



**aufklaren**

Expertise & Netzwerk  
für Kinder psychisch  
erkrankter Eltern

# 13 Bitten von Kindern

1. Sucht uns – hinter unseren Eltern.
2. Findet uns – obwohl wir lächeln.
3. Sprecht uns an.
4. Bewertet unsere Eltern nicht.
5. Sagt nicht: „Du musst jetzt deinen Eltern helfen!“
6. Seid offen und ehrlich mit uns.
7. Sprecht mit uns über Hilflosigkeit und Ohnmacht.
8. Versprecht keine Heilung – bleibt lieber in der Nähe.
9. Bezieht uns mit ein. Lasst uns mit entscheiden.
10. Sagt uns, dass wir alles richtig fühlen und bemerken, was uns schlimm und merkwürdig vorkommt.
11. Sagt uns, dass wir tolle Kinder sind.
12. Spart euch euer Mitleid, das macht uns klein.
13. Steht uns bei, denn das macht uns stark.

