

[View this email in your browser](#)

A: aufklaren

Expertise & Netzwerk für Kinder psychisch erkrankter Eltern



: Wetterbericht N° 71

3. September 2025

<<Anrede1>> <<Anrede2>> <<Name>> ,

Der Herbst ist (fast) da. Eicheln und erste Blätter fallen, Äpfel werden geerntet, Urlaubende kehren zurück und A: aufklaren startet in einen bunten Herbst. Vielfältige Fortbildungen und Schwerpunkte warten auf Sie.

In diesem Newsletter greifen wir das Anliegen des Tages der Suizidprävention am 10. September auf. Elterlicher Suizid ist immer noch ein Tabu. Kinder sind von den Suizidversuchen ihrer Eltern immer mit betroffen. Etwa 10.000 Menschen bringen sich pro Jahr in Deutschland um. Wieviele Menschen davon Eltern sind, ist nicht statistisch erfasst, es sind jedoch einige. Was sie bewegt und wie sich die betroffenen Kinder fühlen, haben wir ergründet.

Wir haben das große Glück, zwei Texte von Betroffenen aus verschiedenen Perspektiven vorstellen zu können. Einmal ein [Interview mit einer Mutter](#), die an Depression erkrankt war, mit suizidalen Gedanken, zum anderen einen Gastbeitrag eines (erwachsenen) Kindes, das uns seine Seelennöte beschreibt, wenn die Mutter damit droht sich umzubringen: ["Dann tu's doch endlich!"](#) .

Unseren Schwerpunkt ergänzen die [Sprechstunde zu elterlicher Suizidalität](#) und das ["to go" - Tod und Trauer bei Kindern pädagogisch begleiten](#).
Wir wünschen tiefe Einblicke und Erkenntnisse und einen guten Start ins Winterhalbjahr.

Und aus dem bunten Herbstprogramm möchten wir noch empfehlen:

- [Beziehungsweise](#) - drei Perspektiven auf Bindung
- [Young Carer](#) - die Situation von pflegenden jungen Menschen
- [Wilmo](#) - Eine Lesung aus dem Bilderbuch über Depression in der Familie

Kommen Sie gut in den späten Sommer mit einem Hauch von Herbst.

Herzlichen Grüße
Ihr Team von A: Aufklaren

Ein Projekt von



: Unser Thema

"Ich war eine hochfunktionale, depressive Mutter"

Lange war Birgit selbst psychisch erkrankt, litt unter schweren Depressionen und war suizidgefährdet. Heute betreut sie als Genesungsbegleiterin psychisch erkrankte Mütter. Hier berichtet sie, wie ihre Genesung verlief und wie die Familie daran beteiligt war. [Zum Interview](#)

"Dann tu's doch endlich!"

Beates Mutter war schwer depressiv und unternahm mehrere Suizid-Versuche. Als Kind litt sie sehr unter der Angst um die Mutter bis endlich eine Therapie gefunden wurde, die der Mutter geholfen hat. Von ihren Bewältigungsstrategien erzählt ihr Erfahrungsbericht. [Zum Bericht](#)

Steckbrief „Elterliches suizidales Verhalten“

Suizidales Verhalten ist ein bedeutsames gesellschaftliches und gesundheitliches Problem, das nicht nur die betroffene Person selbst betrifft, sondern auch deren gesamtes soziales Umfeld. Besonders schwerwiegend sind

die Folgen, wenn Eltern von suizidalen Gedanken, Krisen oder Handlungen betroffen sind. [Link](#)

Weitere Beiträge aus unseren Wetterberichten zum Thema:

- Kleine Heldinnen und große Krisen - Krisenkompetenz stärken - [Fachbeitrag](#) N° 25 11/21
 - "Ich hatte das Gefühl, die Frau versinkt vor meinen Ohren" - [Interview](#) mit Babette Glöckner N° 25 11/21
 - "Manchmal muss man im Leben Dinge einstecken, für die man eigentlich keine Tasche hat" - [Gastbeitrag](#) eines Kindes, dass seinen Vater an den Suizid verlor N° 25 11/21
 - Kinder und Jugendliche durch suizidale Krisen begleiten - [Fachbeitrag](#) N° 25 11/21
-

Arbeitsmaterialien, Handreichungen und Literatur

Wir haben wieder recherchiert und eine aktuelle Übersicht zur Vertiefung unseres Schwerpunkts zusammengestellt:

- Playlist vom Institut Kinderseele Schweiz zu Suizidalität eines Elternteils | [Link zu YouTube](#)
 - Arbeitshilfe zum Umgang mit Tod und Trauer in der Kita | Der PARITÄTISCHE Hamburg | [Link](#)
 - Agus - Selbsthilfe Angehörige um Suizid | Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen | [Link](#)
 - Literaturliste [Link](#) Infoblatt "Bleib am Leben - Suizide verhindern" der BzGA/ des BlöG | [Link](#)
 - Informationen zum Welttag der Suizidprävention | [Link](#)
 - Information zum Nationalen Suizidpräventionsprogramm | [Link](#)
 - Website der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention | [Link](#)
 - Leitlinie "Notfallpsychiatrie" der DGPPN | [Link](#)
-



aufklaren

Starke Statements für A: aufklaren als Fachstelle in Hamburg

A:aufklaren wird noch bis zum Jahresende durch die Auridis Stiftung finanziert. Doch für die nächsten Jahre braucht es eine neue Finanzierung, ganz besonders, um die Arbeit in Hamburg fortzusetzen. Wir haben Expert*innen um ein Statement gebeten, warum es wichtig ist, dass Hamburg eine Fachstelle "Kinder psychisch erkrankter Eltern" bekommt.

"Es ist notwendig die Fachkräfte dauerhaft zu unterstützen"

Thomas Bott, Regionaldirektor der AOK Rheinland/Hamburg



„Kinder psychisch kranker Eltern brauchen eine starke Stimme“

Bianca, Mutter und Genesungsbegleiterin

“Familien mit hohen psychosozialen Belastungen brauchen mehr Hilfe”

Dr. med. Sönke Siefert, Geschäftsführer der Stiftung SeeYou

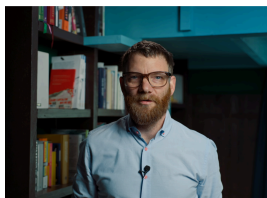


„Elternschaft und psychische Erkrankung ist ein Spagat“

Sirit Schönefeld, Mutter und Genesungsbegleiterin

"A: aufklaren hat eine wichtige Scharnierfunktion im System"

Heike Peper, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Hamburg



"Psychische Erkrankungen der Eltern können Kinder ein Leben lang prägen"

Benjamin Maack, Vater und Autor

Alle Videos, die Erfolge von A: aufklaren und Argumente, warum unsere Arbeit weitergehen muss, finden Sie auf unserer Homepage. [Direkt reinschauen](#)

Gewinnspiel

In diesem Monat verlosen wir drei Mal das Buch "Gelbe Blumen für Papa". Dabei geht es um das schwierige Thema Suizid eines Elternteils und wie Kinder damit umgehen lernen. In diesem liebevoll geschriebenen Buch gibt eine Trauerexpertin Einblicke in die Erlebnis- und Gefühlswelt von trauernden Kindern. Die Geschichte vom achtjährigen Tomke erleben so ähnlich viele Kinder in Deutschland. Das Buch zeigt, wie klare Informationen und Ehrlichkeit bei der Verarbeitung helfen können. [Zum Gewinnspiel](#)



: Termine

Sprechstunde zu elterlichem suizidalem Verhalten

Suizidalität und Suizidgedanken sind gesellschaftlich stark tabuisiert - dabei spielen sie gerade bei psychisch erkrankten Kindern, Jugendlichen und Eltern eine zentrale Rolle. Für Fachkräfte können solche Situationen schnell überfordernd wirken. In diesem Vortrag vermittelt Canan Baskin, Leitende Psychologin im Asklepios Klinikum Harburg, grundlegendes Wissen, Handlungssicherheit und konkrete Strategien im Umgang mit Suizidalität. Ziel ist es, Hilflosigkeit abzubauen und einen sicheren Umgang mit dem Thema zu fördern. Anschließend besteht Raum für Austausch und Fragen.

Termin: 10.09., 16 bis 18 Uhr, online

Referentin: Canan Baskin | Leitende Psychologin - Psychiatrische Institutsambulanz Harburg

Moderation: Daniela Oltmann | Fachkoordinatorin A: aufklaren

[Alle Infos](#) | [Anmeldung](#)

A: aufklaren to go: Tod und Trauer bei Kindern pädagogisch begleiten

„Eines ist sicher...das Leben endet mit dem Tod“



Obwohl wir wissen, dass der Tod zum Leben gehört, bleibt das Thema im Alltag oft ein großes Tabu und stellt uns vor erhebliche Herausforderungen. Im beruflichen Kontext begegnen wir in vielen Alltagssituationen Trauerprozessen - sei es, wenn Kinder den Verlust eines Spielzeugs erleben, die Trennung von ihren Eltern verkraften müssen oder den Tod eines Tieres oder geliebten Menschen betrauern.

Termin: 23.09., 16 bis 17.30 Uhr

Referentin: Nina Strackhaar | Elternberaterin, Transaktionsanalytische Beraterin und Supervisorin DGTA

Moderation: Daniela Oltmann | A: aufklaren Fachkoordinatorin

[Alle Infos](#) | [Zur Anmeldung](#)

Blitzlicht: Interdisziplinäre Perspektiven auf Familien mit psychisch erkrankten Eltern

In jedem "Blitzlicht" wird ein Thema aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Diesmal geht es darum, wie es gelingen kann, Familien in einem tragenden Netzwerk der Fachleute und Institutionen durch Entwicklung und Krisen zu begleiten. Was muss im Fall auch in der kollegialen wie institutionsübergreifenden Zusammenarbeit erkundet, verhandelt und errungen werden? Inputgeber*innen:

Juliane Tausch, Daniela Ott-Kiel, Maria Zaitchik

Moderation: Matthias Weser

Termin: 15.10.25, 16 bis 18 Uhr, [Infos und Anmeldung](#)

Vier in einer Reihe - Transgenerationale Weitergabe

(3/4) Neurobiologische und epigenetische Veränderungen als Folge von frühkindlichem Trauma: Eine transgenerationale Perspektive



Prof. Dr. Jörg Bock, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg - AG Epigenetik und Strukturelle Plastizität, wird auf die neurobiologischen und epigenetischen Veränderungen als Folge von frühkindlichem Trauma

eingehen.

Mittwoch, 22. Oktober 2025 | 16:00 - 18:00 Uhr | online

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

(4/4) Von der Kindheit ins Erwachsenenalter: Wie elterliche psychische Erkrankungen das Leben prägen

Prof. Dr. Johannes Jungbauer gibt uns Einblicke in seine Forschung zu den erwachsenen Kindern und ihren heutigen Unterstützungsbedarfen sowie den Learnings für die heute jungen Kinder.

Mittwoch, 26. November 2025 | 16:00 - 18:00 Uhr | online

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Jugendliche als Angehörige psychisch erkrankter Eltern - Wahrnehmen, Empowern und Unterstützen

Jugendliche, die einen psychisch stark belasteten oder erkrankten Elternteil haben und mit diesem aufwachsen, sind nicht erst im Jugendalter, sondern schon seit vielen Jahren mit der Herausforderung konfrontiert, auch Aufmerksamkeit für sich selbst zu schaffen. Sie kommen hier in den Fokus.

Dienstag, 4. November 2025 | 9.00 - 12.00 Uhr | online | [zur Anmeldung](#)

Young Carer: Jugendliche mit Pflegeverantwortung

Auch Kinder und Jugendliche übernehmen Pflegeverantwortung in Familien, nicht nur Erwachsene. In der Fortbildung beschäftigen wir uns mit "Young Carern", ihrer Lebenslage, den familialen Belastungssituationen, dem Fokus auf Schule, den erforderlichen Entwicklungsschritten bei gleichzeitiger Parentifizierung und Belastung. Di 11. November 2025 | 15:30 - 18:30 Uhr | online.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Beziehungsweise - Bindung erkennen und verstehen

Dreiteilige Vortragsreihe zum Bindungsverhalten.

Frühe Erfahrungen eines Kindes mit seinen

Bindungspersonen prägen es ein Leben lang. Bindung entsteht durch wechselseitige

Kommunikationsschleifen, kognitive Verarbeitung und Emotionen zwischen Baby und Eltern auf allen



Sinnesebenen - auditiv, visuell,
taktil. „Beziehungsweise“ bietet drei Perspektiven auf
die Entstehung von Bindung und ihre Bedeutsamkeit
für ein gesundes Aufwachsen von Kindern.

Mi 12.11.2025 Dr. Michael Hipp

Familien mit psychisch kranken Eltern: Auswirkungen auf das elterliche
Fürsorgeverhalten und die frühkindliche Bindungsentwicklung

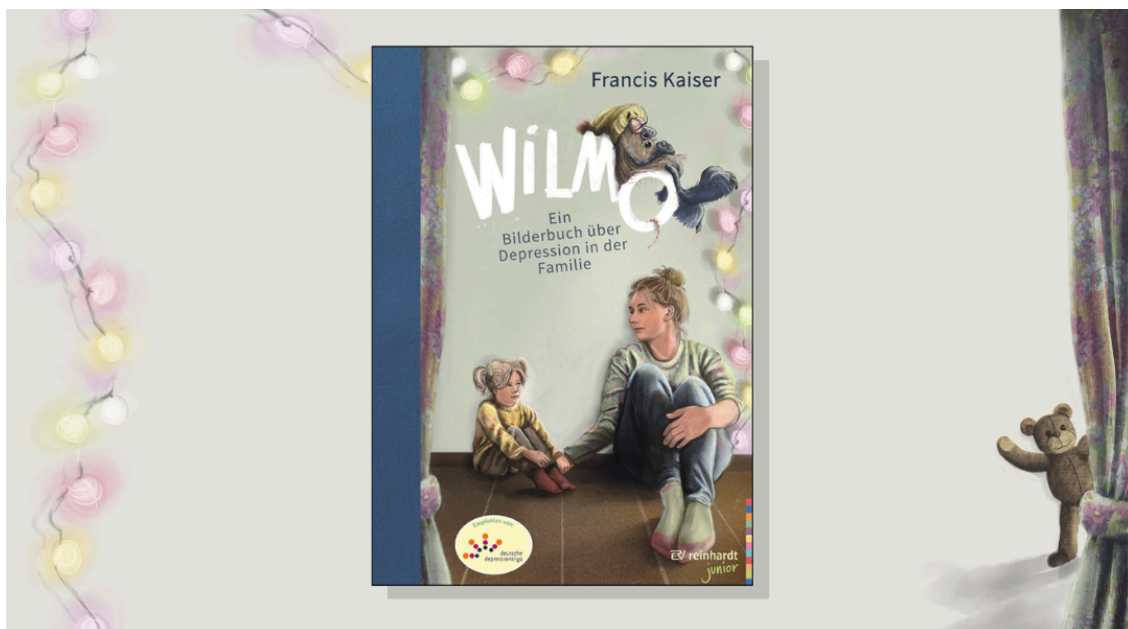
Mi 14.1.2026 Mechthild Deyringer

„Bindung durch Berührung“ für psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder

Mi 25.3.2026 Dr. Nicole Strüber

Trauma - Gehirn - Psyche: Die Wirkung traumatischer Erfahrungen auf die
elterliche Psyche und deren Folgen für die frühe Eltern-Kind-Beziehung

[Infos und Anmeldung](#)



Lesung aus "Wilmo"- Depression in der Familie

Warum ist Mama bloß immer so traurig und genervt, fragt sich Pia. Sie ist
eines der Kinder aus dem Buch "Wilmo" von Francis Kaiser (Reinhardt Verlag),
in dem es um Depressionen von Eltern geht. Ein berührendes Buch, das
erzählt, wie die Depressionen eines Elternteils den Familienalltag
überschatten. Besonders gelungen sind die Illustrationen, die die Situation in
der Familie realistisch zeigen. Francis Kaiser hat in ihrem ersten Kinderbuch
ihre eigene Situation als depressive Mutter verarbeitet und genial umgesetzt.
Interessant wird die Lesung sicher auch, da die Autorin und Illustratorin für
Fragen zur Verfügung steht. [Leseprobe](#)

20.11. | 16:30 bis 18:30 Uhr | Zentralbücherhalle am Hühnerposten

[Anmeldung](#)

Arbeitskreise zum Thema KipeE

- **AK Altona**, 25.9., 11.12. jeweils 14 bis 16 Uhr, Vereinigung Pestalozzi, Bahrenfelder Straße 242, 3. Stock. [Anmeldung](#)
- **AK Harburg**, 04.11., 13-15 Uhr, Treffpunkthaus Heimfeld Friedrich-Naumannstr. 9 [Anmeldung](#)
- **AK Nord**, 14.10., 13 - 15 Uhr, Freundeskreis, Langenhorner Chaussee 92-94, 22414 Hamburg, [Anmelden](#)
- **AK Wandsbek**, 02.12., 16 -18 Uhr, Familiennetzwerk Wandsbek, Bärenallee 33a [Anmelden](#)
- **Landes AK**, 18.9., 14.30-16.30 Uhr, Paritätischer, Wandsbeker Chaussee 8, Weiterer Termin: 2.12.25 [Anmeldung](#)



: Veranstaltungen

Psychiatrie erleben und verstehen

Ob Betroffene, Angehörige oder einfach Interessierte - am Aktionstag „Psychiatrie erleben und verstehen“ auf Kampnagel am 16. September wird ein respektvoller Blick in die Psychiatrie geworfen. In Zusammenarbeit mit den vier Hamburger Asklepios Psychiatrien Ochsenzoll, Wandsbek, Harburg und Rissen (Westklinikum) geben erfahrene Expert*innen Einblicke in unterschiedliche psychische Erkrankungen, ihre Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Die Inhalte werden anschaulich und laienverständlich vermittelt - ohne Fachjargon, aber mit viel Wissen und Engagement. So sollen Stigmatisierungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen abgebaut und Berührungängste verringert werden. Termin: 16. September, Ort: Kampnagel. [Informationen und Anmeldung](#)

Jetzt anmelden: "Kleine Held:innen in Not"

Die Fachtagung "Kleine Held:innen in Not" findet dieses Jahr am 6. und 7. November 2025 statt. Das Thema lautet: Seelische Familiengesundheit - eine strukturelle Herausforderung. Ziel der Online-Veranstaltung ist, eine bessere Unterstützung von psychisch und suchtblasteten Familien zu erreichen.



: Angebote

Krisenhilfe und Anlaufstellen zu Suizidprävention

- Krisenanlaufstellen in Hamburg - [Übersicht bei A: aufklaren](#)
- Krisentelefon Hamburg - Hilfe bei aktuellen psychischen Krisen | [Link](#)
- Hilfe für Menschen in suizidalen und psychischen Krisen in Hamburg | [Link](#)
- Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg | Tel. 040/ 42815 3200
- Nummer gegen Kummer - Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern | [Link](#)
- bke-Onlineberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern | [Link](#)
- Hilfen im Netz | Onlineportal von Nacoa und KitKid | [Link](#)
- U25 - Online-Suizidprävention für unter 25jährige der Caritas | [Link](#)
- Youth-Life-Line - Online- und Peerberatung bei schweren Lebenskrisen für junge Menschen | [Link](#)

Woche der Seelischen Gesundheit

Die Aktionswoche 2025 steht unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen - Psychisch stark in die Zukunft“ und findet vom 10. bis 20. Oktober in ganz Deutschland statt. Die Woche der Seelischen Gesundheit 2025 legt den Fokus auf die zahlreichen präventiven und psychosozialen Hilfsangebote in Deutschland und nimmt insbesondere die Bedürfnisse (psychisch erkrankter) junger Menschen in den Blick, damit wir gemeinsam mit optimistischem Blick Richtung Zukunft schauen können. [Zur Aktionswoche](#)

Wertschätzende Kommunikation für Angehörige

In einem Workshop können Angehörige lernen, wie sie in schwierigen Situationen respektvoll und klar kommunizieren können. Es geht um einen

achtsamen Umgang, Grenzen setzen, Selbstfürsorge und Resilienz. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bittet der [Landesverband Angehörige psychisch Kranker Hamburg](#) um eine Anmeldung: kontakt@lapk-hamburg.de. Termin: am 25. September von 18 bis 21 Uhr, [Kunstlinik in Hamburg](#)

Erster FASD-Fachtag in Hamburg

Das FASD-Fachzentrum Hamburg e.V. veranstaltet am 9. September 2025 anlässlich des weltweiten FASD-Tages selbst einen Fachtag. FASD (Fetale Alkoholspektrumsstörung) ist eine Sammelbezeichnung für eine Reihe von körperlichen, geistigen und verhaltensbezogenen Beeinträchtigungen, die durch den Alkoholkonsum während der Schwangerschaft verursacht werden. Allein in Hamburg kommen jährlich ca. 500 Kinder mit FASD zur Welt. Da FASD häufig unerkannt bleibt, ist Aufklärung und frühzeitige Unterstützung besonders wichtig. An diesem Tag soll Fachwissen gebündelt, der Austausch gefördert werden, um Betroffenen besser zu helfen. Ort: Zinnschmelze, Datum: 9. September 2025, Beginn: 10 Uhr [Anmeldung und weitere Informationen](#)



: Fachnews

Jugendliche kennen sich mit psychischen Erkrankungen besser aus

Knapp 80 Prozent der Jugendlichen in Deutschland haben eine Vorstellung davon, wie sich psychische Erkrankungen äußern können. Doch nur 38 Prozent der Befragten halten es für leicht, über ihre eigene psychische Situation zu sprechen. Das geht aus der repräsentativen [Sinus-Jugendstudie 2024/2025](#) im Auftrag der [BARMER](#) hervor, die das Seminar „Mentale Erste Hilfe“ kostenlos unter www.barmer.de/mentaleersthilfe anbietet.



: Mediathek

22 Bahnen - Kinostart

Basierend auf dem Buch "22 Bahnen" von Caroline Wahl. Die Geschichte von Tilda und Ida, die mit einer alkoholkranken Mutter aufwachsen. Kinostart: 4. September [Trailer](#)

Film: "Wir für immer"

"[Wir für immer](#)" - Der Film handelt von einem Jugendlichen mit einer Mutter, die an einer bipolaren Störung erkrankt ist - ein Spagat zwischen sich kümmern und Loslösung. [Trailer](#)

Macht der Psychiatrieplan Hamburg sicherer?

Kann es gelingen, schwere Straftaten wie die Messerattacke einer schizophrenen Frau im Mai in Hamburg zu verhindern? [Stadt Hamburg legte einen Plan vor, der Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen besser unterstützen](#) und solche Fälle künftig verhindern soll. [Zum Artikel](#)

Niemand ist alleine krank

Anja Thürnau (Institut für Systemischen Kinderschutz -SYKK) hat in dieser Podcastfolge mit Prof. Dr. Sabine Wagenblast von der Hochschule Bremen über die Schnittstelle zwischen Kinderschutz und psychischen Erkrankungen von Eltern gesprochen. [Link](#)



: Ausblick

Das erwartet Sie im Wetterbericht N° 72

Im Oktober ist unser Thema: Interdisziplinarität im Themenfeld "Kinder psychisch erkrankter Eltern"



: Feedback

Haben Sie Infos oder Anregungen an die Redaktion?

Eigene Angebote bei Ihrem Träger? Nützliche (seriöse) Links und Materialien? Es gibt Geschichten vom Gelingen, Kooperationen oder echte Highlights zu erzählen? Wir freuen uns, Ihre Beiträge in einem der nächsten Newsletter veröffentlichen zu können. Schreiben Sie uns eine E-Mail an:

aufklaren@paritaet-hamburg.de

Ausgabe verpasst?

Kein Problem! In unserem [Newsletter-Archiv](#) können Sie jede bisher erschienene Ausgabe nachlesen. Scrollen Sie dafür einfach auf unserer [Homepage](#) ganz nach unten und scrollen auf "Newsletter-Archiv".

Den Wetterbericht abonnieren

[Abonnieren](#) Sie unseren Newsletter **Wetterbericht** und leiten Sie ihn gern an andere interessierte Kolleg*innen weiter. So unterstützen Sie unser Netzwerk!



Copyright © 2025

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Alle Rechte vorbehalten.

: Impressum

A: aufklaren - Netzwerk und Expertise Kinder psychisch erkrankter Eltern
Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8

22089 Hamburg

www.paritaet-hamburg.de

Vereinsregister Hamburg VR 4281, Steuer-Nr. 17/413/00717

V.i.S.d.P.: Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorständin)

[Datenschutzerklärung auf unserer Website](#)

: Redaktion

Juliane Tausch

Christiane Rose

aufklaren@paritaet-hamburg.de

www.aufklaren-hamburg.de

: Grafik & Design

www.giraffentoast.de

: Mailingadresse

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Hamburg, Deutschland

Wandsbeker Chaussee 8

Hamburg 22089

Germany

[Nehmen Sie uns in Ihr Adressbuch auf](#)

Möchten Sie Ihre Einstellungen verwalten?

Sie können [Ihre Präferenzen updaten](#) oder sich [aus der Liste austragen](#).

