

Gestärkt trotz Krise.

Weil Hilfe wirkt.



Ich fühle mich
psychisch belastet
oder erkrankt.

Wie kann es meinem
Kind trotzdem gut
gehen?

Impressum

Amt der Tiroler Landesregierung
Abteilung Inklusion und Kinder- und Jugendhilfe
Fachbereich Psychosoziale Versorgung
Eduard-Wallnöfer-Platz 3
6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 508 2640
E-Mail: info.psyso@tirol.gv.at
www.psychosoziale-angebote.tirol

Fotonachweis: Shutterstock.com

Beratung für Familien

mit einem psychisch belasteten
oder erkrankten Elternteil

Was und für wen ist „Gestärkt trotz Krise“?

Es handelt sich um ein Beratungsangebot für psychisch belastete oder erkrankte Eltern sowie erwachsene nahestehende Personen. Dabei wird der Blick auf die Familie im Umgang mit der krisenhaften Lebensphase gelegt.

Ziel ist die Stärkung der psychischen Gesundheit der Kinder und Jugendlichen sowie die Verbesserung der familiären Lebensqualität. Es werden unterstützende und entlastende Angebote für Familien aufgezeigt.

Wofür gibt es das Beratungsangebot?

In Momenten, in denen wir uns psychisch belastet oder erkrankt fühlen, kann es herausfordernd sein, sich auch noch um die Bedürfnisse der Kinder zu kümmern. Oftmals versuchen wir unsere Probleme zu verheimlichen. Hilfe in Anspruch zu nehmen kann uns schwerfallen, da wir ...

- Scham oder Angst vor Vorurteilen verspüren,
- denken, selbst an der Krise schuld zu sein,
- Angst haben, unsere Kinder zu verlieren oder keine guten Eltern zu sein.

Kinder und Jugendliche können sich verängstigt oder irritiert erleben, wenn sie spüren, dass es Mama oder Papa psychisch nicht gut geht. Gefühle wie Wut, Scham oder Einsamkeit können auftauchen. Sie können sich große Sorgen um die Gesundheit der Eltern machen und sich hinterfragen:

- Habe ich etwas falsch gemacht?
- Bin ich schuld?
- Werde ich auch einmal eine Krise erleben?



Wie findet „Gestärkt trotz Krise“ statt?

Die ersten 30 Minuten finden in der Gruppe statt. Sie erhalten in angenehmer, verständnisvoller Atmosphäre hilfreiche Informationen, die alle Eltern betreffen. Wir sprechen über Möglichkeiten zur ...

- Gesprächsführung: „Wie können Eltern ihrem Kind verständlich sagen, was sie haben und brauchen?“,
- Stärkung der Beziehung zu den Kindern,
- Erstellung von Krisen- und Notfallplänen für die Familie.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Einzelgespräche mit der beratenden Person zu führen. Diese vermittelt auf Wunsch passende Unterstützungsleistungen für Eltern, Kinder, Jugendliche und Nahestehende.



Wo findet die Beratung statt?

Tirol Kliniken | LKH Innsbruck
Kinder- und Herzzentrum
Haus 5 – Eingang A/Haupteingang
Raum: Eltern-Kind-Forum 14-G0-214

Geplante Termine 2026

Jeden 3. Mittwoch im Monat: 16 bis 18 Uhr

21.01.2026	18.02.2026	18.03.2026
18.04.2026	20.05.2026	17.06.2026
15.07.2026	19.08.2026	16.09.2026
21.10.2026	18.11.2026	16.12.2026

