

01.10.2019 - 07:30 Uhr

«Du bist nicht alleine!»



Winterthur (ots) -

Alice, Valy und Patrick beraten seit August auf der Onlineplattform www.kinderseele.ch andere Jugendliche, die mit einem psychisch belasteten Elternteil aufwachsen. Alle drei haben Ähnliches durchgemacht und geben ihre Erfahrungen nun an Ratsuchende weiter.

Tausende Kinder und Jugendliche in der Schweiz wachsen mit mindestens einem Elternteil auf, der psychisch erkrankt ist. Sie sind mit ihren Fragen, Ängsten und Sorgen in Bezug auf das ungewohnte Verhalten ihrer Mutter oder ihres Vaters meist alleine. Dabei wäre es so wichtig, dass sie über ihre Not sprechen könnten. Es ist erwiesen, dass der Austausch über das Erlebte und Erklärungen dazu betroffene Kinder und Jugendliche davor schützen kann, selber krank zu werden.

Erleichterung durch reden

«Darüber zu reden hilft meistens schon ein klein wenig, deswegen zögere nicht uns zu schreiben - Du bist nicht alleine!», richtet sich die Beraterin mit dem Pseudonym Valy an andere betroffene Jugendliche. Sie weiss wovon sie spricht, denn sie ist eine der drei jugendlichen Peer-Beraterinnen des Instituts Kinderseele Schweiz, welche über die Onlineplattform der Stiftung kontaktiert werden können. «Ich bin als Einzelkind einer alleinerziehenden Mutter mit gesundheitlichen und psychischen Problemen aufgewachsen.» Ihre Mutter war wegen Klinikaufenthalten oft nicht zuhause. «Ich machte mir sehr grosse Sorgen um meine Mutter und hatte das Gefühl, ich müsse stark sein für sie und alles schaffen, damit es ihr wieder besser geht.» Alices Eltern sind sogar beide manisch-depressiv: «Mich mit anderen zu unterhalten, hat mir geholfen und so will ich auch anderen helfen. Denn auch kleine Dinge können grosse Sachen bewirken.» Auch Patrick hat die schwierigen Phasen seiner Kindheit und Jugend gemeinsam mit seinen Eltern mittlerweile gut bewältigt. Heute studiert er an der Universität: «Ich bin aufgewachsen als Kind mit Eltern, welche sich getrennt haben und bei einem Elternteil sich im Laufe der Zeit eine Depression bis hin zum Burnout entwickelt hat. Meine Familie und ich haben es geschafft, diese Zeit zu überwinden und ich möchte andere auf diesem Weg unterstützen.»

Der Peer-to-Peer-Ansatz

Die Stiftung Institut Kinderseele Schweiz (iks) widmet sich seit ihrer Gründung 2014 dem Thema «Kinder psychisch erkrankter Eltern». Sensibilisierungsarbeit und die individuelle Beratung von Betroffenen durch Fachpersonen und Peer-Beraterinnen sind ihre Kernanliegen und -kompetenzen. «Unsere langjährige Erfahrung hat gezeigt, dass es gerade jugendlichen Betroffenen oftmals leichter fällt, sich mit gleichaltrigen Betroffenen auszutauschen.», weiss Alessandra Weber, Geschäftsleiterin des Instituts Kinderseele Schweiz. Deshalb bietet die Onlineplattform www.kinderseele.ch nun dieses neue Angebot nach dem sogenannten Peer-to-Peer-Ansatz an. Die jugendlichen Peer-Berater/-innen Valy, Alice und Patrick geben ihr Wissen nach einem bewährten Beratungsansatz weiter, in welchem sie speziell geschult wurden. Die Beratungen können sowohl über ein E-Beratungstool als auch - jeweils am Montag- und Dienstagabend - über einen Live-Chat in Anspruch genommen werden. Beide Varianten sind

kostenlos und anonym.

Die Onlineplattform www.kinderseele.ch des Instituts Kinderseele Schweiz wird laufend ausgebaut. Sie enthält viele hilfreiche Informationen und Angebote für psychisch belastete oder erkrankte Eltern und ihre Kinder, Jugendliche und Fachpersonen.

Kontakt:

Alessandra Weber
alessandra.weber@kinderseele.ch
052 266 20 46

Medieninhalte



Nach Expertenschätzungen haben in der Schweiz mehr als 300'000 Kinder und Jugendliche psychisch erkrankte Eltern. Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100062979/ / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "ots/Institut Kinderseele Schweiz"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100062979/100833214> abgerufen werden.