



# Zeitraum

Präventive Unterstützung für Kinder psychisch erkrankter Eltern und ihre Familien

## Für wen sind wir da?



ZeitRaum richtet sich an Kinder, Jugendliche und Familien, in denen Mutter oder Vater an einer psychischen Erkrankung oder Belastung leiden. Besonders im Fokus stehen Kinder, die durch diese Situation verunsichert, überfordert oder emotional belastet sind und für die es bislang nur wenige niedrigschwellige Unterstützungsangebote gibt. Gleichzeitig wenden wir uns an betroffene Eltern, die Entlastung, Orientierung oder Beratung suchen, ohne Angst haben zu müssen, dass ihnen daraus Nachteile entstehen.

## Was wir erreichen wollen:



Ziel unserer Arbeit ist es, Kinder frühzeitig zu stärken, aufzuklären und vor langfristigen seelischen Belastungen zu schützen. Prävention, Entlastung und Beziehungssicherheit stehen im Mittelpunkt. Wir möchten Kindern helfen, die Erkrankung besser zu verstehen, Schuldgefühle abzubauen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Gleichzeitig unterstützen wir Eltern dabei, ihre Rolle trotz der Belastung sicherer auszufüllen und den Familienalltag zu stabilisieren. Dabei helfen auch der Austausch mit anderen Kindern und Familien und das Erleben schöner und sorgenfreier Momente.

## Wo können wir helfen?

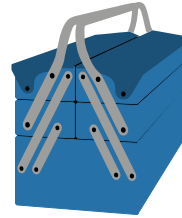
ZeitRaum schließt Versorgungslücken dort, wo reguläre Hilfesysteme oft nicht greifen:



- Aufklärung von Kindern über psychische Erkrankungen in altersgerechter Form
- Unterstützung bei Schuldgefühlen, Rückzug oder Überforderung
- Entlastung von Kindern, die früh Verantwortung übernehmen
- Beratung von Eltern zu Auswirkungen der Erkrankung auf das Familienleben
- Einzel- und Familiengespräche zur Klärung belastender Situationen
- Altersentsprechende Gruppenangebote für Kinder
- Projektangebote und Ferienprogramme zur Stärkung von Selbstwert und Gemeinschaft
- Unterstützung bei der Orientierung im Hilfesystem
- Vernetzung und Recherche weiterer Unterstützungsangebote – etwa in Kooperation mit der Stiftung Tannenhof, wo wir Sprechstunden und Erstkontakte anbieten

## Wie arbeiten wir?

Unsere Arbeit ist präventiv, niedrigschwellig und vertrauensbasiert. Wir begegnen Familien offen, wertschätzend und ohne Vorannahmen. Uns ist wichtig, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Sorgen, Fragen und Unsicherheiten Platz haben dürfen – unabhängig davon, wie lange eine Belastung bereits besteht oder wie groß sie erscheint. Wir bieten Erfahrung und entwickeln gemeinsam mit Kindern und Eltern Angebote, die sich an ihren individuellen Bedürfnissen orientieren. Bei Bedarf sind auch Hausbesuche möglich.



Zentrale Grundsätze unserer Arbeit sind:

- Freiwilligkeit und Kostenfreiheit
- Schweigepflicht und Vertraulichkeit
- Kindgerechte, altersangemessene Ansprache
- Einbezug der gesamten Familiensituation
- Flexible Angebotsgestaltung nach individuellem Bedarf
- Enge Vernetzung mit bestehenden Hilfs- und Unterstützungsangeboten in Wuppertal

Wir stellen regelmäßige Gruppenformate bereit und laden Kinder und Familien herzlich zur Teilnahme ein.

## Organisatorisches

Das Angebot von ZeitRaum ist kostenfrei. Eine Antragstellung ist nicht erforderlich. Das Projekt wird über Fördermittel des Jugendamtes sowie durch Spenden ermöglicht und richtet sich bewusst an Familien, die Unterstützung benötigen, ohne dass dafür formale Zugangswege oder gesetzliche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Alle Gespräche unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.



ZeitRaum versteht sich als ergänzendes, präventives Angebot, das therapeutische oder medizinische Behandlung sinnvoll begleitet und entlastet.

## Kontakt

Wir freuen uns über Ihr Interesse – sprechen Sie uns gerne an!



Regina Gräfe  
☎ +49 202 69829876  
✉ rgraefe@alphaev.de



Anna Weber  
☎ +49 177 3346764  
✉ aweber@alphaev.de

Ein Angebot des alpha e.V.

📍 Geschäftsstelle  
Heinz-Kluncker-Str. 4  
42285 Wuppertal

☎ +49 202 317200-24

✉ info@alphaev.de

🌐 www.alphaev.de



## Über uns

Der gemeinnützige und mildtätige Verein alpha e.V. ist Träger und Initiator zahlreicher Einrichtungen,



Zugelassen  
nach AZAV

Dienste und Initiativen im Raum Wuppertal, im Bergischen Land und in Herdecke.

Seit 1972 verbindet uns ein großes, gemeinsames Ziel: Menschen, die besonderer Hilfe bedürfen, dabei zu unterstützen, ihren Platz im Leben zu finden. In den drei Fachbereichen

- Sozialpsychiatrische, medizinische und pflegerische Angebote
- Kinder, Jugend und Schule
- Berufliche Förderung und Integration

engagieren sich rund 250 Mitarbeitende für die individuellen Belange von ca. 1.500 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Verbandsmitglied bei:

