

Unser  
**kostenloses\***  
**Gesprächsangebot**  
für Eltern, Kinder  
und Jugendliche!

\*finanziert vom Gesundheitsamt der Stadt Köln



**NETZ|WERK**

Kompetenzzentrum für  
Seelische Familiengesundheit



## Wenn alles zu viel wird ...

Psychische Belastungen in Familien sind eine große Herausforderung – für Eltern, Kinder und Jugendliche.

Manchmal fühlt sich der Alltag überwältigend an. In solchen Zeiten fällt es betroffenen Erwachsenen oft schwer, neben den eigenen Sorgen auch die Bedürfnisse der Kinder im Blick zu behalten.

Kinder und Jugendliche spüren, wenn es ihren Eltern nicht gut geht. Manche ziehen sich zurück. Andere übernehmen Verantwortung, die eigentlich nicht zu ihrem Alter passt – sie kümmern sich um Geschwister oder versuchen, die Eltern zu entlasten.

Wir sind da, um Familien in solchen Situationen zu begleiten – mit Gesprächsangeboten für Eltern, Kinder und Jugendliche.

### Unser Ziel!

**So viel Normalität wie möglich – auch in schwierigen Zeiten.**

Wir bieten Raum für Gespräche, individuelle Beratung und helfen dabei, das passende Angebot zu finden.





Wir  
unterliegen der  
Schweigepflicht!

## Unser Gesprächsangebot für Sie.

Elternberatung und Familiengespräche – ein Angebot für belastete Familien

### Liebe Eltern,

- Nimmt Ihre Belastung manchmal so viel Raum ein, dass die Kinder zu kurz zu kommen scheinen?
- Haben Sie manchmal Angst, dass man Ihnen Ihre Kinder wegnehmen könnte?
- Würden Sie gerne offen über Ihre Sorgen sprechen?
- Suchen Sie eine Möglichkeit, mit Ihren Kindern über Ihre Belastung zu reden?
- Würden gemeinsame Familiengespräche Ihnen helfen?
- Brauchen Ihre Kinder vielleicht auch Unterstützung?

### Wir hören Ihnen zu!

#### Gemeinsam betrachten wir Ihre Situation:

- Was gelingt im Alltag gut?
- Was macht Ihnen Sorgen?
- Wo wünschen Sie sich Unterstützung?
- Welche zusätzlichen Hilfsangebote gibt es in Köln?





## Willst Du reden? Wir hören zu!

### Gesprächsangebote für Kinder und Jugendliche

#### Hey, wie geht's dir?

- Hast du manchmal das Gefühl, deinen Eltern geht's nicht gut?
- Fragst du dich, was mit ihnen los ist?
- Kommt dir deine Familie manchmal anders vor als andere?
- Denkst du vielleicht, dass du Schuld bist?

#### Bei uns kannst Du:

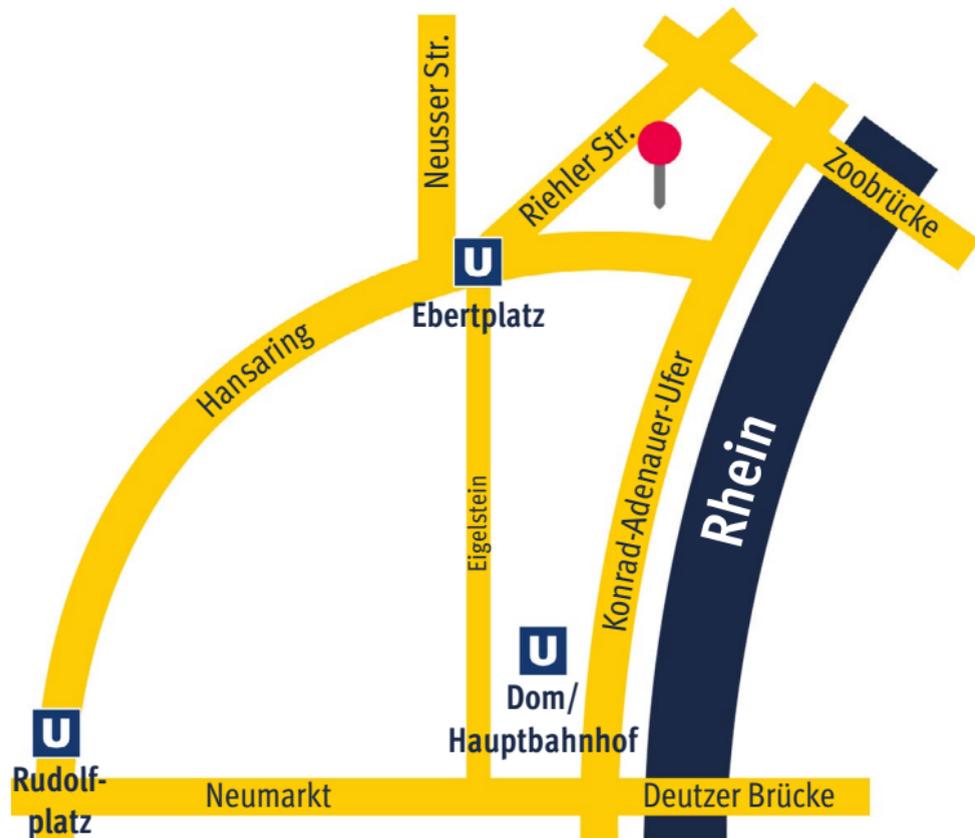
- Mit einem Erwachsenen reden, der zuhört.
- Fragen stellen – auch über Mama oder Papa.
- Einfach mal alles loswerden, was dich beschäftigt.
- Herausfinden, was dir gut tut.

#### Wichtig!

##### Du entscheidest:

- Willst du alleine mit uns sprechen?
- Oder möchtest du eine Freundin oder Freund mitbringen?
- Wie beziehen wir deine Familien ein?





## Besuchen Sie uns persönlich!



### Stiftung Leuchtfeuer

Riehler Straße 6  
50668 Köln

 Fahren Sie mit der Stadtbahn oder dem Bus zur **Haltestelle Ebertplatz**

- Stadtbahnlinien 12, 15, 16 und 18
- Buslinien 127 und 140

 Die **Riehler Straße 6** ist fußläufig vom Ebertplatz erreichbar:

- Gehen Sie die Riehler Straße stadtauswärts.
- Nach 300 m liegt die Hausnummer 6 auf der rechten Seite.

## Sprechen Sie uns an!

### NETZ | WERK

Kompetenzzentrum für seelische  
Familiengesundheit

**Dagmar Wiegel** | Abteilungsleitung

0163 - 29 04 995

[dwiegel@stiftung-leuchtfeuer.de](mailto:dwiegel@stiftung-leuchtfeuer.de)

### Stiftung Leuchtfeuer

0221 - 92 33 993

[netzwerk@stiftung-leuchtfeuer.de](mailto:netzwerk@stiftung-leuchtfeuer.de)

[www.stiftung-leuchtfeuer.de](http://www.stiftung-leuchtfeuer.de)