

## Wie können wir mitmachen?

Bei Interesse wenden Sie sich einfach an eine Ihnen vertraute Person in der Einrichtung, in der dieser Flyer auslag. Diese kann Sie über das Gruppenangebot informieren und unterstützt Sie gerne bei der Teilnahme. Sie können uns aber auch gerne persönlich anrufen unter der Nummer:

**Tel.: 0731 40 34 21 60**

Mo, Di, Mi, Fr: 09:00 – 12:00  
Do: 11:00 – 12:00  
Mo - Do: 14:00 – 17:00

Außerhalb der Sprechzeiten können Sie uns gerne eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen oder eine E-Mail schreiben.

Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen!

Claudia Zerahn-Hartung  
Psycholog. Psychotherapeutin

Albert Weissinger  
Dipl.-Sozialpädagoge

## Kontakt:

**Caritas Ulm-Alb-Donau**

Psychologische Familien- und Lebensberatung  
Spielmannsgasse 6  
89077 Ulm

Tel.: 0731 40 34 21 60

Fax: 0731 40 34 21 69

E-Mail: [PFL@caritas-ulm-alb-donau.de](mailto:PFL@caritas-ulm-alb-donau.de)



**ECHT STARK!**

Gruppenangebot  
für Kinder  
psychisch kranker oder  
suchtkranker Eltern



# ECHT STARK!

## Liebe Eltern, liebe Kinder,

wenn ein Elternteil psychisch krank oder suchtkrank wird, ist die ganze Familie betroffen. Kinder können sich die hiermit verbundenen Veränderungen oft nicht richtig erklären und sind verunsichert.

Dennoch verfügen Kinder und Jugendliche auch über großartige Fähigkeiten, mit einer psychischen Krise oder Erkrankung der Eltern zurecht-zukommen.

Am besten können sie das, wenn sie wissen, dass sie in dieser Situation nicht alleine sind und sie mit Ihnen als Eltern oder anderen vertrauten Personen über ihre Erlebnisse und Fragen sprechen können:

*Kann ich etwas dafür tun, dass es Papa endlich wieder besser geht?*

*Wann ist Mama endlich wieder gesund und kommt nach Hause?*

*Was war mit meiner Mama los, als sie in die Klinik kam?*

*Bin ich schuld an der Erkrankung?*

Das Gruppenangebot soll Kindern und Jugendlichen einen geschützten Rahmen bieten, in dem sie altersgerechte Antworten auf ihre Fragen erhalten.

Sie haben die Gelegenheit, andere betroffene Kinder kennen zu lernen und festzustellen, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind. Dies führt oftmals bereits zur ersten Entlastung der Kinder und damit auch der gesamten Familie.

Was wir darüber hinaus erreichen wollen:

- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstwahrnehmung
- Entlastung von Schuld- und Schamgefühlen
- Orientierung geben
- gemeinsam Spaß haben

## Und Sie als Eltern?

Ein Großteil der alltäglichen Erziehungsfragen, die innerhalb von Familien mit einem psychisch kranken oder suchtkranken Elternteil aufkommen, findet sich genauso in anderen Familien.

Dennoch entstehen auf Elternseite oftmals Momente der Unsicherheit und Sorge im Hinblick auf die Elternrolle gerade im Zusammenhang mit der Erkrankung.

Eine parallel zur Kindergruppe stattfindende Elterngruppe (2x während die Gruppe läuft) soll Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Ihnen Hilfe bei Erziehungsfragen anbieten.

Eltern, die bereit sind, Unterstützung und Hilfen in Anspruch zu nehmen, zeigen Stärke. Sie unternehmen mit dieser Entscheidung wichtige Schritte zur Stärkung ihres Kindes.

Wir unterliegen den gesetzlichen Bestimmungen zur Schweigepflicht.

## Ablauf: Kontakt - Beratung - Gruppe

### Information und Kontakt

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an eine Ihnen vertraute Person in der Einrichtung, in der dieser Flyer auslag. Diese gibt Ihnen gerne weitere Informationen.

Gerne kommen wir auch in die Einrichtung.

Bei einem persönlichen Gespräch können Sie uns besser kennen lernen und Fragen zu ECHT STARK! stellen.

### Individuelles Beratungsgespräch

Bevor die Gruppe startet, möchten wir Ihre familiäre Situation gerne kennen und verstehen lernen. Des Weiteren wollen wir die Stärken und Schwächen Ihres Kindes erfragen. Nach Ende der Gruppe geben wir Ihnen Rückmeldung über besondere Fähigkeiten Ihres Kindes.

Gerne informieren wir Sie über weitere, für Sie und Ihre Familie passende Beratungs-, Hilfs- oder Behandlungsangebote vor Ort.

## Gruppenangebot **ECHT STARK!**

### Wer kann teilnehmen?

- Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 17 Jahren

### Wie ist die Gruppe zusammengesetzt?

- 6 - 8 Kinder / Jugendliche mit ähnlichem Alter

### Wann finden die Gruppentreffen statt?

- 1x wöchentlich am späten Nachmittag

### Wie lange dauert die Gruppe?

- 1,5 Stunden pro Treffen;
- 1 Turnus umfasst 9 Treffen.

### Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mit diesem Angebot wollen wir dazu beitragen, dass die ganze Familie mit der elterlichen Erkrankung besser umgehen kann und die Beziehung zwischen Eltern und Kind(ern) stärken.

Vielen Müttern und Vätern fällt es gar nicht so leicht, auf diese Fragen Antworten zu finden.

Möchten Sie sich dabei helfen lassen?