



©istock.com/ Nuthawut Somsuk

Was, wenn es kippt?

BlickKontakt

Initiative für Kinder psychisch und suchterkrankter Eltern
im Caritasverband Gladbeck e.V.



Jeder **4. Mensch** erkrankt im Laufe seines Lebens an einer **psychischen Erkrankung**. Hierzu zählen **auch Eltern**.

Alle Erkrankungen sind Teil unseres Lebens und die meisten psychischen Erkrankungen lassen sich wirksam behandeln.

Häufig sind betroffene Menschen noch nicht bereit, sich behandeln zu lassen.

In jedem Fall können Belastungen negativen Einfluss auf das tägliche Leben nehmen und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gefährden.

Hier hilft es, Unterstützung zu suchen und Strategien für den Umgang mit Belastungen im Alltag zu entwickeln.

Schwere Belastungen führen zu **Stress** und der wirkt sich ganz unterschiedlich aus:

Mögliche körperliche Beschwerden:

Kopfschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Kloß im Hals, schweres Gefühl auf der Brust, Muskelverspannungen, Magenbeschwerden, Rückenschmerzen, weitere körperliche Krankheiten wie Hautausschläge, Infektionen, Darmprobleme...

Möglicher Einfluss auf das Verhalten & die Gefühle:

Konzentrationsschwierigkeiten, Wut, Unruhe, Schlafprobleme, Gefühl von Traurigkeit oder Schuld, ständige Sorge, Weinen, Müdigkeit, Veränderung des Hungergefühls (mehr oder weniger), häufige Gedanken über belastende Erfahrungen in der Vergangenheit oder Angst vor schlimmen Ereignissen in der Zukunft...

Wichtig ist, dass wir **Warnsignale** frühzeitig wahrnehmen, auf sie hören und **Unterstützung** suchen.

Was kann ich tun?

Wenn Belastungen im Umfeld von Kindern oder Jugendlichen negativen Einfluss nehmen, ist es wichtig, Warnsignale ernst zu nehmen. Häufig helfen auch schon Kleinigkeiten.

Der erste Schritt:

Wahrnehmen, ernst nehmen, achtsam sein – mit einem selbst und seinem Umfeld.

Bauchgefühl. Die Intuition macht uns häufig aufmerksam auf etwas, das uns nicht richtig vorkommt. Entscheiden Sie, ob die Wahrnehmung Handlungsbedarf erfordert oder holen Sie sich ggf. Rat.

Fragen. Auch wenn der/die Betroffene gerade nicht sprechen möchte, hilft es zu wissen, wen er/sie ggf. ansprechen kann. Außerdem kann es sich gut anfühlen, wahrgenommen zu werden.

Unterstützung bei der Suche von geeigneten Hilfen und Beratungen anbieten. Zeitmangel oder andere Faktoren führen häufig zu wenig erfolgreichen Hilfen. Hierfür gibt es Fachpersonal und Beratungsstellen, die auch anonyme und vertrauliche Beratungen anbieten.

Kommunikation. Einfühlungsvermögen, Verständnis und Wertschätzung sind besonders wichtig, wenn man sich nicht gut fühlt. Gefühle sind sehr individuell. Hier hilft weniger eine Beurteilung, mehr die Wahrnehmung und ein respektvoller Umgang mit Gefühlen.

Achtung! Wir sind alle Menschen und handeln nach bestem Wissen und Gewissen. Häufig ist es nicht wichtig, etwas besonders richtig zu machen, sondern überhaupt Unterstützung anzubieten.

Wer sind wir?

Wenn in einer Familie ein Familienmitglied schwer erkrankt, ist es für alle Beteiligten eine große Herausforderung, die Situation zu meistern. So geht es auch Familien, in denen ein Elternteil psychisch erkrankt ist oder unter einer Suchtproblematik leidet.

Besonders Kinder können häufig nicht begreifen, was mit ihrer Mama oder ihrem Papa passiert, warum diese sich anders verhalten als früher oder anders als andere Menschen, die sie kennen.

Oft fühlen sich die Kinder verunsichert, haben Angst und wissen nicht, an wen sie sich mit ihren Fragen und Bedürfnissen wenden können. Vor diesem Hintergrund bietet **BlickKontakt** ein ressourcenorientiertes Angebot an, um Kinder und Familien zu stärken.

Wir bieten:

- Beratung von Kindern, Jugendlichen und Familien sowie deren Umfeld
- Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche
- Informations- und Elternabende
- Beratung von Fachkräften
- Sprechstunde im St. Antonius-Krankenhaus Bottrop-Kirchhellen
- Information und Begleitung in Unterstützungsangebote
- Angebote an/für Schulen und Lehrkräfte
- Sprechstunden an Schulen

Kontakt

Caritasverband Gladbeck e.V.

BlickKontakt

Initiative für Kinder psychisch
und suchtkranker Eltern

Wiesenstraße 28
45964 Gladbeck



Julia.hoelscher@caritas-gladbeck.de
0157 / 80 61 80 76

Karola.schroers@caritas-gladbeck.de
0151 / 72 20 16 63

Telefon Büro: 02043 / 29 49 - 90

Unsere Leitsätze im Caritasverband Gladbeck e. V.

Wir sind Partner für Einzelpersonen, Familien und Gruppen.

Wir sind kompetent.

Wir schätzen und schützen die Menschen in ihrer Würde.

Wir denken und handeln sozial.

Wir beraten, pflegen und unterstützen unsere Mitmenschen auf christlicher Grundlage.

Wir kooperieren mit verschiedenen Netzwerken zur Förderung der Entwicklung von Kindern und Familien in Gladbeck.



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

