

Und wer fragt mich? Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern gelingend gestalten.

Was Kindern jeden Alters wirklich hilft:

Mit den Kindern über die Situation zu reden und die Erkrankung altersgerecht zu erklären, ist die erste Form der Partizipation die Orientierung gibt und hilft.

Die Loyalität der Kinder ihren Eltern gegenüber achten und akzeptieren, dass Sie Verantwortung übernehmen wollen, ihnen dabei aber deutlich machen, dass sie nicht für die Erkrankung verantwortlich sind.

Manchmal muss man die Kinder bestärken mehr Verantwortung für sich als für die Familienmitglieder zu übernehmen.

Der Austausch besonders mit anderen Erfahrenen hilft sowohl den minderjährigen wie den erwachsenen Kindern.

Wichtig ist es sich die eigene Wahrnehmung zu erlauben und zu bestätigen. Es stärkt, wenn man begreift, dass man mit seinen Erlebnissen und Gefühlen nicht alleine ist. Jedes Gefühl hat eine Berechtigung.

Alle Familienmitglieder sollten ermutigt und bestärkt werden Kontakte außerhalb der Familie aufrechtzuerhalten und aufzubauen.

Professionelle Hilfe anzunehmen ist in vielen Fällen sinnvoll oder sogar notwendig.

Es hilft, wenn wir alle unsere Vorurteile und Ängste in Bezug auf psychische Erkrankung überprüfen und uns klar zur Unterstützung von Kindern als Angehörige entscheiden.

Weiterführende Links:

www.seelenerbe.de

www.bag-kipe.de

www.netz-und-boden.de

www.kipsy.net

www.chimpsnet.org

<http://www.kinderausderklemme.de>

<https://kidstime-netzwerk.de>

www.kinder-im-blick.de