Unsichtbar verbunden - ein einfühlsamer Blick auf die unsichtbaren Herausforderungen junger Angehöriger

Eine Ausstellung vom Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

mit Julia Paar und Nele Riepenhusen



Wie erleben Kinder psychisch erkrankter Eltern den Alltag und die Erkrankung? Welchen Blick haben Sie als junge Erwachsenen auf diese Zeit? Was ist für sie wichtig? Diese Themen greift die Ausstellung „unsichtbar verbunden“ auf, die der Landesverband Hamburg (LapK) gemeinsam mit dem Bundesverband (BApK) initiiert hat. Sie ist vom 2.10-28.10.2026 in der Vhs Waitzstrasse in Hamburg zu sehen.

A: Worum geht es in der Ausstellung „unsichtbar verbunden“?



Durch Kunstwerke und persönliche Erzählungen eröffnet die Ausstellung einen einfühlsamen Blick auf die oft unsichtbaren Herausforderungen junger Angehöriger psychisch erkrankter Menschen und betont die Bedeutung von Unterstützung und gesellschaftlicher Aufmerksamkeit.

A: Für wen könnte die Ausstellung interessant sein?

Für alle! Indem junge Menschen in der Ausstellung selbst zu Wort kommen, wird ihre Lebensrealität greifbar. Damit werden einerseits gezielt andere junge Menschen angesprochen, die Ähnliches erleben oder erlebt haben. Gleichzeitig wird auch ein breiteres und durchaus älteres Publikum für die Situation junger Angehöriger sensibilisiert. Und natürlich dürfen Fachkräfte nicht fehlen, unabhängig von ihrem Alter!

A: Warum ist es wichtig, dass die Themen von Kindern psychisch erkrankter Eltern sichtbar werden?

Es gibt in Deutschland 3-4 Mio. Kinder psychisch erkrankter Menschen. Diese Kinder lernen häufig, dass ihre Bedürfnisse zu Hause, wie auch in anderen Kontexten nicht ernst genommen oder übersehen werden, weil der Fokus auf dem erkrankten Elternteil liegt. Hinzu kommt, dass psychische Erkrankungen weiterhin stigmatisiert werden – besonders, wenn sie als schwerwiegend oder unangenehm für die Öffentlichkeit wahrgenommen werden. Diese Stigmatisierung und das systematische Übersehen dieser Kinder führt dazu, dass sie sich unsichtbar und oft allein mit der familiären Situation fühlen. Umso wichtiger ist es, diesen vielen Kindern Sichtbarkeit zu geben, um zu zeigen, dass sie nicht allein und vor allem auch wichtig sind.

> Selbsthilfe lebt von dem Gefühl, sich und der eigenen Situation gegenüber selbstwirksam zu werden.

A: Was kann Selbsthilfe bewirken – für die Einzelnen und gesellschaftlich?

Selbsthilfe lebt von dem Gefühl, sich und der eigenen Situation gegenüber selbstwirksam zu werden. Dabei können die Geschichten anderer, die ähnliches erlebt haben, als Inspiration dienen und Hilfestellung bieten, die auf selbsterlebtem Erfahrungswissen basiert: Was kann ich ausprobieren? Was könnte ein Weg für mich sein? Auf welche Idee, Perspektive oder Denkweise bin ich noch nicht gekommen, aber andere, die ähnliches erlebt haben? Was im Kleinen einzelnen Personen helfen kann, kann darüber hinaus auch ein Gefühl der Zugehörigkeit, des Zusammenhalts und einer gemeinsamen Wirkmacht erzeugen. Selbsthilfeorganisationen beweisen genau das. Menschen organisieren sich und möchten gemeinsam aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen etwas bewirken. Dies kann nicht nur gesellschaftlich viel auffangen, was sonst untergehen würde, sondern zeigt sich sogar in politischen Konsequenzen, die sich zum Beispiel in zunehmender Partizipation und Sichtbarkeit von Kindern psychisch erkrankter Menschen äußert. Das ist auch Betroffenenstimmen zu verdanken, durch Selbsthilfe etwas bewirken möchten.

A: Welche Angebote macht ihr im Bundesverband noch für Junge Angehörige?

Unter dem Bereich „Junge Selbsthilfe“ bündeln wir beim BApK unsere verschiedenen Angebote für junge Angehörige. Wir möchten sie miteinander vernetzen, ihnen Raum für Austausch geben und sie in ihrer Rolle als Angehörige stärken.
Dazu gehören unter anderem Online-Workshops sowie Workshops an Schulen und Austauschformate sowie unser Online-Beratungsangebot PEER4U, bei dem junge Angehörige kostenlos von ehrenamtlichen Peers auf Augenhöhe beraten werden. Mit unserem Podcast „Unerhört nah“ geben wir außerdem Erfahrungen und Perspektiven junger Angehöriger Raum und machen ihre Themen sichtbar.

> Nichts hilft mehr, als sich verstanden zu fühlen, ohne sich ständig erklären zu müssen.

A: Was ist Dein Appel, an Junge Angehörige, deren Elternteil psychisch oder/und suchterkrankt ist?

Vertraut euch an und tauscht euch mit Gleichgesinnten aus. Indem ihr eure Situation und eure Gefühle kommuniziert, gebt ihr euren eigenen Belastungen eine Stimme. Es kann helfen, die eigenen Belastungen überhaupt erst anzuerkennen und sich bewusst zu machen, dass auch die eigene Situation Aufmerksamkeit und Unterstützung verdient. Nichts hilft mehr, als sich verstanden zu fühlen, ohne sich ständig erklären zu müssen.

A: Vielen Dank für das Interview

Verweise

Links:

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen BApK

Junge Selbsthilfe | Peer for you | Podcast „Unerhört nah“ | Onlineworkshops

Hinweis

Infos zur Ausstellung:

In Hamburg: 2.-29.10.2026, VHS Waitzstrasse 31, 9.00-21.00, in den Herbstferien eingeschränkt. Alle Infos

Ausleihe: Kontaktaufnahme gern ab 2027. Kontakt: info@portal-junge-selbsthilfe.de