

- Manchmal wächst mir alles über den Kopf!
- Manchmal möchte ich alles hinschmeißen!
- Manchmal möchte ich nur noch abhauen!
- Manchmal habe ich das Gefühl, keiner versteht mich!

Kontaktangebot für psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder

Uns kann man fragen!

Unser Angebot ist
kostenlos und vertraulich

Regine Dülks
Projekt Kinder psychisch kranker Eltern
Kinderschutz-Zentrum Köln
Bonner Str. 151, 50968 Köln
Tel. (0221) 577 770
r.duelks@kinderschutzbund-koeln.de

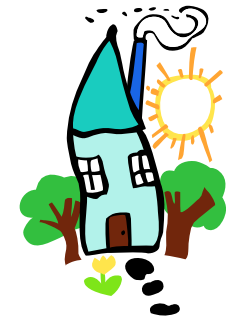
Susanne Heim
Rat und Tat e.V.
Kempener Str. 135, 50733 Köln
Tel. (0221) 739 0734
(Dienstags 16.00-17.00 Uhr)
heim@sozialpsychiatrie.de

Kerstin Liebing
Projekt KIMM
Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder
Rathausstraße 8, 51143 Köln
Tel. (02203) 550 01
Kerstin.Liebing@caritas-koeln.de

Wenn wir nicht persönlich anwesend sind,
bitte eine Nachricht
auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.
Wir rufen gerne zurück.

Hilfen

für Kinder und Eltern





Haben Sie sich als **Eltern**
auch schon gefragt:

- Hindern mich meine psychischen Probleme, eine gute Mutter / ein guter Vater zu sein?
- Wie geht es meinem Kind, wenn es mir schlecht geht?
- Wer kann sich in der Krise um mein Kind kümmern?
- Mit wem kann ich über meine Probleme sprechen?
- Was sage ich meinem Kind?

**Es gibt mehr Hilfe
als man denkt!**

Wir informieren über Angebote
für Eltern und Kinder
in Köln

Neue Wege gehen heißt:
Mut haben
und Verantwortung übernehmen

Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG) Köln
Arbeitskreis Erwachsenenpsychiatrie

Hast Du Dich als **Kind**
auch schon gefragt:

- Warum ist meine Mama, mein Papa oft so komisch?
- Was habe ich falsch gemacht?
- Darf ich Spaß haben, wenn es Mama oder Papa schlecht geht?
- Werde ich auch mal so?
- Wen könnte ich fragen?
- Darf ich überhaupt mit anderen darüber reden?