13.11.2019 – 08:00 Uhr

Psychische Erkrankung: Wissen, wer helfen kann

Winterthur (ots) -

Sabine ist Mutter von drei Kindern im Kleinkind- und Primarschulalter. Sie ist alleinerziehend und leidet an einer Depression. Für sie und die Kinder wird immer wieder alles zu viel. Sie wünscht sich Entlastung und Unterstützung für alle, weiss aber nicht, wo sie diese bekommen kann. Auf www.kinderseele.ch finden Eltern wie Sabine nun Angebote in ihrer Region, die die langersehnte Hilfe bieten.

Jeder Zweite bis Dritte leidet mindestens einmal in seinem Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Belastung. Viele Betroffene sind Eltern minderjähriger Kinder. Und diese leiden mit. Während die Eltern in einer Therapie Hilfe erhalten, bleiben die Kinder oft alleine mit ihren Sorgen und Ängsten. Dabei gibt es in immer mehr Regionen der Schweiz Angebote, die auch den betroffenen Kindern und Jugendlichen Unterstützung bieten. Weiter gibt es Kinderbetreuungsangebote, Elterngruppen und spezifische Beratungsangebote, die auch die Eltern ergänzend zur Therapie unterstützen und sie in ihrer Erziehungskompetenz stärken.

Die Erfahrung, nicht alleine zu sein

In der Elterngruppe der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich tauschen sich betroffene Eltern miteinander über Scham- und Schuldgefühle aus und lernen adäquate Bewältigungsstrategien. Die Eltern lernen, mit ihren Kindern in kindgerechter Weise über ihre Erkrankung zu sprechen und sie angemessen in der Bewältigung dieser Belastungssituation zu unterstützen.

Die Patenschaften von Help! For Families in Basel zielen darauf hin, Kindern und Jugendlichen mit einem psychisch erkrankten Elternteil eine längerfristige, stabile und verlässliche Beziehung zu einer weiteren erwachsenen Bezugsperson zu ermöglichen. Dies stärkt die Kinder und entlastet die Eltern.

In der Stiftung Windlicht in Winterthur treffen betroffene Kinder andere, denen es ähnlich geht, und Erwachsene, die gute Tipps geben können. Jede Woche können die Kinder sich austauschen, zuhören, erzählen und zusammen spielen. Die gegenseitige Unterstützung und was sie voneinander lernen, tut auch ihren Familien gut. Dies sind nur drei der weit über tausend Angebote, welche die Stiftung Institut Kinderseele Schweiz (iks) für betroffene Familien auf www.kinderseele.ch in der Rubrik «Hilfe finden» zu-sammengetragen hat. Sie alle tragen dazu bei, dass die Betroffenen erfahren, dass sie nicht alleine sind in ihrer belastenden Situation.

Übersicht auch für Fachpersonen

Die Angebotssuche soll es nicht nur betroffenen Eltern und ihren Kindern erleichtern, Hilfe in ihrer Nähe zu finden. Auch Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen oder aus dem Schulumfeld der Kinder finden so schnell Angebote, von denen sie möglicherweise noch gar nicht wussten, dass es sie in ihrer Region gibt.

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

Kontakt:

Institut Kinderseele Schweiz
Albanistrasse 24/233
8400 Winterthur
Alessandra Weber
alessandra.weber@kinderseele.ch
079 444 79 68

Medieninhalte

Hilfe für psychisch belastete Eltern und ihre Kinder auf www.kinderseele.ch Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100062979 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Institut Kinderseele Schweiz/Steven P. Widoff"

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100062979/100836569 abgerufen werden.