

TIPPS, WIE DU SELBST MIT DER KRANKHEIT DEINER MUTTER/DEINES VATERS ZURECHTKOMMEN KANNST:

Versuche mit jemandem darüber zu sprechen, wenn du dir Sorgen machst und du unglücklich bist!

Versuche zu Hause deutlich zu machen, dass du auch noch da bist! Wenn du das Gefühl hast, zuwenig Aufmerksamkeit zu bekommen, versuche mit deinen Eltern darüber zu reden!

Denk an dein eigenes Leben! Bleib in Kontakt mit deinen Freunden und mach deine eigenen Sachen und Hobbys! Du brauchst deswegen kein schlechtes Gewissen zu haben.

Wenn dir die Situation über den Kopf wächst, dir keine Zeit mehr für Hobbys und Freunde bleibt, deine Schulleistungen oder deine Arbeit schlechter werden und du selbst Probleme bekommst, musst du dir von außen Hilfe suchen!

Es gibt dazu auch in Göttingen verschiedene Möglichkeiten. Siehe Innenseite des Flyers.



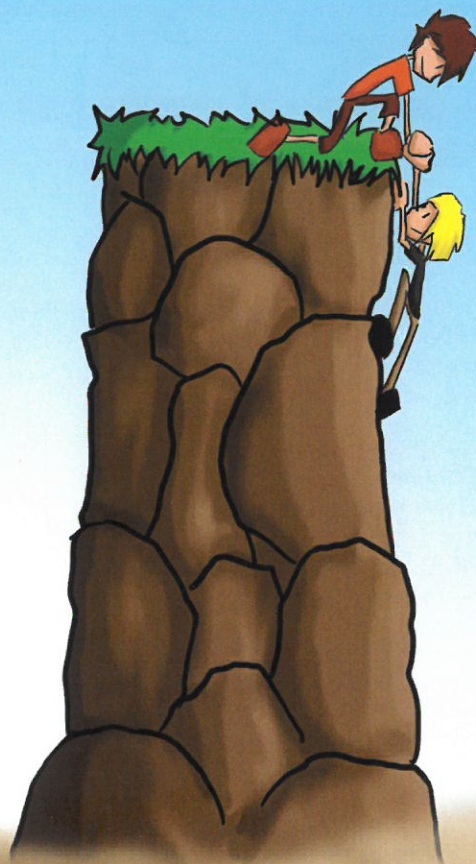
INTERNETADRESSEN, DIE DIR WEITERHELFFEN KÖNNEN:

<https://www.kipkel.de/für-kinder.html>

<http://www.kipsy.net>

<http://www.kidkit.de/>

<https://jugend.bke-beratung.de>



IMPRESSUM

SHG Erwachsener Kinder psychisch kranker Eltern in Göttingen www.shg-kpk.gmxhome.de in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft zur Unterstützung von Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil (AG UFampKE), dem Verein Seelenerbe e.V. www.seelenerbe.de und den Frühen Hilfen Landkreis Göttingen geändert am 01.06.2018

Grafik und Design: Jan-Helme Henke (jan.h.henke@gmail.com)

WIR SIND AUCH NOCH DA!



**INFOS FÜR JUGENDLICHE UND
KINDER IM RAUM GÖTTINGEN
DEREN ELTERN EINE
SEELISCHE ERKRANKUNG HABEN**

DIE KRANKHEIT DEINER MUTTER/DEINES VATERS MACHT DIR ANGST UND DU MÖCHTEST VIELES WISSEN:

Was ist eine Psychose oder eine Depression? Was ist „schizophren“? Was ist eigentlich „verrückt“?

Was ist ein psychiatrisches Krankenhaus und was wird dort mit meiner Mutter/meinem Vater gemacht?

Warum hat Papa/Mama diese Krankheit und warum wird sie nicht besser, auch wenn ich mich sehr anstrengte, alles gut zu machen?

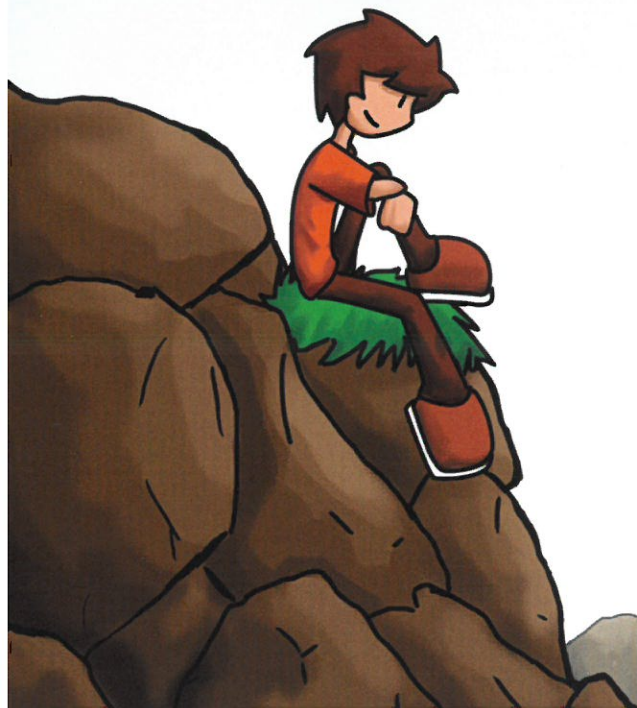
Kann ich auch krank werden?

Wird mein Vater/meine Mutter jemals wieder gesund und was kann man dafür tun?

Was verändert sich für mich durch die Krankheit meines Vaters/meiner Mutter?

Warum redet keiner mit mir über die Krankheit?

Was soll ich meinen Freunden in der Schule sagen?



DURCH DIE KRANKHEIT DEINER MUTTER/DEINES VATERS BRAUCHST DU HILFE UND SUCHST:

jemanden, der mit dir redet, dich tröstet, Verständnis hat, wenn es bei euch mal wieder drunter und drüber geht,

jemanden außerhalb der Familie, den du besuchen kannst,

Fachleute, die wirklich etwas über die Krankheit wissen und dir deine Fragen beantworten.

HIER FINDEST DU - UND/ODER DEINE ELTERN - HILFE UND VERSTÄNDNIS:

„Die Nummer gegen Kummer“

Tel.: 116 111 und 0800-111 0 333 (anonym und kostenlos)

Mo. - Sa. 14:00-20:00 Uhr

Kinder- und Jugendtelefon Göttingen

Informationen unter: www.kjt-goettingen.de

Patenschaften für Kinder psychisch kranker Eltern

Arbeiterwohlfahrt Göttingen GmbH

Untere Karspüle 12, 37073 Göttingen

Kontakt: Vanessa Kalvelage

Tel.: 0551-38 44 58 50, Mobil: 0176-24 35 88 26

v.kalvelage@awo-goettingen.de

Beratungs- und Therapiezentrum für Kinder, Jugendliche und Familien (Erziehungsberatungsstelle)

Danziger Str. 40, 37083 Göttingen

Tel.: 0551-400 49 27

Mo.-Do. 8:00-17:00 Uhr, Fr. 8:00-12:00 Uhr

erziehungsberatungsstelle@goettingen.de

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Osterode

Dörgestraße 31, 37520 Osterode

Tel.: 05522 76 279

Telefonseelsorge

Tel.: 0800-111 0 111

durchgehend 0:00-24:00 Uhr



AWO Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Für Flecken Adelebsen, Gemeinde Friedland, Rosdorf und
Samtgemeinde Dransfeld
Am Güterverkehrszentrum 3, 37073 Göttingen
Tel.: 0551 500 91-21/22/23, Termine nach Vereinbarung
eb-goe@awo-goettingen.de

Für Hann. Münden und Staufenberg
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2-6, 34346 Hann. Münden
Tel.: 05541 73 131

Tel.-Zeit: Mo.-Do. 9:00-12:00 Uhr, Mo.+ Di. 14:00-16:00 Uhr
eb-hmue@awo-goettingen.de

Caritas Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Caritas-Centrum in Göttingen für die Gemeinden Bovenden,
Radolfshausen, Gleichen
Godehardstr. 18, 37081 Göttingen
Tel.: 0551-999 59-0, Mo.-Fr. 8:30-12:00 Uhr

In Duderstadt für die Gemeinden Gleichen, Gieboldehausen,
Duderstadt
Schützenring 1, 37115 Duderstadt
Tel.: 05527-98 13-60
Mo.-Do. 8:00-16:00 Uhr, Fr. 08:00-12:00 Uhr
beratungsstelle@caritas-suedniedersachsen.de
Onlineberatung: www.beratung-caritas.de

Familienprechstunde des Asklepios Fachklinikums Göttingen
Aufklärung und Beratung für Kinder, Jugendliche und/oder
ihre psychisch kranken Eltern
Termine und Anmeldung:
Frank Müller-Gerstmaier, Tel.: 0551-402 28 62
fra.mueller@asklepios.com
oder familienprechstunde.goettingen@asklepios.com
Homepage: www.asklepios.com

Allgemeiner Sozialdienst (ASD) Fachbereich Jugend
Stadt Göttingen: Tel.: 0551-400 37 37
Landkreis Göttingen: Tel.: 0551-525 37 37
www.landkreisgoettingen.de
www.rathaus-goettingen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst für die Stadt
und den Landkreis Göttingen
Am Reinsgraben 1, 37085 Göttingen
Tel.: 0551-400-48 62
Mo.-Do. 8:00-16:00 Uhr, Fr. 8:00-13:00 Uhr,
Offene Sprechstunde: Fr. 10:00-12:00 Uhr
sozpsychdienst@goettingen.de
www.goettingen.de