Eltern in der Krise

Das Wichtigste in Kürze

Kinder zu haben bedeutet meist großes Glück, bringt jedoch oft auch große Herausforderungen. Neue Verantwortungen, schwere Entscheidungen, Krankheiten, finanzielle Mehrbelastungen, Erziehungsfragen und Konflikte sind einige Beispiele für Aufgaben, denen sich viele Eltern stellen müssen.

Bleiben solche Probleme über längere Zeit bestehen und lassen sich nicht ausreichend bewältigen, können Ängste, depressive Phasen oder die Flucht in Abhängigkeiten die Folge sein.

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Wenn das Gefühl entsteht, die persönlichen und/oder familiären Schwierigkeiten alleine nicht mehr in den Griff bekommen zu können, ist es ratsam, frühzeitig Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Je länger man wartet, desto stärker können sich die Probleme verfestigen und desto schwieriger kann es werden, sie zu bewältigen. In solchen Situationen kann es sehr hilfreich sein, sich passende Beratungs- und Unterstützungsangebote zu suchen.

Beratungsstellen

Beratungsstellen unterstützen durch Gespräche und gezielte Informationen. Je nach Bedarf können diese Gespräche mit einem Elternteil, beiden Eltern oder der gesamten Familie geführt werden. Viele Einrichtungen bieten inzwischen auch **Videoberatung** an.

Die Beratenden können dabei helfen, Schwierigkeiten verständlich einzuordnen, neue Perspektiven zu gewinnen und passende **Lösungswege** zu entwickeln sowie umzusetzen. Das Hilfsangebot umfasst z.B. Unterstützung bei **Erziehungsfragen**, **Partnerschaftskonflikten**, **Lebenskrisen**, **schwierigen Entscheidungen**, **finanziellen Belastungen** oder **Suchtproblemen**. Näheres zum Beratungsangebot speziell für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren unter Frühe Hilfen.

Viele Beratungsstellen bieten auch Gruppenangebote und Themenabende zu verschiedenen Lebenssituationen, z.B. zum Thema Pubertät oder Trennung und Scheidung, an.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die vor ähnlichen Problemen stehen oder unter derselben Krankheit leiden. Gemeinsam wollen sie ihre Lage verbessern, sich gegenseitig unterstützen und zusammen aktiv etwas verändern.

Selbsthilfegruppen haben unterschiedliche Organisationsformen. Im Regelfall treffen sich etwa 6–12 Teilnehmende regelmäßig (z.B. einmal in der Woche oder einmal im Monat) über einen längeren Zeitraum. Sie entscheiden gemeinsam, wie lange die Treffen dauern, wo sie stattfinden, welche Ziele sie verfolgen und wer welche Aufgaben übernimmt.

Therapeutische Angebote

Psychotherapie kann dabei helfen, seelische Belastungen besser zu bewältigen. Sie unterstützt z.B. bei Depressionen, Ängsten, Süchten, Zwängen, Essstörungen oder wenn man eigene ungünstige oder belastende Verhaltensweisen verändern möchte. Die Behandlungsform ist meist ein Gespräch, kann jedoch bei Bedarf durch therapeutische Interventionen (z.B. Entspannungsverfahren, Verhaltenstrainings) erweitert werden.

Jugendamt

Das Jugendamt unterstützt Eltern, aber auch direkt Kinder und Jugendliche, in Krisensituationen und in allen Fragen der Erziehung, Betreuung und Bildung mit verschiedenen individuellen Hilfsangeboten. Näheres unter Jugendamt.

Wer hilft weiter?

- In der Bundeskonferenz der Erziehungsberatung haben sich deutschlandweit Fachkräfte der Erziehungsberatungsstellen zusammengeschlossen. Eltern finden unter www.bke-beratung.de > Elternberatung > Willkommen Beratungsangebote und Informationen.
- Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB) bietet unter www.dajeb.de > Beratungsführer online eine bundesweite Suche nach Beratungsstellen, z.B. Familienberatung, Erziehungsberatung, Lebensberatung, Krisenintervention, Sozialberatung, Suchtberatung und viele weitere.
- Das Kinderhospiz-Sorgentelefon bietet Kindern und Jugendlichen mit lebensverkürzenden Erkrankungen sowie ihren Angehörigen, Freunden und Bezugspersonen Unterstützung in belastenden Lebenssituationen. Hier finden Sie ein offenes Ohr für Sorgen, Fragen und Ängste. Die Beratung ist anonym und kostenlos. Das Sorgentelefon ist täglich von 10 bis 24 Uhr unter

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

0800 8888 4711 erreichbar. Weitere Informationen unter www.bundesstiftung-kinderhospiz.de > Was wir tun > Zum Sorgentelefon.

Verwandte Links

Jugendamt

Frühe Hilfen

Notfall- und Beratungsnummern

Kinder krebskranker Eltern

Tod und Trauer > Kinder

Leistungen für Eltern, Kinder und Jugendliche

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg