problemen in der Schwangerschaft sein und bei Schwierigkeiten danach. Besonders wenn Sie noch unter 18 oder alleinerziehend sind, kann Unterstützung durch sie hilfreich sein.

Die Fachkräfte Frühe Hilfen können helfen bei:

Fragen zum Umgang mit Ihrem Kind,
Schreikindern und Schlafproblemen,

Fragen zur Ernährung und Pflege des Kindes oder
Arztbesuchen und Behördenangelegenheiten.

Man kann sich einfach melden oder Fragen stellen unter:

Telefon: 0551 525-2773

familienhebammen@landkreisgoettingen.de

www.landkreisgoettingen.de

Suchfunktion nutzen: Projekt Familienhebammen

Frühförderstelle

Haben Sie Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes?

Machen Sie sich Sorgen und möchten Sie wissen, ob Ihr Kind Unterstützung braucht?

Zu uns kommen Kinder vom Säuglingsalter bis zur Einschulung.

Bei uns finden Sie Zeit, Raum und ein offenes Ohr. Wir begleiten Sie und Ihr Kind mit unserem Fachwissen und unserer Erfahrung.

Wir unterliegen der Schweigepflicht und geben Auskünfte an andere nur mit ausdrücklichem Einverständnis der Eltern weiter.

Für Familien aus der Stadt Göttingen:

Interdisziplinäre Frühförderstelle

Danziger Straße 19; 37083 Göttingen;

Telefon 0551 / 4 00 33 92;

iff@goettingen.de

Im Landkreis Göttingen wendet man sich an das:

Caritas-Centrum Göttingen, Frühförderung

Godehardstr. 18; 37081 Göttingen;

Tel.: 05 51 / 7 70 26-55; oder 05 51 / 9 99 59-0

ff@caritas-suedniedersachsen.de

Caritas-Centrum Duderstadt; Frühförderung
Schützenring 1; 37115 Duderstadt;
Tel.: 0 55 27 / 98 13-60
ff@caritas-suedniedersachsen.de
Eine Anmeldung ist jederzeit möglich!

Sozialpädiatrisches Zentrum

Alle Eltern machen sich Sorgen, wenn ihre Kinder Probleme mit ihrer Gesundheit haben. Das Sozialpädiatrische Zentrum hilft Ihnen, wenn Ihr Kind Probleme bei seiner Entwicklung hat. Zeigt ihr Kind häufig ein auffälliges Verhalten? Oder hat es Beschwerden, die Sie sich nicht erklären können? Dann kann Ihr Kind hier untersucht werden und Krankheiten oder andere Probleme der Entwicklung können festgestellt und behandelt werden. Im Sozialpädiatrischen Zentrum arbeiten Menschen aus verschiedenen Berufen, damit ganz unterschiedliche Probleme erkannt werden können.

Für eine Untersuchung im Sozialpädiatrischen Zentrum braucht man eine Überweisung von einem speziellen Arzt: einem Neurologen, Orthopäden, Psychiater oder Kinderarzt. Er kann einem helfen einzuschätzen, ob eine Untersuchung dort sinnvoll ist.

Wenn Sie Ihr Kind für eine Untersuchung anmelden oder Fragen stellen möchten, können Sie sich hier melden:

Sozialpädiatrisches Zentrum, Universitätsmedizin Göttingen

Robert-Koch-Straße 40, 37075 Göttingen
Telefon: 0551-39-13241
spz@med.uni-goettingen.de
<http://kinderklinik.uni-goettingen.de/sozialpadiatrisches-zentrum/einfuehrung/>

Baby- und Kleinkind-Ambulanz im Fachklinikum Tiefenbrunn

Wenn das Kind da ist...

... haben Eltern gerade in den ersten Lebensjahren viele Fragen zur Entwicklung ihres Kindes. Manchmal kommt es zu Problemen und Eltern fühlen sich im Umgang mit ihrem Kind verunsichert. Das kann die so wichtige Beziehung zwischen Eltern und Kind belasten.

Die Baby- und Kleinkind-Ambulanz ist ein spezielles Angebot für Babys und Kleinkinder von null bis drei Jahren und ihren Eltern/ Bezugspersonen und für Kinder bis zum fünften Lebensjahr und ihren Eltern/Bezugspersonen.

Wie bieten fachliche Hilfe:

- wenn Ihr Baby viel schreit und sich schwer beruhigen lässt,
- wenn Ihr Baby oder Kleinkind nicht einschlafen oder durchschlafen kann,
- bei Problemen mit dem Füttern und dem Verdauen,
- wenn Ihr Baby oder Kleinkind sehr klammert oder trotzt,
- wenn Mütter oder Väter sich nach der Geburt ihres Kindes anders fühlen als erwartet (z.B. unglücklich, überfordert, traurig,..),
- bei „Babyblues“ und Wochenbettdepressionen,
- wenn die Schwangerschaft oder die Geburt für die Mutter schwer war,
- wenn Jugendliche selbst Eltern werden oder
- bei Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes.

Dazu benötigen wir eine Überweisung für das Kind vom Kinderarzt oder Hausarzt.

Sie erreichen uns

- über den Anmeldebogen für die Baby- und Kleinkind-Ambulanz Tiefenbrunn, der auf der Homepage hinterlegt ist: <http://www.asklepios.com/tiefenbrunn>
- oder rufen Sie einfach an:
Frau Fricke: 0551 – 5005-205

Familienunterstützender Dienst (FUD)

Der Familienunterstützende Dienst unterstützt Familien in Not- und Krisensituationen oder Familien mit behinderten Angehörigen in der Stadt Göttingen, Landkreis Göttingen und im Uslarer Raum. Der FUD schickt Helferinnen oder Helfer auf Anfrage der Familie für eine Unterstützung vor Ort zur Familie nach Hause.

Der FUD kann Helferinnen/Helfer schicken, z.B.:

- wenn ein Elternteil in eine Klinik muss und keine Hilfe für den Haushalt da ist,
- wenn man eigentlich in die Klinik müsste, aber Angst hat von zu Hause wegzugehen, weil niemand für die Kinder oder den Haushalt da ist,
- wenn ein Elternteil zu Hause, aber so krank ist, dass der ganze Haushalt liegen bleibt,
- wenn ein Kind behindert bzw. eingeschränkt ist und besondere Hilfe braucht.

Falls ein Antrag gestellt werden muss, hilft der FUD Ihnen dabei.
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Göttingen-Northeim e.V.

Familienunterstützender Dienst (FUD)

Auefeld 14-16, 34346 Hann.Münden

Telefon: 05541/98 26 14

fud@drk-goe-nom.de

www.drk-goe-nom.de/fud/index.html

Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern

Kinder, die bei Eltern mit einer psychischen Erkrankung aufwachsen, sind oft besonderen Belastungen ausgesetzt, z.B., wenn Mama oft so müde ist, dass sie nicht aufstehen kann oder der Papa meint, komische Dinge in der Wohnung zu sehen.

Dies kann für die Kinder sehr einnehmend sein. Kinder brauchen Stärkung und Vorbilder um später nicht in Gefahr zu kommen selber zu erkranken. Wenn niemand außerhalb der Familie zur Verfügung steht um zu unterstützen, müssen viele Familien alleine mit ihrer Situation zurechtkommen.

Eine Patin oder ein Pate kann hier helfen, für das Kind da sein und Halt und geben.

Sie verbringen mit den Kindern an einem möglichst festen Tag einen Nachmittag. Dies ermöglicht den Kindern den Einblick in den Alltag der Paten. Eine gute, stabile Beziehung zu einer Person außerhalb der Familie macht Freude, hat Vorbildfunktion und die Kinder werden durch die gemeinsamen Erlebnisse gestärkt.

Für Fragen nehmen Sie unverbindlich und vertraulich Kontakt auf:

AWO Göttingen gGmbH

Untere Karspüle 12, 37073 Göttingen

Angela Söffker/Vanessa Kalvelage

Telefon: 0551/38 44 58 50

Mobil: 0176/24 35 88 26

a.soeffker@awo-goettingen.de

<http://www.awo-goettingen.de/awo-goettingen/node/370>

Ergotherapie – Unterstützung für die ganze Familie

Ergotherapeuten können Erwachsenen und auch Kindern und Jugendlichen bei der Bewältigung ihrer seelischen Probleme helfen. Sie sind besonders darauf spezialisiert, dass Familien ihren Alltag trotz solcher Probleme gemeinsam meistern können. Außerdem fördern sie das Verständnis füreinander und unterstützen die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander. Wenn Sie das möchten, arbeiten Ergotherapeuten mit allen anderen Unterstützern Ihrer Familie zusammen.

Für Ergotherapie braucht man eine Verordnung z.B. für „Psychisch-funktionelle Behandlung“. Reden Sie mit Ihrem Hausarzt, Kinderarzt oder Klinikarzt, ob Ergotherapie für Sie oder Ihr Kind oder beide sinnvoll sein könnte.

Ergotherapeuten haben verschiedene Schwerpunkte. Wenn Sie in Ihrer Umgebung zu einer Praxis für Ergotherapie gehen möchten, fragen Sie nach den Möglichkeiten für eine Behandlung.

Hier ist eine Praxis, die sich besonders mit Problemen bei Kindern und Familien auskennt:

Ergotherapie-Praxis Rosdorf
Bettina Nilsson
An der Stupe 5, 37154 Rosdorf
Tel.: 0551 – 30 97 430
info@ergo-rosdorf.de
www.ergo-rosdorf.de

GÖBUS

Lösungsorientierte Beratung bei schwierigen schulischen Situationen

Die Mitarbeiterinnen bieten Ihnen und Ihren Kindern Beratung und Unterstützung bei:
auffälligem Verhalten, häufigen Unterrichtsstörungen, heftigen Konflikten, Schulangst, Schulverweigerung, Ausschluss vom Unterricht, schwierigem sozialen Miteinander in der Klasse und psychiatrischen Problemlagen.

Wir bieten Ihnen/Dir an darüber zu sprechen, welche Schritte nötig sind, um eine Verbesserung der Situation zu erreichen.

GÖBUS:

Telefon: 0151 / 406 22 664

goebus-mlk@landesschulbehoerde-nds.de

Büro:

Martin-Luther-King-Schule, Schulweg 18, 37083 Göttingen

Die **aktuellen Bürozeiten** werden auf dem Anrufbeantworter bekannt gegeben.

Die Beratung kann bei uns im Büro stattfinden, gerne kommen wir aber auch zu Ihnen / dir.

<http://mlk-goettingen.de/mobiler-dienst-goebus/>

Hier noch:

Zehn praktische Tipps für Mütter und Väter:

1. Erklären Sie was los ist, da Ihr Kind merkt, dass etwas nicht stimmt. Sie können selbst ein Gespräch beginnen, wenn Ihr Kind nicht fragt. Manche Kinder möchten sich aber nicht zu einem „richtigen Gespräch“ hinsetzen, sie reden lieber nebenbei, z.B. beim Abwaschen, beim Essen oder Zubettgehen.
2. Seien Sie ehrlich zu Ihrem Kind und erklären Sie mit eigenen Worten, was Sie beschäftigt. Fragen Sie zur Sicherheit nach, ob Ihr Kind Sie verstanden hat. Vielleicht stellt Ihr Kind auch Fragen, auf die Sie keine Antwort haben. „Ich weiß nicht“ kann da die ehrlichste Antwort sein.
3. Hören Sie Ihrem Kind zu. Wenn Sie Ihrem Kind erklären, was los ist, fragen Sie es doch auch ab und zu nach seinen Eindrücken und seiner Meinung. Und hören Sie genau hin. Kinder fühlen sich wohler, wenn man ihnen gut zuhört und versteht, was sie sagen wollen. Mit Kindern sprechen heißt vor allem: ihnen zuhören.
4. Beobachten Sie Ihr Kind. Kinder zeigen oft durch ihr Verhalten, wie es ihnen geht. Wenn es sich auffällig benimmt, kann das ein Zeichen dafür sein, dass sie belastet sind: Wieder einnässen, die Schule schwänzen oder von zu Hause weglaufen – das sind deutliche Signale. Manchmal sind die Veränderungen aber nicht so offensichtlich. Das bedeutet, dass Sie genau auf Ihr Kind achten müssen, um auch nicht so deutliche Veränderungen in dem Verhalten erkennen zu können.
5. Halten Sie an vertrauten Gewohnheiten fest. Für Kinder bedeutet Regelmäßigkeit Ruhe und Sicherheit. Wenn in der Familie Probleme auftreten, kann dem Kind ein Gefühl von Sicherheit vermittelt werden, wenn gewisse Dinge wie gewohnt weitergehen: wenn es z.B. wie immer seine Hausaufgaben machen muss, weiterhin zum Sportverein geht oder andere Hobbys machen kann.
6. Beziehen Sie andere Erwachsene mit ein. Verlangen Sie nicht von sich, alles allein machen und bewältigen zu müssen. Beziehen Sie auch andere Menschen mit ein, z.B. Familienmitglieder, Nachbarn oder andere Eltern.
7. Informieren Sie die Schule. Wenn in einer Familie ein Elternteil in eine Klinik aufgenommen werden muss, sollte die Schule darüber informiert werden. Vor allem dann, wenn Ihr Kind so belastet ist, dass es in der Schule nicht mehr gut aufpassen kann. Wenn die Lehrer wissen, was los ist, kann es Ihr Kind besser unterstützen. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit seinem Lehrer gesprochen haben.
8. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut. Viele Kinder möchten mit Außenstehenden sprechen. Mit einem Onkel oder einer Tante, mit der Nachbarin oder einem Lehrer. Sie möchten vielleicht die Eltern mit ihren Sorgen nicht noch zusätzlich belasten. Es geht den Kindern also nicht darum, etwas auszulaudern.
9. Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn es nötig ist. Für manche Kinder wird die Belastung trotz allem zu groß. Sie sprechen mit niemanden oder die Gespräche scheinen ihnen nicht zu helfen. Da müssen Sie als Eltern sich Unterstützung holen.

- 10.** Vergessen Sie das allerwichtigste nicht: ein Lächeln und eine Umarmung! Welche Probleme auch immer bestehen – für Ihr Kind ist das Wichtigste, dass Sie es lieben. Jeder Vater und jede Mutter drücken das auf eigene Weise aus: mit freundlichen Worten, einem Lächeln oder einer Umarmung. Wenn Sie Ihre Liebe dem Kind zeigen, jeden Tag aufs Neue – das hilft über vieles hinweg!



Linkliste:

Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung:

- Elternberatung:
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Jugendberatung:
<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Caritas – Online – Beratung (anonym möglich):

- www.beratung-caritas.de

Familien Selbsthilfe Psychiatrie (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.):

- www.bapk.de

Kinder- und Jugendtelefon Göttingen e.V – Nummer gegen Kummer:

Telefon: 11 61 11 und 0800-1110333
kinderundjugendtelefon-goe@t-online.de
Montags bis Samstag: 10.00 – 20.00 Uhr
Jugendliche beraten Jugendliche:
Samstags: 14.00 – 20.00 Uhr

Nummer gegen Kummer e.V. Elterntelefon

Telefon: 0800-1110550
info@nummergegenkummer.de
Montags bis Freitag: 9.00-11.00 Uhr
Dienstags und Donnerstag: 17.00 bis 19.00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Tipps für Alleinerziehende:

www.alleinerziehende.goettingen.de

Wegweiser „Psychisch krank - und nun?“

<https://gesundheitsregiongoettingen.de/wegweiser-psychisch-krank/>

Wegweiser Soziales für Stadt und Landkreis Göttingen

www.soziales-goettingen.de

Depression und Angststörung nach der Geburt:

www.schatten-und-licht.de

Links zu Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen in Göttingen Stadt und Landkreis:

Fachärzte für Psychotherapie und Psychiatrie:
www.arztauskunft-niedersachsen.de

Universität Göttingen, Institut für Psychologie –
Therapie- und Beratungszentrum:
<https://www.psych.uni-goettingen.de/de/therapy>

Universitätsmedizin Göttingen (UMG) – Psychiatrische
Institutsambulanz
<http://www.psychiatrie.med.uni-goettingen.de/de/content/patienten/110.html>

Asklepios Fachklinikum Göttingen –
Psychiatrische Institutsambulanz
<https://www.asklepios.com/goettingen/experten/institutsambulanz/>

Roswitha-Klinik Bad Gandersheim: Rehabilitationsklinik
zur Behandlung psychischer und psychosomatischer
Erkrankungen:
<https://www.paracelsus-kliniken.de/roswitha-klinik.html>

Therapeutische Frauenberatung:
<https://www.frauenberatung-goettingen.de/>

Ambulanz des Lou Andreas-Salomé Institutes:
<https://www.las-institut.de/therapieplatzsuche/>

Fachärzte Kinder und Jugendpsychiatrie:
<https://www.arzt-auskunft.de/kinder-jugendpsychiatrie-und-psychotherapie/goettingen/>

Kinder und Jugendpsychiatrie UMG:
<http://www.kjp.med.uni-goettingen.de/>

Krisenstation der UMG Kinder- und Jugendpsychiatrie:
<http://www.kjp.med.uni-goettingen.de/de/content/service/243.html>

Kinder und Jugendpsychiatrie Tiefenbrunn:
<https://www.asklepios.com/tiefenbrunn/experten/psychiatrische-institutsambulanz-ll/>

PSB (Psychosoziale Beratung) des Studentenwerks Göttingen:
<https://www.studentenwerk-goettingen.de/psb.html>

PAS (Psychotherapeutische Ambulanz für Studierende):
<http://www.psy-beratung.uni-goettingen.de/>

Terminservicestelle:
<https://www.kvn.de/Patienten/Terminservicestelle.html>

Tipps zur Therapieplatzsuche:
<https://www.therapie.de/psychotherapie/-regionalsuche/>
<https://www.ptb.uni-hannover.de/301.html>
<https://www.pknds.de/index.php?id=15>



