



**familien selbsthilfe
psychiatrie**

**Bundesverband der
Angehörigen psychisch
Kranker e. V.**

Die vergessenen Kinder

Kooperationsprojekt Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.)

In Deutschland leben rund 1,5 Millionen Kinder, deren Eltern an einer Psychose, einer schweren Depression leiden oder alkohol- bzw. drogenabhängig sind. Bei dieser Zahl muss jedoch berücksichtigt werden, dass bestimmte Erkrankungen wie Angst-, Zwangs- oder Persönlichkeitsstörungen nicht aufgenommen wurden, so dass die Gesamtzahl wohl noch höher sein dürfte.

Bisher wurde jedoch die Problematik nicht oder nur sehr vereinzelt thematisiert. Dies ist wahrscheinlich auch ein Grund, warum in diesem Zusammenhang mittlerweile oft auch von den „vergessenen Kindern“ gesprochen wird. Eine zweite Ursache für diese Begriffswahl könnte sein, dass lange Zeit ein „blinder Fleck“ sowohl in der Erwachsenenpsychiatrie wie auch in der Kinder- und Jugendhilfe in Bezug auf die Kinder psychisch kranker Menschen vorhanden war: Mittlerweile ist die Situation der Kinder zumindest punktuell ins Blickfeld der Fachöffentlichkeit gelangt und in regionalen Projekte wird Unterstützung für Kinder und Eltern angeboten.

Die Kinder psychisch Kranker erleben ihre Eltern über einen längeren Zeitraum oder immer wiederkehrend in für sie unverständlichen, extremen Gefühlszuständen. Sie empfinden das Gefangensein der Mutter oder des Vaters in einer oft bedrohlichen inneren Welt, aus der sie ausgeschlossen sind oder aber eng mit einbezogen werden sollen. Sie können einem häufig unvernünftigen Umgang mit Zeit, Geld, Ernährung usw. ausgesetzt sein. Sie erleben Trennungen durch Krankenhausaufenthalte und oft wechselnde Betreuungen.

Die Kinder aus solchen Familien sind oft „auffällig unauffällig“; sie sind ihren Eltern loyal verbunden und finden sich im Zwiespalt zwischen der „familiären“ und der „äußeren“ Welt, den Bedürfnissen ihrer Eltern und ihren eigenen. Gleichzeitig versuchen sie ihr Leid und ihre Belastungen so gut es geht zu verstecken. Hier spielt ein gesamtgesellschaftlicher Mechanismus, die Stigmatisierung psychischer Krankheit, eine entscheidende Rolle. Inzwischen ist die Einbeziehung von erwachsenen Partnern in die Behandlung psychisch Erkrankter zumindest in der Theorie zum Standard psychiatrischer Versorgung geworden. Davon profitieren die Kinder psychisch Kranker bis heute nicht oder nur unzureichend. Dabei haben sie selbst aufgrund erblicher und psychosozialer Belastungen ein erhöhtes Risiko, psychische Störungen zu entwickeln.

Zusammenfassend ist die Situation bisher durch folgende Probleme gekennzeichnet:

- Kinder haben keine Lobby
- Ihre Bedürfnisse als Angehörige psychisch kranker Menschen wurden und werden nicht berücksichtigt.
- Es gibt wenig Informationsmaterial über die Situation der Kinder und adäquate Hilfsmöglichkeiten.
- Es gibt keine bundesweite Anlaufstelle für Kinder, Helfer und Öffentlichkeit zur Thematik.

An dieser Stelle greift das Kooperationsprojekt der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) mit dem BKK Bundesverband. Ziel ist es, den Kindern Unterstützung und Hilfestellung zu geben, indem ein Bewusstsein für die Kinder in der Öffentlichkeit geschaffen wird, sowohl in der Fachöffentlichkeit wie bei betroffenen Eltern, Kindern und Jugendlichen

In öffentlichkeitswirksamen Kampagnen sollen - als erster Schritt - psychiatrische Kliniken und niedergelassene Fachärzte auf die Situation der Kinder aufmerksam gemacht werden.

Broschüren werden veröffentlicht zur zielgruppenspezifischen Information und Aufklärung:

- „Jetzt bin ICH dran“
als Erstinformation für 8- bis 12-jährige Kinder,
- „It's my turn“
für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren,
- „Nicht von schlechten Eltern“
für Eltern, um auf die Situation der Kinder aufmerksam zu machen und darzulegen, was Kinder in ihrer Entwicklung brauchen.

Eine Homepage www.kipsy.net mit einer umfassenden Datenbank wird erstellt, die bundesweit in dem Bereich tätige regionale Projekte und Selbsthilfeangebote erfasst und betroffenen Eltern, Kinder und Jugendlichen sowie interessierten Fachleuten ermöglicht, sich zu vernetzen bzw. schnell vor Ort Unterstützung und konkrete Hilfe zu erlangen.

Weitere Informationen:

Marlies Hommelsen
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.)
Oppelner Straße 130
53119 Bonn
Tel. 0228/9659757
mail: hommelsen.bapk@psychiatrie.de

Fachtagung

»Nicht von schlechten Eltern Kinder psychisch Kranker – Bilanz und Ausblick«

**Ort: Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK), Johannes-Albers-Allee 3,
53639 Königswinter**

Termin: Donnerstag, 11. Dezember 2008 , 10.00 – 17.00 Uhr

Erstmalig in Deutschland machte der Angehörigenverband 1996 mit dem Kongress „Auch Kinder sind Angehörige – Hilfen für Kinder psychisch Kranker“ auf die schwierige Situation und die Probleme von betroffenen Kindern in einer breiten Fachöffentlichkeit aufmerksam. Diese Tagung gab einen grundlegenden Einblick in die Lebenswelt dieser Kinder und Jugendlichen.

Zwei Jahre später erschien im Psychiatrieverlag der von Matzejat und Lisofsky herausgegebene Ratgeber „Nicht von schlechten Eltern – Kinder psychisch Kranker“ und beleuchtete die Erfahrungen der Betroffenen, den Stand der Forschung und berichtete von Modellen und Initiativen, die Eltern und Kindern den Umgang mit der psychischen Erkrankung erleichtern können.

Inzwischen sind zehn Jahre verstrichen und das Thema ist nach wie vor von großer Brisanz.

Und obwohl regional unterschiedliche Projekte zur Unterstützung der betroffenen Familien entstanden sind, fehlt es an flächendeckenden, ausreichend finanzierten Angeboten einer verbindlichen Kooperation der unterschiedlichen Hilfesysteme wie auch an einer Sensibilisierung der Helfer wie auch der Öffentlichkeit.

Diesen Fragen soll sich die Fachtagung der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie widmen, um nachhaltig jenseits von sensationsheischender Aufmerksamkeit auf die Situation der betroffenen Kinder aufmerksam zu machen und Wege aufzuzeigen, eine angemessene Unterstützung möglichst aller der Hilfe bedürftiger Familien zu erreichen.

Dabei soll Bilanz gezogen werden, was sich in den letzten zehn Jahren in Deutschland im Themenfeld verändert hat, welche Modelle sich bewährt haben, wo es Defizite gibt und wie Ressourcen der Vernetzung nutzbar gemacht werden können.

Mittwoch, 10. Dezember:

„Come together“ und Buchlesung am 10. Dezember 2008 ab 19.00 Uhr im Kaminzimmer des AZK

Donnerstag, 11. Dezember

9.30 Uhr

Anmeldung

10.00 – 10.30 Uhr

Begrüßung und Grußworte

10.30 – 12.30 Uhr

Vorträge

**Kinder mit psychisch kranken Eltern –
Belastungen, Risiken und Präventionsansätze**

Prof. Fritz Matthejat, Marburg

Netzwerke knüpfen

Wie hat sich die Zusammenarbeit der Hilfesysteme entwickelt?

Prof. Albert Lenz, Paderborn

**Wann ist für wen welche Hilfe sinnvoll
Zur Verantwortung der Erwachsenenpsychiatrie**

PD Dr. Michael Franz, Merxhausen

Auch Kinder sind Angehörige – Das Selbsthilfe-Projekt des BApK

Marlies Hommelsen, Bonn

12.30 – 13.45 Uhr **Mittagspause**

13.45- 15.15 Uhr **Workshops (parallel)**

Kontinuität der Hilfen – Was lange währt, wird gut?

Ines Lägél/Marlies Hommelsen

Kindeswohlgefährdung – ein Thema für die Psychiatrie?

Dr. Michael Franz/Beate Lisofsky

**Familiäre Hilfesysteme stärken – Oma, Papa, Tanten und die „nette“
Nachbarin?**

Eva Straub / Dieter Otte

15.15 – 15.45 Uhr **Kaffee**

15.45 – 17.00 Uhr **Abschlussplenum: Ausblick**

**Ergebnisse aus den Workshops, Diskussion im Plenum und Erarbeitung gemeinsamer
Zielvorstellungen**

TN: Referenten und Workshopleiter

Moderation: Beate Lisofsky

Information und Anmeldung

Programme und Informationen erhalten Sie:

BApK e.V., Oppelner Str. 130, 53119 Bonn, e-mail: bapk@psychiatrie.de und auf
unserer Homepage: www.bapk.de

Förderung

Die Tagung wird gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Hinweise für Eltern

Wenn in einer Familie ein Elternteil psychische Probleme hat, ist es zunächst erst einmal wichtig, Hilfe für die erkrankte Mutter oder den erkrankten Vater zu organisieren. Auswirkungen hat die Erkrankung aber auf die gesamte Familie und auch die Kinder haben Aufmerksamkeit nötig.

Kinder erziehen ist nicht einfach. Alle Eltern fragen sich manchmal, ob sie es richtig machen. Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt ist, wird das Ganze dadurch nicht einfacher. Neue Fragen kommen dazu. Wenn Sie sich wegen Ihrer Kinder Sorgen machen, dann sprechen Sie darüber: mit der Familie, mit Freunden, Nachbarn oder Fachleuten!

Zehn praktische Tipps

1. Erklären Sie, was los ist.

Ihr Kind merkt, dass etwas nicht stimmt. Deshalb erklären Sie ihm lieber, was genau los ist. Sie können selber damit beginnen oder warten, bis Ihr Kind fragt. Manche Kinder möchten sich nicht zu einem richtigen Gespräch hinsetzen. Sie reden lieber beim Abwaschen oder beim Ins-Bett-gehen. Dann fühlen sie sich wohler.

2. Seien Sie ehrlich.

Erklären Sie mit eigenen Worten, was Sie beschäftigt. Und fragen Sie zur Sicherheit nach, ob Ihr Kind Sie verstanden hat. Vielleicht stellt Ihr Kind Fragen, auf die Sie keine Antwort haben. „Ich weiß es nicht“, kann dann die ehrlichste Antwort sein

3. Hören Sie Ihrem Kind zu.

Wenn Sie Ihrem Kind erklären, was los ist, fragen Sie doch auch ab und zu nach seinen Eindrücken und seiner Meinung. Und hören Sie dann genau hin. Kinder fühlen sich wohler, wenn man ihnen gut zuhört und versteht, was sie sagen wollen. Mit Kindern sprechen heiÙe vor allem: Ihnen zuhören.

4. Beobachten Sie Ihr Kind.

Kinder zeigen oft durch ihr Verhalten, wie es ihnen geht. Wenn sie sich auffällig benehmen, kann das ein Zeichen dafür sein, dass sie durch etwas belastet sind: Wieder einnässen, die Schule schwänzen oder von zu Hause weglaufen – das sind deutliche Signale. Manchmal sind die Veränderungen aber nicht so offensichtlich. Das bedeutet, dass Sie genau auf Ihr Kind achten müssen, um auch unscheinbare Veränderungen in seinem Verhalten feststellen zu können.

5. Halten Sie an vertrauten Gewohnheiten fest.

Für Kinder bedeutet Regelmäßigkeit Ruhe und Sicherheit. Wenn in der Familie Probleme auftreten, kann dem Kind ein Gefühl von Sicherheit vermittelt werden, wenn gewisse Dinge wie gewohnt weitergehen: wenn es zum Beispiel wie immer seine Hausaufgaben machen muss, weiterhin im Sportclub mitturnen oder anderen Hobbys nachgehen kann.

6. Beziehen Sie andere Erwachsene mit ein.

Verlangen Sie nicht von sich, alles alleine machen und bewältigen zu müssen. Beziehen Sie auch andere Menschen mit ein: etwas Familienmitglieder, Nachbarn, Lehrerinnen oder andere Eltern. Ziehen Sie auch in Betracht, sich vonb Fachleuten Beratung und Hilfe zu holen.

7. Informieren Sie die Schule.

Wenn in einer Familie ein Elternteil in eine Klinik aufgenommen werden muss, sollte

die Schule darüber informiert werden. Vor allem dann, wenn Ihr Kind so belastet ist, dass es in der Schule nicht mehr so gut aufpassen kann. Wenn der Lehrer weiß, was los ist, kann er Ihr Kind besser unterstützen. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit seinem Lehrer gesprochen haben.

8. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut. Viele Kinder haben das Bedürfnis, mit jemand Außenstehendem zu sprechen. Mit einem Onkel oder einer Tante, mit der Nachbarin oder dem Lehrer. Sie möchten vielleicht die Eltern mit ihren Sorgen nicht noch zusätzlich belasten. Es geht ihnen also nicht darum, etwas auszuplaudern. Es besteht kein Anlass, gleich misstrauisch oder eifersüchtig zu werden, wenn Ihr Kind mit jemand anderem spricht.

9. Beanspruchen Sie professionelle Hilfe, wenn es nötig ist. Für manche Kinder wird die Belastung trotz allem zu groß. Sie sprechen mit niemandem, oder die Gespräche scheinen ihnen nicht zu helfen. Dann müssen Sie als Eltern sich Unterstützung holen.

10. Vergessen Sie das Allerwichtigste nicht: ein Lächeln und eine Umarmung. Welche Probleme auch immer bestehen – für Ihr Kind ist es das Wichtigste, dass Sie es lieben. Jeder Vater und jede Mutter drücken das auf eigene Art aus: mit freundlichen Worten, einem Lächeln oder einer Umarmung. Wenn Sie Ihre Liebe dem Kind nur zeigen, jeden Tag aufs Neue – Das hilft über vieles hinweg!

Literatur- und Internetempfehlungen

Fritz Mattejat, Beate Lisofsky **Nicht von schlechten Eltern** **Kinder psychisch Kranker**



BALANCE ratgeber, Bonn, 2008, ISBN 978-3-86739-025-5, 224 Seiten, 14,95 € / 27,50 sF

Wenn die Eltern psychisch erkrankt sind, brauchen Kinder Hilfe. Und zwar am besten, bevor die Krankheit akut wird und entschieden werden muss, ob die Kinder in der Familie bleiben können oder ins Heim müssen.

Doch was genau brauchen Kinder in welchem Alter, um sie zu entlasten und zu stärken?

Wie und wo erreicht man sie?

An wen wenden sich Kinder, wenn die nächsten Bezugspersonen nicht ansprechbar sind?

Wer finanziert ein Angebot, das keine Therapie sein soll, das einfach Raum gibt für Spaß und Spiel, ein paar Stunden unbeschwert Kind sein dürfen?

Dieser Ratgeber gibt Antworten. Bewegende Erfahrungsberichte von mittlerweile erwachsenen Kindern vermitteln Einblicke in die Welt der Kinder. Prof. Dr. Fritz Mattejat und Beate Lisofsky, Pressesprecherin des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker, stellen Hilfsangebote vor und fassen die aktuellen Modelle zusammen. Besonders wirbt der Ratgeber dafür, nicht nachzulassen in der respektvollen Aufmerksamkeit für Kinder. Und für den Mut, ihren Kummer wahrzunehmen und sie nicht länger damit alleine zu lassen.

Fachbücher

Beardslee, W.R. (2002): Out of the Darkened Room. When Parent is Depressed. Boston.

Deegener, G., Körner, W. (2006): Risikoerfassung bei Kindesmisshandlung und Vernachlässigung. Lengerich.

Fegert, J.M.; Becker, T. (2008): Kinder psychisch kranker Eltern (Einführung zum Themenheft). In: Nervenheilkunde. Zeitschrift für interdisziplinäre Fortbildung. 27 (6) S. 489-490.

Göpfert, M.J.; Webster, J.; Seeman, M.V. (Hg.) (2004): Parental Psychiatric Disorder. Cambridge.

Heinrichs, N.; Bodenmann, G.; Hahlweg, K. (2008): Prävention bei Paaren und Familien. Göttingen.

Lenz, A. (2005): Kinder psychisch kranker Eltern. Göttingen.

Lenz, A. (2007): Interventionen bei Kindern psychisch kranker Eltern. Göttingen.

Lenz, A.; Jungbauer, J. (2008): Kinder und Partner psychisch kranker Menschen. Tübingen.

Mattejat, F. (2001): Kinder psychisch kranker Eltern im Bewußtsein der Fachöffentlichkeit (Einführung zum Themenheft). In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 7, 491-497.

Mattejat, F.; Remschmidt, H. (2008): Kinder psychisch kranker Eltern. In: Deutsches Ärzteblatt, Jg. 105, Heft 23, Juni 2008. S. 413-422.

Remschmidt, H.; Mattejat, F. (1994): Kinder psychotischer Eltern. Göttingen.

Schone, R.; Wagenblass, S. (2002): Wenn Eltern psychisch krank sind... Kindliche Lebenswelten und institutionelle Handlungsmuster. Münster.

Wortmann-Fleischer, S.; Downing, G.; Hornstein, C. (2006): Postpartale psychische Störungen. Ein interaktionszentrierte Therapieleitfaden. Stuttgart.

Ziegenhain, U.; Fegert, J.M. (Hg.) (2007): Kindeswohlgefährdung und Vernachlässigung. München. Reinhardt.

Kinderbücher und Jugendbücher

Bock, Thomas (2003): Pias lebt gefährlich. Psychiatrie-Verlag, Bonn. Eine Gruppe Jugendlicher, die in einer leerstehenden Villa Musik machen will, lernt den obdachlosen Pias kennen, der Stimmen hört, aber doch vollkommen in Ordnung ist und ihre Hilfe braucht, als er zusammen geschlagen wird.

Boie, Kirsten (2005): Mit Kindern redet ja keiner. Fischer Taschenbuch, Frankfurt am Main.

Charlottes Mama fängt auf einmal an, ständig zu schimpfen. Oder sie liegt nur noch traurig im Bett und kümmert sich gar nicht mehr um den Haushalt. Charlottes Vater ist wütend. Ständig streiten die Eltern, aber mit Charlotte redet keiner. Erst als die Mutter ihrer besten Freundin ihr erklärt, was Depressionen sind und wie Charlottes Mutter sich fühlt, kann sie endlich auch über ihre Gefühle sprechen. Für Kinder ab 11.

Cave, Kathryn ; Riddell, Chris (1994): Irgendwie anders. Oetinger, Hamburg. Vermittelt grundsätzliche Werte wie Toleranz, Respekt und Achtung vor dem Anderen für Kindergartenkinder.

Haugen, Tormod (2003): Die Nachtvögel. dtv junior, München.

Joachim steckt voller Angst, besonders abends fürchtet er sich allein in seinem Zimmer, wenn die Nachtvögel im Schrank rumoren – auch wenn seine Eltern sagen, dass es sie gar nicht gibt. Schließlich gelingt es Joachim, mit der Angst fertig zu werden. Für Kinder ab 10.

Mannsdorf, Peter (2005): Fliegen ohne Flügel. Shift (Selbst) Verlag Jugend- und Erwachsenenroman über einen 9-jährigen Jungen, der mit seinem verwirrten Vater in den Dschungel fahren muss ...

Mannsdorf, Peter (2005): Robbi und sein ungezähmter Vater. Selbst (Shift) Verlag. Robbis Vater ist wegen seiner psychischen Erkrankung in der Klinik und Robbi quält die Frage, ob er nun in ein Heim muss. Der Roman ist die Fortsetzung von „Fliegen ohne Flügel“.

Minne, Brigitte (2004): Eichhörnchenzeit oder Der Zoo in Mamas Kopf. Sauerländer Verlag.

Das Mädchen Amber möchte unbedingt in eine Fussballmannschaft aufgenommen werden, muss sich aber gleichzeitig oft um den kleinen Bruder und den Haushalt kümmern, weil die Mutter entweder nur in Ruhe gelassen werden und schlafen möchte – wie ein Eichhörnchen, das Winterschlaf hält – oder sich benimmt wie ein Zirkusaffe, mit Pfannkuchen jongliert oder mit Papa um den Küchentisch tanzt. Für Kinder ab 8.

Mosch, Erdmute von (2008): Mamas Monster. Balance buch + medien, Bonn. Erklärt sehr einfühlsam Depressionen für Kindergartenkinder.

Homeier, Schirin (2006): Sonnige Traurigtage (inklusive Informationen für Eltern und Angehörige). Mabuse-Verlag.

Erzählt von Depressionen für Grundschulkindern.

Lund Eriksen, Endre (2007): Beste Freunde oder der ganz normale Wahnsinn. Cecile Dressler Verlag, Hamburg.

Als zwei Vertreter vom Jugendamt auftauchen und sich mächtig für das Zuhause des dreizehnjährigen Terjes interessieren, schmieden er und sein Freund Jim einen Plan, wie sie Terjes trinkenden Vater und Jims ängstliche Mutter als perfektes Elternpaar in Szene setzen können.

Rees, Gwyneth (2005): Erde an Pluto oder als Mum abhob. Ravensburger Buchverlag, Ravensburg.

Der zwölfjährige Daniel ist wütend. Wie kann Mum bloß an seiner neuen Schule Direktorin werden? Und als Dad dringend nach Neuseeland fliegen muss, kommt Mum eine verrückte Idee nach der anderen. Irgendetwas stimmt da nicht, doch Abby zeigt ihm, dass es verdammt viele Dinge gibt, die vermeintlich unnormal sind, aber für die man sich noch lange nicht schämen muss.

Stratenwerth, Irene; Bock, Thomas (2003): Die Bettelkönigin. Balance buch + medien, Bonn.

Zeigt einem Jungen und einem Mädchen am Beispiel ihrer »Wahloma«, was Psychosen sind – für Kinder ab 9.

Wilson, Jacqueline (2005): Ausgeflipt hoch drei. Ravensburger Buchverlag, Ravensburg (früher bei Sauerländer unter dem Titel »Tattoo Mum« erhältlich). Sehr bewegende Schilderung der typischen Erfahrungen zweier Kinder im Zusammenleben mit ihrer manisch-depressiven Mutter. Für Kinder ab 10.

Erfahrungsberichte erwachsener Kinder psychisch Kranker

Gibbons, Kaye (1997): Verdeckte Blicke. btb, München.

Die 12-jährige Hattie muss mit den zwei Gesichtern ihrer Mutter zurechtkommen: An guten Tagen ist sie erfüllt von unbändiger Lebenslust, an schlechten verschließt sich Maggie Barnes vor der Welt.

Ohana, Katharina (2006): Ich, Rabentochter. Nymphenburger, München.

Wenn Katharina Ohana als Kind von der Schule heimkam, »roch es manchmal nach Essen, manchmal nach Ärger und manchmal nach Depression«. Sie erzählt, wie sie aus einer traumatisierten Familie den Weg zu sich selbst und in ein erfolgreiches Berufsleben gefunden hat.

Soria, Corinna (2007): Leben zwischen den Seiten, Wieser-Verlag, Klagenfurt (früher Suhrkamp). Eine Tochter berichtet über ihre Kindheit, ihre Beziehung zur verrückten Mutter und ihr Leben als Außenseiterin in der katholisch geprägten Welt der Pflegeeltern.

Hilfreiche Internetadressen

www.bzga.de ist die Seite der »Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung« mit vielen, oft kostenlos erhältlichen Informationsmaterial, das als Broschüre downloaded oder bestellt werden kann.

www.bag-kipe.de ist die Homepage der Bundesarbeitsgemeinschaft für Kinder psychisch kranker Eltern, wo sich Fachleute aus den verschiedenen Projekten bundesweit zusammengeschlossen haben.

www.gaimh.de ist die Seite der »Gesellschaft zur Förderung der seelischen Gesundheit in der frühen Kindheit e.V.« (GAIMEH). Dort findet man viele hilfreiche Informationen über ambulante Angebote und Adressen von Frühförderzentren und Schreiambulanzen.

www.kinderschutz-zentren.org ist eine Anlaufstelle für alle Probleme, die Familien betreffen können.

www.marce-gesellschaft.de beschäftigt sich mit Gesundheit, Versorgung und Forschung bezüglich schwangerschaftsassozierten psychischen Erkrankungen von Frauen. Dort findet man auch eine Liste von Einrichtungen, die Eltern-Kind-Behandlungen anbieten.

www.netz-und-boden.de ist die Website der »Initiative für Kinder psychisch Kranker«, die sowohl für Kinder wie erkrankte Eltern Informationen, Austauschmöglichkeiten und Adressen bereithält.

www.psychiatrie.de/familienselbsthilfe enthält wichtige Informationen und Kontaktadressen des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker; Materialien für Kinder psychisch kranker Eltern; Datenbank über Hilfeangebote; Plattform für Austausch und Vernetzung.

www.schatten-und-licht.de ist die umfangreiche Seite einer Selbsthilfeorganisation, die neben wichtigen Kontaktadressen auch Erfahrungsberichte zum Thema Depression nach der Geburt veröffentlicht.