

## Kontakt

Wenn Sie Interesse an unserem Angebot haben, können Sie sich telefonisch melden oder zur angegebenen Beratungszeit persönlich vorbeikommen.

**Zeit** Offene Beratung jeden Dienstag von 16-17 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung.

**Ort** Universitätsmedizin Mainz  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Untere Zahlbacher Str. 8  
55131 Mainz  
Gebäude 920, Erdgeschoss,  
Raum 1.101

### Ansprechpartner

**Paul Püschel**

telefon 06131 9052140

email info@zebra-mainz.de

**Annette Brückner**

telefon 06131 175843

email info@zebra-mainz.de

## So finden Sie uns!

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der Straßenbahnlinie 52 (Richtung Bretzenheim) bis Haltestelle Römersteine/Hildegardis-Krankenhaus fahren. Danach gehen Sie zu Fuß in Fahrtrichtung der Straßenbahn und erreichen auf der linken Seite der Straße nach ca. 250 m die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

### Mit dem Auto

Anschrift für Routenplaner oder Navigationsgerät:  
Untere Zahlbacher Straße 8  
55131 Mainz



Sozialtherapeutische  
Beratungsstelle  
Betreuungsverein e.V.



familien selbsthilfe  
psychiatrie



Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH

www.andreawagner-grafikdesign.de

## Beratungsangebot für psychisch erkrankte Eltern, deren Kinder und Bezugspersonen



## Haben Sie sich schon einmal eine der folgenden Fragen gestellt?

Bin ich in der Lage, trotz meiner psychischen Erkrankung eine gute Mutter bzw. ein guter Vater zu sein?

Kann ich mit meinen Kindern über meine Krankheit sprechen und wie finde ich die richtigen Worte?

Wo finde ich Hilfe, wenn mir alles über den Kopf wächst?

## zebra ist offen für...

- Mütter
  - Väter
  - Kinder
  - Verwandte
  - Freunde
- ..., die in einer Lebenskrise stecken und Erfahrungen mit oder Fragen zu Psychischen Problemen und Erkrankungen haben.

zebra lädt Sie ein, mit uns ins Gespräch zu kommen.

zebra möchte Sie ermuntern, informieren und entlasten.

Die Gespräche und die Beratung sind für Sie kostenlos und selbstverständlich streng vertraulich.

## Das Angebot

Psychisch erkrankte Elternteile stehen unter enormem Druck, ihrer Elternrolle gerecht zu werden. Insbesondere in akuten Krankheitsphasen ist die Versorgung ihrer Kinder eine zusätzliche Herausforderung

Schuld- und Überforderungsgefühle sowie Ängste belasten die Beziehung zwischen Eltern, Kindern und Bezugspersonen. Was helfen kann, ist, sich Rat zu holen.

Um die Situation für die Familien zu verbessern, bietet das Projekt zebra daher zielorientierte Elternberatung für betroffene Eltern, Kinder und deren Bezugspersonen durch geschulte Sozialpädagogen/Innen und Ärzte/Innen an.

Kinder können in den Beratungsprozess eingebunden werden und eigene Angebote wahrnehmen.

