

IST DEINE MUTTER
SENSIBLER ALS SONST
UND KANN ALLTÄGLICHE
AUFGABEN FAST NICHT
BEWÄLTIGEN?

IST DEIN VATER SEIT
LÄNGEREM GEREIZT
UND BRÜLLT DICH
STÄNDIG AN?

TRINKT DEIN VATER
VIEL ALKOHOL?

IST DEINE MUTTER OFT
UNGEWOHNT ANDERS, MÜDE ODER
NIEDERGESCHLAGEN?

MUSST DU DESWEGEN BESONDERS
VIEL IM HAUSHALT HELFEN
ODER FÜHLST DICH ALLEINE
FÜR DEINE GESCHWISTER
VERANTWORTLICH?



Es kann sein, dass deine Mutter oder dein Vater an einer psychischen Erkrankung leidet.

Psychische Störungen gehören zu den häufigsten Leiden im Erwachsenenalter. Sehr viele Familien sind betroffen und alle Familienmitglieder leiden darunter.

**GANZ WICHTIG IST, DASS DU WEISST,
DASS DU GANZ SICHER NICHT SCHULD DARAN BIST.**



RED DRÜBER!

Sprich mit deinen Eltern über deine Beobachtungen und Gedanken und sag ihnen, wie es dir damit geht. Falls das nicht möglich ist, wende dich an jemanden aus deinem Umfeld, der oder dem du vertraust (Grosseltern, Freund*in, Trainer*in, Lehrer*in).



HOL DR HILF!

Auf www.kinderseele.ch findest du viele Informationen, Kurzfilme zum Thema und Beratungsmöglichkeiten. Diese können auf Wunsch anonym sein, z.B. per Chat mit anderen Jugendlichen, die betroffen sind.



LUEG DR QUÄT!

Mach unbedingt weiterhin Dinge, die dir Spass machen und dir guttun.

**Melde dich bei uns,
wenn du Hilfe benötigst.
Wir sind gerne für dich da.
052 266 20 45
info@kinderseele.ch
www.kinderseele.ch**