

Unser Angebot an Dich:

- Wir unterstützen Dich dabei, über Deine Sorgen, Ängste und Gefühle zu sprechen.
- Wir möchten gemeinsam mit Dir lesen, spielen, malen oder einfach entspannen.
- Wir informieren Dich über psychische Erkrankungen.
- Wir möchten Dir die Möglichkeit bieten, in der Gemeinschaft mit anderen Kindern zu reden, zu lachen und schöne Dinge zu erleben.

Unser Angebot an Sie als betroffene Eltern:

- Wir helfen Ihnen über Ihre Belastung oder Erkrankung zu sprechen, auch und vor allem mit Ihrem Kind/Ihren Kindern.
- Wir beraten Sie zu Beginn, wie auch zum Abschluss des Gruppenangebotes.
- Wir informieren Sie über weiterführende Alternativen.
- Wir bieten 1 Mal monatlich eine Sprechstunde an.

Wer kann teilnehmen?

- Jungen und Mädchen im Alter zwischen 6 und 12 Jahren
- Kinder deren Eltern (bzw. ein Elternteil) an einer psychiatrischen Erkrankung leiden, z. B. Depression, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen
- Kinder, deren Eltern (bzw. ein Elternteil) psychisch belastet ist

Wann?

1 Mal wöchentlich nachmittags
für 1,5 Stunden

Sprechstunde am letzten Donnerstag im
Monat von **14 bis 16 Uhr**

Wo?

In den Räumen der Metrum gGmbH
Kastanienallee 55
12627 Berlin

Ansprechpartnerinnen

Frau Steinki
Mobil: 0162.286 1010

Frau Römer
Mobil: 0171.937 9189



K i B a B e

Kinder in Balance

B e r l i n



Einige Hintergrundinformationen zur Situation der Kinder:

Wenn Eltern unter psychischen Problemen leiden und sich über einen langen Zeitraum überlastet, niedergeschlagen und traurig fühlen, stehen ihnen verschiedene Hilfeangebote zu Verfügung. Kinder, die mit psychisch kranken oder suchtkranken Eltern aufwachsen, leiden ebenfalls und sie haben ein erhöhtes Risiko selbst eine seelische Störung zu entwickeln. Deshalb brauchen auch diese Mädchen und Jungen Aufmerksamkeit und Unterstützung. In Deutschland trifft dies auf etwa 3 Mio. Kinder und Jugendliche zu.

Auswirkungen für die Kinder können sein:

- Sie erhalten zu wenig Aufmerksamkeit oder sind durch zusätzliche Aufgaben belastet
- Sie tragen zu hohe Verantwortung für ihr Leben und das ihrer Eltern
- Sie sind in den Familien und nach außen verstärkt Loyalitätskonflikten ausgesetzt
- Sie erleben Desorientierung, Schuldgefühle und Angst durch fehlenden Halt und Struktur in den Erkrankungsphasen der Eltern
- Sie fühlen sich isoliert, die Erkrankung des Elternteils/der Eltern wird tabuisiert

Häufige Reaktionen der Kinder

Sie entwickeln auffällige Verhaltensweisen, die als „Hilferufe“ gedeutet werden können (aggressives, destruktives Verhalten etc.)

Sie sind besonders unproblematisch und/oder besonders angepasst und fürsorglich. Sie übernehmen sehr viel Verantwortung für die Familie.

Sie ziehen sich zurück, isolieren sich und grübeln über ihre Situation nach. Sie suchen nur wenig Kontakt zu anderen Kindern/Erwachsenen.

Sie binden sich verstärkt an ihre Eltern.

Sie schwanken zwischen Loyalität und Distanzierung, d. h. sie wenden sich enttäuscht ab, fliehen aus der Familie oder versuchen sie zusammenzuhalten.

K i B a B e – Kinder in Balance Berlin

bietet Kindern psychisch kranker/ belasteter Eltern ein niedrigschwelliges, präventives Gruppenangebot.

Wir möchten Jungen und Mädchen im Alter von sechs bis zwölf Jahren unterstützen, sich gut zu entwickeln, damit sie zu starken Persönlichkeiten heranwachsen können.

Ziele des Projektes:

- Informationsvermittlung über die Krankheit der Eltern (Psychoedukation)
- Entlastung von Schuld- und Schamgefühlen
- Stärkung der emotionalen Wahrnehmung und des Selbstwertgefühls
- Förderung der Lebensfreude
- Austauschmöglichkeiten mit anderen Kindern
- Ausdruck ihrer Bedürfnisse im Gespräch, im Spiel und mit kreativen Mitteln
- Übung von Kontakt- und Konfliktverhalten/Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erleben einer Gemeinschaft/Teil einer Gruppe zu sein