

Psychische Krisen in Familien bewältigen

- ✓ Wenn Sie selbst als Elternteil psychisch erkrankt sind oder sich in einer seelischen Krise befinden,
- ✓ Wenn Du Kind eines psychisch/ suchterkrankten Elternteil bist, oder
- ✓ Sie Ehepartner*in oder ein/e weitere/r Angehörige/r sind,

finden Sie hier Anlaufstellen und Unterstützung in Mülheim:

1. Unterstützung für betroffene Eltern

- ✓ Wenn Sie in einer *akuten Krisensituation* Beratung suchen, erhalten Sie bei folgenden Institutionen Hilfe:
 - Contilia St.Marienhospital, Kaiserstr. 50; Fon: 0208 - 305 240 2
 - Sozialpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt, Heinrich-Melzer-Str. 3, Fon: 0208 – 4555331
- ✓ Wenn Sie sich als Mutter oder Vater psychisch belastet fühlen, empfehlen wir Ihnen für eine erste Abklärung folgende Familienberatungsstellen:
 - Caritas, Hingbergstr. 176, Fon: 3000890; www.caritas-muelheim.de
 - Evangelische Beratungsstelle, Hagdorn 23, Fon: 0208 – 32014; <http://beratung.kirche-muelheim.de>
- ✓ Wenn Ihre psychischen Belastungen Ihr Leben und das Ihrer Familie umfassender beeinträchtigen und Sie Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen wünschen, wenden Sie sich an die
 - Kontakt- und Beratungsstelle im SPZ (Sozialpsychiatrischen Zentrum), Althofstr.8, Fon: 0208 – 3085340
 - Kommunalen Sozialen Dienst der Stadt Mülheim:
 - Stadtmitte 1: Fon: 455-5021, e-mail: jan.hufendiek@muelheim-ruhr.de
 - Stadtmitte 2: Fon: 455-5155, e-mail: fabian.ott@muelheim-ruhr.de
 - Dümpten, Winkhausen: Fon: 455-5178, e-mail: marc.heiderhoff@muelheim-ruhr.de
 - Broich, Speldorf: Fon: 455-5164, e-mail: beyza.atasoy@muelheim-ruhr.de
 - Styrum: Fon: 455-5445, e-mail: lisa.lenz@muelheim-ruhr.de

- ✓ Wenn Sie sich psychisch belastet fühlen und während der Schwangerschaft und Geburt Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an das
 - ✓ Netzwerk Frühe Hilfen MH, Fon: 4551500,
e-mail: jennifer.jaque-rodney@muehheim-ruhr.de
- ✓ Wenn Sie sich mit Menschen, die sich in ähnlichen Problemsituationen befinden, austauschen möchten, finden Sie hier Selbsthilfeangebote:
 - Selbsthilfe – Büro, Fon: 0208 – 3004814, Tourainer Ring 4
e-mail: selbsthilfe-muehheim@paritaet-nrw.org
 - Telefonische Beratung: „SeeleFon“, Fon: 0228-71002424

2. Unterstützung speziell für Kinder und Jugendliche psychisch und/oder suchterkrankter Eltern

- ✓ Wenn Sie für Ihr Kind bzw. das Kind eines Bekannten mit einer psychischen und/ oder Sucht-Erkrankung präventive Gruppenangebote suchen:
 - „Schatzinsel“, 6-10 J. AWO, Fon: 0208 – 45003221, email: j.mueller@awo-mh.de
 - „Ohrmuschel“, Praxis für Musiktherapie, Fon: 0208 - 3056811 ,
email: info@ohrmuschel-therapie.de
 - Caritas, Hingbergstr. 176, Fon: 3000893, email: nicole.meyer@caritas-muehheim.de
 - „Tabu – Süchtige Eltern“, Offene Jugendgruppe ab 14 J., Ginko Stiftung,
Fon: 0208 – 3006931; e-mail: d.kranz@ginko-stiftung.de
- ✓ Wenn Sie mit Ihrem Kind oder einem Kind von Freunden oder Verwandten über psychische Beeinträchtigungen sprechen wollen, können wir Ihnen Kinder- und Jugendbücher aus dem Medienhaus MH empfehlen, die altersgerechte Informationen vermitteln helfen:
 - Medienhaus Mülheim, Synagogenplatz 3, Fon: 0208 - 455-4141
- ✓ Wenn Du als Kind eines psychisch und/oder suchterkrankten Elternteils Hilfe brauchst, können wir Dir folgende Adressen empfehlen:
 - Kinder- und Jugendtelefon: Nummer gegen Kummer , Fon: 116 111
 - Online Beratung: www.nummergegenkummer.de
 - Ginko (14-26j.) Jugendberatung, Kaiserstr. 90, Fon: 0208 – 30006931,
email: jugendberatung@ginko-stiftung.de
 - [In ganz dringenden gefährlichen Situationen: Polizei 110](#)

- Psychologische/ Erziehungsberatungsstellen:
 - Der Stadt Mülheim, Fon: 455-4551, e-mail: christoph.wilkes@muelheim-ruhr.de
 - Psychologische Beratungsstelle der Caritas für Eltern, Kinder und Jugendliche, Fon : 3000890; e-mail: nils.bohlaender@caritas-muelheim.de
 - Evangelische Beratungsstelle, Fon: 32014, e-mail: beratungsstelle@kirche-muelheim.de
- ✓ Wenn Du selbst in einer psychischen Krise steckst:
 - Ambulanz „Ruhrwende“ für Kinder und Jugendliche, Düsseldorfer Str. 138, Fon: 0208 – 69825974, email: ambulanzkjpmmh.essen@lvr.de
 - Praxis Spießbach, Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeuten, Fon: 0208 – 4376231, www.super-vision.therapie.de
 - Praxis Schardt, Interkulturelle Kinder- und Jugendlichen Psychotherapie, Fon: 0208 – 4453536, www.praxis-kjp.de
- ✓ Wenn Sie als Kind eines psychisch erkrankten Elternteils auf der Suche nach anderen erwachsenen Kindern psychisch erkrankter Eltern sind:
 - www.seelenerbe.de; e-mail: kontakt@seelenerbe.de

3. Für betroffene Eltern und Fachkräfte auf der Suche nach Informationen zu Veranstaltungen und Hilfsangeboten:

- KipE Netzwerk MH, Fon: 0208 – 3085341, 0208 – 4550306
email: carmen.weidemann@caritas-muelheim.de;
christiane.neuhoff@muelheim-ruhr.de
- www.bag-kipe.de, Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch kranker Eltern,
- www.kipkel.de, Prävention für Kinder psychisch kranker Eltern
- www.nacoa.de, Interessenvertretung für Kinder aus suchtbelasteten Familien
- www.netz-und-boden.de, Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern
- www.bapk.de, Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen