

# jumpZ - wenn Eltern süchtig oder psychisch erkrankt sind



Finde Beratungsstellen in Deiner Nähe:

Suchen

## Wenn Eltern süchtig oder psychisch erkrankt sind

Denkt man an chronische Krankheiten, fallen einem als Erstes körperliche Beschwerden ein. Aber es gibt auch psychische Erkrankungen, die das Leben stark beeinträchtigen können. Am häufigsten sind Depressionen, Angststörungen und Sucht. Ungefähr ein Viertel aller Erwachsenen leidet darunter.

Es kann jeden Menschen treffen – also auch Eltern. Wenn die psychische Erkrankung schwer ist und über einen längeren Zeitraum geht, ist das für alle Familienmitglieder belastend. Konflikte und andere Probleme sind vorprogrammiert.

Aber man kann und sollte sich Hilfe holen – sowohl die erkrankten Eltern als auch deren Kinder. Wir vom Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg informieren auf dieser Seite darüber, welche Möglichkeiten es gibt.

---

Wie zeigt sich das?

Zum Beispiel, dass Du Dich ständig um Deine jüngeren Geschwister kümmern musst. Oder dass Du alleine den Haushalt organisierst. Oder dass Du Deine Eltern entschuldigen musst, weil sie nicht zur Arbeit gehen können. Oder auf ganz andere Art und Weise.

[Verlinkung zu diesem Akkordeon-Element kopieren](#)

---

Wann wird es kritisch?

Wenn Du an dem Zustand deiner Eltern leidest. Wenn Du verzweifelt bist, weil Du nicht weißt, wie es weitergehen soll. Spätestens bei Angst vor Gewalt ist es allerhöchste Zeit, etwas zu unternehmen.

[Verlinkung zu diesem Akkordeon-Element kopieren](#)

---

Was kann ich machen?

Es gibt Menschen, die Dich unterstützen können. Trau Dich ruhig, sie um Hilfe zu bitten! Damit zeigst du keine Schwäche, sondern Verantwortungsgefühl. Wenn es brennt, rufst Du die Feuerwehr. Bei einem medizinischen Notfall den Krankenwagen.

Auch für Dein aktuelles Problem gibt es eine Lösung und Du bist damit nicht allein. Es gibt Fachleute, die sich mit Sucht- und psychischen Erkrankungen auskennen. Hier auf der Seite findest Du eine Suchfunktion in der Du Beratungsstellen in Deiner Nähe finden kannst. Gib einfach Deine Postleitzahl oder Deinen Ort an und es werden Dir Beratungsstellen in Deinem Landkreis angezeigt.

Sie wissen, was zu tun ist und sind gerne für Dich da! Vertraulich versteht sich!

[Verlinkung zu diesem Akkordeon-Element kopieren](#)

---

Die Anliegen von Kindern und Jugendlichen haben in der Beratung Vorrang

Wenn Du Dich in der Beratungsstelle meldest, dann bekommst Du zeitnah einen Rückruf von einem Berater oder einer Beraterin. Ihr schaut gemeinsam nach einem Termin, der telefonisch oder persönlich stattfinden kann.

Du kannst dich zum ersten Termin von einer Freundin/einem Freund oder einer Vertrauensperson begleiten lassen oder auch alleine kommen. Das Gespräch kann ohne Deine Eltern stattfinden. Du bestimmst wann, mit wem und wie Du sprechen oder schreiben möchtest und auch was Du sagen oder auch nicht sagen möchtest.

Viele Kinder und Jugendliche kommen wegen Schwierigkeiten in der Schule, mit den Eltern oder Freunden, weil sie das Gefühl haben, dass sie anders sind oder weil sie Gedanken und Sorgen haben, die sie nicht mehr loslassen.

Im Beratungsgespräch bestimmst Du, worüber geredet wird. Alle Beraterinnen und Berater stehen unter Schweigepflicht und niemand erfährt von der Beratungsstelle, dass Du dort warst und was Dein Anliegen war. Die Beraterinnen und Berater hören Dir zu, besprechen mit dir die nächsten Schritte und überlegen gemeinsam, wie es wieder besser gehen kann.

Du bestimmst auch, ob Du zu weiteren Gesprächen kommen möchtest. Viele Beratungsstellen haben auch Gruppenangebote. Das kann hilfreich sein, wenn Du nicht so gerne alleine mit Erwachsenen redest. Darüber entscheidest Du ganz alleine. Es ist auch möglich, dass Deine Eltern oder Personen, die Dir wichtig sind, im Laufe einer Beratung dazu kommen.

[Verlinkung zu diesem Akkordeon-Element kopieren](#)

Finde Beratungsstellen in Deiner Nähe:

Suchen

Ich bin Fachkraft und möchte mich informieren. Ich bin ein Elternteil und möchte meine Kinder unterstützen.