



## Wir müssen reden – die Sprechzeiten von A: aufklaren

Einer unbefangenen und neutralen Person von einem belastenden Fall zu erzählen, kann sehr entlastend sein. Hierbei geschieht eine Reflexion der Situation, die wichtig für die eigene Psychohygiene ist. Der Blick von außen kann andere Sichtweisen und Ideen hervorbringen und dabei helfen, loszulassen, aufzuarbeiten und neuen Mut zu fassen. Da der herkömmliche Arbeitsrahmen oft keine Möglichkeit bietet, sich über Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken zu einem Kind oder Elternteil auszutauschen, gibt es die A: aufklaren Sprechzeiten für Hamburger Fachkräfte. Die A: aufklaren Fachkoordinatorinnen in [Altona](#), [Mitte](#), [Wandsbek](#) und [Harburg](#) bieten einen professionellen Blick, fachliche Beratung und vielfältige Informationen aus dem KipeE-Feld an.

### Dabei erwarten Sie:

- Unterstützung, Informationen und Vermittlung im Bereich „Kinder psychisch erkrankter Eltern“
- Erste Schritte für den Umgang mit einem psychisch erkrankten Elternteil
- Tipps zur Gesprächsführung mit Eltern und Kindern
- Hintergrundwissen zu Krankheitsbildern
- Angebote in Ihrem Bezirk für Kinder, Jugendliche und Eltern sowie Hilfsmöglichkeiten (Zugang Klinik, Zugang ASP, Zugang HzE)
- Angebote in Notsituationen
- Buchtipps, praktische Tipps: wo gibt's was!
- Infos wie andere Fachleute und Träger arbeiten
- Fortbildungsangebote
- Vernetzung
- Antworten auf kleine Fragen und Anliegen

#### **Altona - Irina Klotz**

040 54806685  
Mi, 10.00- 12.00 Uhr

#### **Mitte - Anna Beck**

0170 452 0527  
Di, 13.00 –15.00 Uhr

#### **Wandsbek - Kerstin Heins**

040 386666954  
Mi, 13.00- 15.00 Uhr

#### **Harburg - Saskia Straehler-Pohl**

0176 81400565  
Do, 10.00- 12.00 Uhr

**Wir freuen uns über jeden Anruf und jede Frage!**