

Sunny Side Up geht online



Onlineberatung „Aufwachsen mit psychisch kranken Eltern“

„Meine Mutter liegt die ganze Zeit auf der Couch und weint – ich hab Angst um sie.“

„Mein Vater redet immer öfter wirres Zeug, das ist mir echt peinlich.“

„Meine Mutter traut sich nicht mehr aus dem Haus – jetzt muss ich meine kleine Schwester zur Kita bringen, weil sie's nicht schafft.“

„Ich will nicht, dass jemand was mitbekommt.“

„Was kann ich tun?“ „Bin ich Schuld?“ „Werde ich auch mal so?“

Kinder und Jugendliche, deren Eltern psychisch erkrankt sind, haben häufig mit diesen oder ähnlichen Fragen zu kämpfen. Sie sind verunsichert, wenn sie nicht wissen, was da bei ihnen zu Hause passiert. Sie wollen aber auch ihren Eltern keine Schwierigkeiten machen oder sie schämen sich für sie und das unverständliche Verhalten.

Die Idee

Unsere Erfahrung ist, dass diese Kinder und Jugendliche ebenso einen Bedarf an Beratung, Information und Unterstützung haben, wie erwachsene Angehörige auch. Sie fühlen sich jedoch vom klassischen Beratungssetting in einer Beratungsstelle nicht angesprochen. Es entspricht nicht ihrer Lebenswirklichkeit und scheint oft zu aufwendig bzw. nicht anonym genug. Mit der Möglichkeit, sich online und völlig anonym an uns zu wenden, schafft *Sunny Side Up* eine Möglichkeit, die eher den Bedürfnissen von Kindern & Jugendlichen entspricht.

Oft ist das Thema psychische Erkrankung begleitet von Scham- und Schuldgefühlen. Die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds wird zum Familiengeheimnis, über das nicht geredet werden darf – nicht innerhalb und schon gar nicht außerhalb der eigenen Familie. Häufig erleben wir in unserem Beratungsalltag die Befürchtung der Eltern, ihnen würden ihre Kinder weggenommen, wenn ihre Erkrankung erst bekannt würde. Ebenso haben auch die Kinder und Jugendlichen häufig Angst, von ihren Eltern getrennt zu werden. Die Loyalität zu den eigenen Eltern und der Wunsch, diese zu schützen, sind in der Regel sehr ausgeprägt. Somit steht der Schutz der Familie für die Kinder & Jugendlichen im Vordergrund – um jeden Preis.

Das Ziel der Onlineberatung ist es, eine Möglichkeit für die jungen Menschen zu schaffen, über ihre Sorgen um ihre Eltern reden zu können, ihren Frust über die Situation äußern zu können und sich mit Informationen über die Erkrankung zu stärken. Des Weiteren können Ängste und Vorurteile abgebaut und weiterführende Hilfsangebote vermittelt werden.

Umsetzung

Seit Dezember 2014 ist die Onlineberatungsstelle über die Homepage von *Sunny Side Up* (<http://www.sunnysideup-berlin.de/onlineberatung/>) geöffnet. Anfragen können über die speziell geschützte E-Mail-Funktion gestellt werden oder die Ratsuchenden nutzen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Chatroom mit einem Berater direkt auszutauschen. Dazu können die angebotenen Termine gebucht werden oder die Ratsuchenden schlagen selbst Termine vor.

Damit diese anonyme Beratung möglich ist, müssen sich die Nutzer zuerst über Beratungsplattform registrieren und einen Benutzernamen und ein Passwort einrichten. Dies ermöglicht die anonyme Beratung, da über den Benutzernamen per E-Mail und im Chat kommuniziert wird. So muss keine persönliche E-Mail-Adresse verwendet werden.

Dank

Das Onlineberatungsangebot „Aufwachsen bei psychisch kranken Eltern“ wird mit freundlicher Unterstützung der Werner-Coenen-Stiftung realisiert.

Für Durchführung und Inhalte ist der Träger GamBe gGmbH verantwortlich.

Weitere Informationen zur Stiftung finden Sie im Internet unter:

www.jfsb.de/ger/Werner-Coenen-Stiftung/index.php

