



Unterstützung für psychisch erkrankte Mütter und Väter

Wie soll ich das nur alles alleine schaffen?

Psychische Erkrankungen betreffen viele Menschen. In Deutschland leidet im Zeitraum eines Jahres jeder vierte Erwachsene zumindest zeitweilig an einer psychischen Störung. Am häufigsten sind Angststörungen, depressive Störungen und Zwangsstörungen. Je nach Schwere und Dauer fällt es Menschen, die hiervon betroffen sind, oft schwer, den alltäglichen Anforderungen gerecht zu werden. Manchmal fühlen sie sich auch nicht krank, sondern in einer schweren Belastungssituation, aus der sie aktuell nicht ohne Unterstützung herausfinden. Besonders schwierig wird es, wenn Kinder in der Familie leben. Dann tritt neben die Sorge um die eigene Gesundheit auch die Sorge, nicht in ausreichender Weise für die Bedürfnisse der Kinder da sein zu können.

Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiederfinden, möchten wir Ihnen zwei Dinge sagen. Erstens: Sie sind nicht allein. Den meisten Menschen in Ihrer Situation geht es ähnlich. Und zweitens: Es gibt, ergänzend zur eigentlichen Krankenbehandlung durch medizinische Maßnahmen, eine Vielzahl von weiteren Unterstützungsangeboten zur Verbesserung ihrer Situation. In diesem Infoblatt finden Sie einen Überblick über die wichtigsten Hilfen und Anlaufstellen, die Sie und Ihre Familie bei familiären Problemen und/oder bei der Bewältigung des Alltags unterstützen können;

- **Im Abschnitt I** ist dargestellt, wie Sie Hilfe und Anlaufstellen bei akuten Problemen finden.
- **In Abschnitt II** sind Hilfen und Unterstützungsangebote aufgeführt, die das Jugendamt zur Verfügung stellt.
- **In Abschnitt III** sind unterstützende Leistungen im Krankheitsfall dargestellt, bei denen die Krankenkasse Ihr Ansprechpartner ist.

I. Wie finde ich Hilfe? – Anlaufstellen bei akuten Problemen:

Beratungsstellen helfen vertraulich, persönlich und kostenlos. Sie sind erste Anlaufstellen bei akuten Problemen unterschiedlichster Art. Familienberatungsstellen unterstützen Sie bei Erziehungs- und Beziehungsfragen, bei Konflikten und Problemen in der Familie, im Kindergarten oder in der Schule.

Wenn Sie aus Ihrem innerem Gleichgewicht geraten sind und psychische Veränderungen wie Depressions-, Angst- und Erschöpfungszuständen Ihr Leben immer schwieriger machen, finden Sie in einer Psychosozialen Beratungsstelle fachkundige Unterstützung. Psychosoziale Beratungsstellen und Familienberatungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie ganz einfach im Telefonbuch oder im Internet. Außerdem informiert der Dachverband Gemeindepsychiatrie in seinem bundesweiten Online-Atlas zum Thema "Hilfen für Kinder psychisch erkrankter Eltern" über regionale Angebote: www.kinder.mapcms.de

Weitere Beratungen bieten folgende Stellen und Organisationen in Ihrer Region, deren Kontaktdaten Sie ebenfalls im Telefonbuch oder im Internet finden:

- Das Jugendamt stellt viele Hilfen bereit. Hier finden Sie als Erziehungsberechtigte vielfältige Beratungs-, Entlastungs- und Unterstützungsangebote wie z. B. telefonische Beratung, Freizeitbetreuung für Kinder und Hilfe im Erziehungsalltag. Wenn Sie Unterstützung durch die Jugendhilfe in Anspruch nehmen wollen, müssen Sie in manchen Fällen einen Antrag bei Ihrem örtlichen Jugendamt stellen.
- Auch der Sozialpsychiatrische Dienst berät Sie. Wenn Sie selbst oder Ihre Angehörigen psychisch erkrankt sind, bietet der Sozialpsychiatrische Dienst in Ihrer Stadt oder Region ebenfalls Beratung und Unterstützung an. Seitens des Sozialpsychiatrischen Dienstes erhalten Sie Informationen zu Fragen bezüglich Behandlungs-, Therapie- und Rehabilitationsangeboten.
- Ihre Krankenkasse ist ein weiterer kompetenter Ansprechpartner. Zu den Leistungen zählen unter anderem verschiedene Therapieformen, aber auch direkt entlastende Angebote, wie zum Beispiel die ganz konkrete Unterstützung in der Familie durch eine Haushaltshilfe. Für die Leistungen der Krankenkasse benötigen Sie ein Rezept, das Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bei Bedarf ausstellt. Es entstehen für Sie lediglich die üblichen Rezeptgebühren und der auch bei anderen Verordnungen erhobene Eigenteil. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Krankenkasse beraten.

Bedenken Sie, dass es manchmal zu Wartezeiten bei der Terminvergabe bei den kommen kann. Machen Sie ruhig auf die Dringlichkeit Ihres Anliegens aufmerksam.

II. Wenn Ihre Krankheit Auswirkungen auf Kinder, Familie, Ehe und Partnerschaft hat ...

... stellt das Jugendamt eine ganze Reihe von Hilfen zur Alltagsbewältigung in einer belasteten Lebenssituation zur Verfügung, die entweder von Ihnen, von den Kindern und Jugendlichen oder von allen Beteiligten gemeinsam genutzt werden können. In besonderen Notsituationen, wenn in der Familie der betreuende Elternteil aus gesundheitlichen oder anderen zwingenden Gründen ausfällt, kann das Jugendamt besondere Betreuungs- und Versorgungsangebote ermöglichen und finanzieren.

Haushaltshilfe

In Notsituationen können Sie bei Ihrem Jugendamt eine Haushaltshilfe zur Betreuung des Kindes im Haushalt beantragen (zur Leistung einer Haushaltshilfe durch die Krankenkasse s. Abschnitt III).

Sozialpädagogische Familienhilfe

Die Sozialpädagogische Familienhilfe unterstützt Sie durch eine intensive Betreuung und Begleitung bei Ihren Erziehungsaufgaben, bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, der Lösung von Konflikten und Krisen im Kontakt mit Ämtern und Institutionen. Eine Familienhelferin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen ein Hilfskonzept, unterstützt Sie zuhause bei der Bewältigung des Alltags und der Sorge um die Kinder und begleitet Sie und Ihre Familie durch schwierige Situationen.

Beratung bei Problemen in der Partnerschaft, bei Scheidung oder Trennung

Wenn ein Familienmitglied von einer psychischen Erkrankung betroffen ist, treten häufig auch Probleme in der Partnerschaft auf. Manchmal steht sogar der Gedanke an eine Scheidung oder Trennung im Raum. Wenn Sie sich in einer solchen Situation befinden und sich um das Wohl Ihres Kindes sorgen, können Sie das Jugendamt um Hilfe bitten.

Beratung bei Fragen der Personensorge und des Umgangsrechts

Alleinerziehende Mütter oder Väter oder Eltern in Trennungssituationen sind häufig in besonderer Weise belastet. Wenn dann noch eine psychische Erkrankung hinzukommt, fällt es schwer, für andere Sorge zu tragen und für die eigenen Rechte zu kämpfen. In dieser Situation haben Sie ebenfalls einen Anspruch auf eine Beratung durch das Jugendamt.

Patenfamilien

Natürlich lieben Sie Ihr(e) Kind(er) und möchten sich selber um alles kümmern. Doch manchmal haben Sie vielleicht nicht mehr die Kraft dazu und benötigen Unterstützung, damit das Wohl Ihres Kindes gewährleistet ist. Dann ist eine sogenannte Patenfamilie eine gute Lösung. Dabei übernehmen engagierte Bürger als ehrenamtliche Paten einen regelmäßigen Kontakt zu Ihrem Kind, machen mit ihm Unternehmungen, fördern seine Interessen und können sogar oft in Krisenzeiten das Kind befristet bei sich zuhause aufnehmen – bis es Ihnen als erkranktem Elternteil wieder besser geht. Das Kind kann von einer zusätzlichen vertrauensvollen und unterstützenden Beziehung, die auch in Krisenzeiten tragen kann, profitieren. Leider ist dieses Angebot noch nicht flächendeckend aufgebaut – fragen Sie einfach beim Jugendamt an, ob es ein Patenschaftsangebot in Ihrer Region gibt.

Wohnangebot zum gemeinsamen Leben für Kinder mit psychisch erkrankten Eltern

Ein besonderes Angebot ist das Frau- und Kind-Haus, in dem unter Umständen auch alleinerziehende Männer oder Paare mit Kindern Aufnahme finden können. Hier werden psychisch erkrankte und behinderte Menschen mit ihren Kindern durch eine gemeinsame pädagogische und sozial-psychiatrische Begleitung in ihrem Alltag unterstützt.

Hilfe in Not- und Konfliktlagen für Kinder und Jugendliche

Auch Kinder und Jugendliche haben in einer schwierigen Familiensituation – wie sie zum Beispiel die psychische Erkrankung eines Erziehungsberechtigten darstellt – einen Anspruch auf Beratung durch das Jugendamt.

Gruppenangebote für Eltern, Kinder und Familien

Gruppenangebote für Kindern und Eltern bieten die Möglichkeit, durch fachliche Unterstützung zusammen mit anderen Menschen alternative Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven zu erarbeiten. Es gibt spezielle Gruppen nur für Kinder, für Eltern und es gibt Angebote für gemeinsame Gruppen.

III. Wenn die Erkrankung selbst im Vordergrund steht ...

... stellt Ihre Krankenkasse Ihnen – ergänzend zur medizinischen und/oder psychotherapeutischen Behandlung, die Sie erhalten - eine Reihe weiterer Leistungen zur Verfügung, die Sie im Alltag unterstützen oder Ihre körperlichen, geistigen und psychischen Ressourcen fördern. Möchten Sie Leistungen Ihrer Krankenkasse in Anspruch nehmen, können Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt wenden. Aber auch Fachärztinnen und Fachärzte sowie teilweise auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können diese Maßnahme verordnen.

Das Spektrum der möglichen Leistungen ist auch hier groß:

Soziotherapie

Falls Sie über längere Zeit hinweg an den Auswirkungen einer schweren psychischen Erkrankung leiden und nicht in der Lage sind, ärztliche oder psychotherapeutische sowie ärztlich oder psychotherapeutisch verordnete Leistungen, selbstständig in Anspruch zu nehmen, können Sie Soziotherapie beantragen. Soziotherapie ist eine Unterstützung und Handlungsanleitung und findet überwiegend im sozialen Umfeld der Patientin oder des Patienten statt. Soziotherapeutinnen und Therapeuten unterstützen auch bei Formalitäten, Umgang mit Ämtern, Gesprächen mit Angehörigen, Vorgesetzten, Krankenkassen und mehr. Leider stehen Angebote der Soziotherapie noch nicht an allen Orten zur Verfügung. Fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach. Mehr Informationen finden Sie unter:

www.dvgp.org/fileadmin/user_files/dachverband/dateien/Materialien/Factsheet_Soziotherapie_2017.pdf

Psychiatrische häusliche Krankenpflege

Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden, können Sie auch psychiatrische häusliche Krankenpflege in Anspruch nehmen. Ziel der psychiatrisch häuslichen Krankenpflege ist es, dazu beizutragen, dass Versicherte soweit stabilisiert werden, dass sie ihr Leben im Alltag im Rahmen ihrer Möglichkeiten selbstständig bewältigen und koordinieren sowie Therapiemaßnahmen in Anspruch nehmen können. Mehr Informationen finden Sie unter:

www.dvgp.org/fileadmin/user_files/dachverband/dateien/Materialien/Factsheet_pHKP_Betroffene.pdf

Haushaltshilfe

Wenn Sie wegen Ihrer Erkrankung den Haushalt nicht mehr selber führen können und ein Kind versorgen müssen, das unter 12 Jahre alt oder behindert ist, haben Sie einen Anspruch auf Unterstützung durch eine Haushaltshilfe. Eine solche Haushaltshilfe können Sie bei Ihrer Krankenkasse schriftlich beantragen. Zum ausgefüllten Formular muss eine Notwendigkeitsbescheinigung des behandelnden Arztes vorgelegt werden.

In einigen Fällen werden die Kosten für die Haushaltshilfe nicht von der Krankenkasse übernommen, z.B. wenn die Kassenleistung bereits über einen längeren Zeitraum beansprucht wurde. In diesem Fall können Sie sich an das zuständige Jugendamt wenden, das in Notsituationen eine solche Haushaltshilfe finanzieren kann. Sinnvoll kann es sein, gleichzeitig Anträge bei beiden möglichen Kostenträgern zu stellen, um eine notwendige Unterstützung durch eine Haushaltshilfe sicherzustellen.

Ergotherapie

Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten sind Fachleute für individuelle Förder- und Trainingsmaßnahmen. Sie helfen Ihnen durch die Stärkung und Förderung Ihrer körperlichen, geistigen und psychischen Ressourcen, um größtmögliche Selbständigkeit und Unabhängigkeit im Alltags- und Berufsleben zu erlangen.

Reha-Maßnahmen

Eine weitere, häufig sehr effektive Möglichkeit zu Ihrer Unterstützung ist die medizinische Rehabilitation in einer psychosomatischen oder psychotherapeutischen Klinik, im Volksmund auch Mutter-Kind-Kur genannt. Wenn Sie berufstätig sind, wenden Sie sich zur Beantragung an Ihre Rentenversicherung, ansonsten an Ihre Krankenversicherung. Für Familien mit Kindern unter 12 Jahren (in begründeten Einzelfällen können die Kinder auch älter sein) besteht auch die Möglichkeit von Mutter-/Vater-KindReha-Maßnahmen.

Hilfe in einer besonderen Lebenssituation

– Schwangerschaft und Baby-Zeit

Hebammen können auch zu Ihnen nach Hause kommen und Sie beraten bei allen Fragen und Problemen rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate mit Ihrem Kind. Die Betreuung ist vertraulich und kostenlos. Als gesetzlich Versicherte hat Ihr Kind Anspruch auf kostenfreie Hebammenhilfe, sofern Sie Ihr Kind nach der Entbindung nicht selbst versorgen können.

Frühförderstellen

Wenn Sie bei Ihrem kleinen Kind (bis 3 Jahre) Entwicklungsauffälligkeiten oder Behinderungen vermuten oder diese bereits diagnostiziert sind, finden Sie Hilfe bei den Frühförderstellen. Hier arbeiten Ärzte und Therapeuten aus unterschiedlichen Fachgebieten zusammen. Frühförderung kann bei Bedarf auch in der häuslichen Umgebung oder im Kindergarten stattfinden. Um eine Frühförderstelle aufzusuchen benötigen Sie keine ärztliche Überweisung. Sie können einfach zu einer der angegebenen Sprechstunden gehen.

INFOKASTEN ANGEHÖRIGE

Auch als Angehörige befinden Sie sich in einer belastenden Situation und können Hilfe in Anspruch nehmen. Erste Anlaufstellen sind hier die obengenannten Beratungsstellen.

Hinweise zu örtlichen Angehörigengruppen finden Sie z. B. unter dem Selbsthilfenetz Psychiatrie:

www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie.html

Hilfe für erwachsene Geschwister bietet das Geschwister-Netzwerk:

www.bapk.de/offers/geschwister-netzwerk.html

Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

Der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. ist der bundesweite Zusammenschluss gemeindepsychiatrischer Trägerorganisationen, die ambulante und netzwerkbasierte Hilfen für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen anbieten. Wichtige Themen sind der Aufbau von lebensweltorientierten Hilfen, die Förderung ambulanter Behandlungsnetzwerke, sowie die Schaffung von Krisenhilfe außerhalb von Kliniken sowie Hilfen für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil.



**Dachverband
Gemeindepsychiatrie e.V.**

Richartzstraße 12 | 50667 Köln | Telefon 0221 / 27793870
dachverband@psychiatrie.de | www.psychiatrie.de/dachverband

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit