

Huckepack – Patenschaften für Kinder mit psychisch und chronisch erkrankten Eltern



„Zu wissen, dass meine Tochter jemanden hat, der einfach Zeit für sie hat, nimmt mir eine große Sorge.“ sagt Ranya, Mutter der 6-jährigen Sina, die aufgrund ihrer psychischen Erkrankung oft wenig Kraft im Alltag hat. Für Sina ist die Patin zu einer wichtigen Bezugsperson geworden – und für die Mutter zu einer spürbaren Entlastung im Alltag. Das macht Huckepack aus: Die Patenschaften ermöglichen tragfähige Beziehungen, die Kindern Sicherheit und Stabilität geben und den beteiligten Erwachsenen Sinn, Orientierung und Entlastung schenken.

Im Jahr 2025 erreichte Huckepack insgesamt 68 Familien. Der überwiegende Teil der neuen Anfragen kam von alleinerziehenden, erkrankten Müttern mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter. Die in eine Patenschaft vermittelten Kinder waren im Durchschnitt zwischen 4 und 9 Jahre alt – ein Alter, in dem das Angebot besonders wirksam ist, da es sich gut mit den Entwicklungsphasen im Kindergarten- und Grundschulalter verbindet.

Wie bereits in den Vorjahren war **Depression mit rund 70 %** die häufigste elterliche Erkrankung, oft in Kombination mit weiteren psychischen Belastungen wie ADS, Angststörungen, Todesfall eines Elternteils oder PTBS. Die seit 2023 geöffnete Zielgruppe für chronisch erkrankte Eltern erleichtert vielen Familien den Zugang zum Angebot. Entsprechend sind auch Erkrankungen wie Post Covid, chronische Schmerzsyndrome oder Lipödem vertreten.

Zusätzliche Belastungsfaktoren wie Alleinerziehenden Status, soziale Isolation und Armut prägen die Lebensrealität vieler Familien. In diesen herausfordernden Kontexten schafft Huckepack verlässliche Strukturen: Kinder erleben Sicherheit, emotionale Stabilität und Entlastung, während erkrankte Eltern spürbar entlastet werden und Unterstützung erfahren.

Im Jahr 2025 wurden insgesamt **34 Patenschaften** begleitet, davon **8 neu vermittelt** – ein im Vergleich zu den Vorjahren konstanter Wert. Auch zeitlich begrenzte Patenschaften zeigen Wirkung: Wenn eine Beziehung nach 1-2 Jahren wieder endet, nehmen Kinder aus der Zeit wertvolle Erfahrungen mit, die ihr Selbstvertrauen stärken und ihre Fähigkeit fördern, tragfähige Bindungen einzugehen.

Jahresbericht Huckepack: 01.01.-31.12.2025

Die Vermittlung einer Patenschaft ist ein sensibler und zeitintensiver Prozess, der Geduld, Ressourcen und eine enge fachliche Begleitung erfordert. Insgesamt leisteten im Jahr 2025 die Pat:innen **2161 Stunden freiwilliges Engagement**.

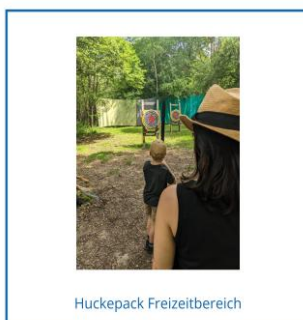
Inzwischen gibt es 8 „Langzeit-Patenschaften“ (5 Jahre und länger), bei denen die Kinder ins Jugendalter kommen, die weiterführende Schule besuchen oder zunehmend in der Freizeit mit Gleichaltrigen Zeit verbringen. Bei diesen Patenschaften wird der Rhythmus der Treffen an die Bedarfe des Kindes/des Jugendlichen angepasst.



Nicht jede Anfrage führt unmittelbar zu einer Patenschaft. Im Vordergrund steht zunächst eine intensive Beratung des erkrankten Elternteils. Gemeinsam mit den pädagogischen Fachkräften wird geprüft, welche Unterstützung in der jeweiligen Situation sinnvoll und notwendig ist. Gegebenenfalls erfolgt eine Weitervermittlung an andere, passgenaue Angebote – etwa bei akuten Krisen, in denen therapeutische Anbindung, medizinische Versorgung oder kurzfristige Entlastungsangebote vorrangig sind.

Gerade in solchen belastenden Phasen stehen Kinder häufig unter hoher emotionaler Anspannung, da sie sich um das erkrankte Elternteil sorgen. Umso wichtiger ist eine differenzierte Bedarfsklärung: Was brauchen die Kinder in diesem Moment zur Stabilisierung? Der Familienkreis unterstützt auch hier durch gezielte Beratung und die Vermittlung geeigneter Hilfen, falls eine Patenschaft (noch) nicht passend erscheint.

Die Beratung erfolgt stets offen, wertschätzend und individuell auf die jeweilige Familiensituation abgestimmt. Für den Aufbau einer Patenschaft ist es in der Regel hilfreich, wenn sich die familiäre Gesamtsituation bereits etwas stabilisiert hat. Dann fällt es den Kindern leichter, zu Dritten Vertrauen zu fassen und eine Beziehung zu der Patin oder dem Paten aufzubauen.



Mehr als 50 % der Zugänge zum Angebot erfolgten über Fachkräfte – ein wichtiger Erfolg der kontinuierlichen Netzwerkarbeit. Sich selbst an Huckepack zu wenden, bleibt für viele betroffene Eltern eine große Hürde. 2025 gelang dies vor allem Eltern, die sich bereits in einem therapeutischen Prozess befanden, eine gewisse Akzeptanz ihrer Erkrankung entwickelt hatten oder andere präventive Angebote kannten, etwa aus dem Bereich der Frühen Hilfen.

Die Wirkung von Huckepack zeigt sich deutlich: Kinder gewinnen an Selbstvertrauen, erleben Selbstwirksamkeit und dürfen Kind sein – ohne Verantwortung für das erkrankte Elternteil.

♥ Huckepack-Patenschaften tragen dazu bei, Familien in herausfordernden Lebenssituationen zu entlasten, Kindern neue Perspektiven zu eröffnen und die Resilienz zu fördern.

Huckepack-Beispiel: Bindung braucht Zeit

Die alleinerziehende Dana und ihre siebenjährige Tochter Lena (Namen geändert) sind seit über zwei Jahren bei Huckepack. Als Lena zur Welt kam, erhielt die Familie bereits ehrenamtliche Unterstützung durch den Familienkreis im Kontext der Frühen Hilfen. Durch den Wechsel der Bezugsperson war der Übergang zu der Huckepack-Patenschaft für Mutter und Kind mit viel Unsicherheit verbunden. Mit ihrem langen und belastenden Krankheitsverlauf, geprägt von einer posttraumatischen Belastungsstörung, Depressionen und einer Borderline-Persönlichkeitsstörung hat Dana lange gebraucht, Vertrauen zur Patin aufzubauen und den Kontakt zwischen Patin und Kind zu unterstützen. Trotz Konflikten und Zweifeln zwischendurch ist das gelungen. Inzwischen bedeutet die Patenschaft für Dana nicht nur Entlastung im Alltag, sondern auch emotionale Stabilität und Zuversicht. Für Kind Lena ist die Patin Andrea zu einer verlässlichen Bezugsperson geworden, die ihr Aufmerksamkeit, Zeit und unbeschwerte Momente schenkt. Mutter Dana wiederum gewinnt Freiräume zur eigenen Stabilisierung und wird in ihrer Rolle als Mutter gestärkt. Die Geschichte von Dana und Lena zeigt, dass es manchmal Zeit braucht, bis sich alle Beteiligten in der Patenschaft eingefunden haben und wohl fühlen. Bindung braucht Zeit, Vertrauen muss wachsen - Geduld und Durchhaltevermögen am Anfang zahlen sich aus!

“

Es ist total schön zu erleben, wie die Beziehung zu meinem Patenkind immer sicherer und intensiver geworden ist. Wir treffen uns seit fast

5 Jahren.

SASKIA, 44 JAHRE
EHRENAMTLICHE-PATIN

In den Patenschaften entstehen analog zur Erkrankung der Eltern immer wieder neue Herausforderungen, beispielsweise wenn Krankheitssymptome auftreten oder emotionale Krisen. Das bringt Unsicherheiten mit sich, die die Beteiligten belasten. In diesen Phasen sind eine professionelle, feinfühliges Begleitung und Moderation durch die Fachkräfte entscheidend, um allen Beteiligten gerecht zu werden.

Die **Ehrenamtsgewinnung** verlief 2025 sehr erfolgreich: 9 neue Pat:innen konnten qualifiziert werden. Dies bestätigt die Wirksamkeit der Öffentlichkeitsarbeit über Social Media, Printmedien und lokale Netzwerke. Die monatlichen Infoabende haben sich als fester Bestandteil für die Akquise von neuen Freiwilligen etabliert.

Jahresbericht Huckepack: 01.01.-31.12.2025

Gemeinschaftsstärkend war erneut der **Huckepack-Freizeitbereich**. Aktivitäten wie der Besuch einer erlebnispädagogischen Outdoor-Ranch, gemeinsames Acrylmalen oder Plätzchenbacken schafften Räume für Begegnungen voller Freude und Leichtigkeit. Pat:innen und Kinder erleben Gemeinschaft, stärken ihre Bindung und probieren sich gemeinsam aus - ohne Leistungsdruck und mit Experimentierfreude und Spaß. Besonderes Highlight 2025: Zirkus-Besuch bei Roncalli durch Freikarten des Veranstalters. Wir sagen DANKE!



Die Huckepack-Routine

Freiwilligenkoordination

Die Auswahl der Pat:innen erfolgt mit großer Sorgfalt. Eigene biografische Erfahrungen mit psychischer Erkrankung können sowohl Ressource als auch Risiko sein. Entscheidend sind daher Reflexionsfähigkeit, persönliche Stabilität und die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte. Im Jahr 2025 wurden drei Grundmodule sowie zwei Durchläufe der Zusatzmodule angeboten, ergänzend dazu Fortbildungsangebote und Reflexionstreffen.

Familien, Beratung und Vermittlung

Jede Familie wird individuell beraten. Häufig zeigt sich, dass Kinder andere Unterstützungsbedarfe haben oder eine Patenschaft in der aktuellen Situation nicht sinnvoll ist. Auch in diesen Fällen wirkt Huckepack – durch professionelle Beratung, Orientierung und gezielte Weitervermittlung.



Die Vermittlung braucht Zeit. Eltern mit einer psychischen Erkrankung benötigen häufig einen längeren Vertrauensaufbau. Unsicherheiten, ambivalente Gefühle oder Konkurrenzängste gegenüber den Pat:innen sind keine Seltenheit. Die enge Begleitung durch die Koordinatorinnen ist hierbei zentral. Transparenz, kontinuierliche Kommunikation und Verlässlichkeit schaffen Vertrauen und Stabilität.

Netzwerkarbeit

Multiplikator:innen sind entscheidend für einen niedrigschwelligen Zugang betroffener Familien. Das interdisziplinäre Netzwerk JuPs sowie die Zusammenarbeit mit Kitas, Schulen, OGS und psychiatrischen Einrichtungen sind unverzichtbar. Gleichzeitig ist der Fachkräftemangel in vielen Bereichen deutlich spürbar und es ist schwieriger geworden, passgenaue Hilfen zeitnah zu vermitteln. Eingliederungshilfe und Hilfen zur Erziehung beispielsweise bringen für Eltern hohe formale Hürden mit sich.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit ist breit aufgestellt und kombiniert Printmedien, Social Media und persönliche Ansprache. Neben regelmäßigen Kurzhinweisen im *Bonner General-Anzeiger* erschienen auch überregionale Porträts einzelner Patenschaften. Diese Berichterstattung ist besonders wertvoll, da sie nicht nur Huckepack bekannter macht, sondern auch das Thema „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ nachhaltig in die gesellschaftliche Wahrnehmung rückt.

Fazit

Huckepack wirkt – für Kinder, Eltern und Ehrenamtliche.

Das präventive Angebot stärkt Beziehungen und Bindung, fördert Selbstwirksamkeit und baut Resilienz auf. Kinder erleben: *Ich bin wichtig. Ich darf sein, wie ich bin. Ich darf eigene Bedürfnisse haben. Ich bin nicht allein.*

Jede Patenschaft ist eine eigene kleine Erfolgsgeschichte – auch wenn es schwierige Phasen gibt. Diese gemeinsam zu meistern stärkt die Bindung. Selbst dort, wo die Beratung im Vordergrund steht, entstehen neue Wege für die Familien und Handlungsoptionen durch passgenaue Begleitung, die Vermittlung von Unterstützung und die Ressourcen-orientierte Beratung.

Für Kinder mit psychisch und/oder chronisch erkrankten Eltern sind Bindung, Vertrauen, Verlässlichkeit sowie Teilhabe besonders kostbar. Huckepack bietet all das und wirkt damit Isolation, Überforderung und einer möglichen eigenen Erkrankung präventiv entgegen.

Für 2026 bleibt es ein zentrales Ziel, die hohe Qualität des Angebots zu sichern, neue Freiwillige zu gewinnen und die Zugangshürden für betroffene Familien weiter zu senken. Gleichzeitig die fallbezogene systemübergreifende Zusammenarbeit weiter gestärkt werden für eine wirksame Huckepack-Arbeit:

♥ Trag mich – trag mit!

