

- Manchmal wächst mir alles über den Kopf!
- Manchmal möchte ich alles hinschmeißen!
- Manchmal möchte ich nur noch abhauen!
- Manchmal habe ich das Gefühl, keiner versteht mich!

Kontaktangebot für psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder

## Uns kann man fragen!

Unser Angebot ist  
kostenlos und vertraulich

---

Andreas Fiedler  
Der Sommerberg im SPZ Kalk  
Olpenener Straße 110, 51103 Köln  
**Telefon 0178-3900783**  
[Andreas.Fiedler@awo-der-sommerberg.de](mailto:Andreas.Fiedler@awo-der-sommerberg.de)

Susanne Heim  
Rat und Tat e.V.  
Kempener Straße 135, 50733 Köln  
**Telefon (0221) 739 0734**  
(Dienstags 16.00-17.00 Uhr)  
[heim@sozialpsychiatrie.de](mailto:heim@sozialpsychiatrie.de)

Manuela Keller-Oberlies  
Frau- und Kind-Haus, KölnRing gGmbH  
Bergisch Gladbacher Straße 812, 51069 Köln  
**Telefon (0221) 9684 6640**  
[manuela.keller-oberlies@koeln-ring.de](mailto:manuela.keller-oberlies@koeln-ring.de)

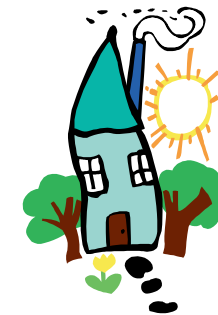
Dr. Thomas Köhler-Saretzki  
Familienberatung CSH  
Knauffstraße 14, 51063 Köln  
**Telefon (0221) 64709-31**  
[familienberatung@csh-koeln.de](mailto:familienberatung@csh-koeln.de)

Dagmar Wiegel  
Netz I Werk für psychisch belastete Familien  
Riehler Straße 6, 50668 Köln  
**Telefon (0221) 923 3993**  
[dwiegel@stiftung-leuchtfeuer.de](mailto:dwiegel@stiftung-leuchtfeuer.de)

---

# Hilfen

für Kinder und Eltern





Haben Sie sich als **Eltern**  
auch schon gefragt:

- Hindern mich meine psychischen Probleme, eine gute Mutter / ein guter Vater zu sein?
- Wie geht es meinem Kind, wenn es mir schlecht geht?
- Wer kann sich in der Krise um mein Kind kümmern?
- Mit wem kann ich über meine Probleme sprechen?
- Was sage ich meinem Kind?

---

## Es gibt mehr Hilfe als man denkt!

Wir informieren über Angebote  
für Eltern und Kinder  
in Köln

---

Neue Wege gehen heißt  
auch: Mut haben  
und Verantwortung übernehmen

---

Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG) Köln  
Arbeitskreis Erwachsenenpsychiatrie

Hast Du Dich als **Kind**  
auch schon gefragt:

- Warum ist meine Mama, mein Papa oft so komisch?
- Was habe ich falsch gemacht?
- Darf ich Spaß haben, wenn es Mama oder Papa schlecht geht?
- Werde ich auch mal so?
- Wen könnte ich fragen?
- Darf ich überhaupt mit anderen darüber reden?