

Huckepack - Patenschaften für Kinder mit psychisch und chronisch erkrankten Eltern

1. Zusammenfassung



„Ich schenke Zeit und Wärme – sie erfüllt mein Herz. Wer weiß, vielleicht werde ich ja irgendwann Paten-Oma?“ Diese Worte einer Huckepack-Patin zeigen die positive Wirkung des Angebotes auf alle Beteiligten: Mit den Patenschaften entstehen echte, tragende Beziehungen, die Kindern Halt geben und Erwachsenen neue Sinnstiftung schenken.

So schrieb auch eine alleinerziehende Mutter mit Depression: „Die Patin hat einen zentralen Platz im Herzen von Ella und ist – besonders in unserem oft belasteten Alltag – eine wichtige Bezugsperson für meine Tochter.“

Im Jahr 2024 wurden **67 Familien** erreicht (Bestandsfamilien und Neuanfragen), zu einem hohen Anteil alleinerziehende erkrankte Frauen. Die Kinder waren im Schnitt sechs Jahre alt. Diese Altersgruppe ist ideal für das Patenschaftsangebot, das sich besonders für das Kindergarten- und Grundschulalter eignet.

Die häufigste Elternerkrankung war Depression (70 %), oft kombiniert mit weiteren psychischen Belastungen wie PTBS, Angst- oder Zwangsstörungen. Die seit 2023 geöffnete Zielgruppe für chronisch Erkrankte erleichtert vielen Familien den Zugang – 2024 waren Erkrankungen wie Rheuma, Post Covid, chronische Schmerzen und Lipödem vertreten.



Zusätzliche Belastungsfaktoren wie Alleinerziehenden Status, soziale Isolation und Armut sind häufig anzutreffen. Huckepack schafft in diesen herausfordernden Kontexten verlässliche Strukturen: Für Kinder bedeuten die Patenschaften Sicherheit und emotionale Stabilität und für die erkrankten Eltern eine spürbare Entlastung.

2024 wurden 27 Patenschaften begleitet, davon neun neu vermittelt – ein konstanter Wert im Vergleich zu den Vorjahren. Selbst kurzzeitige Patenschaften zeigen Wirkung. Auch wenn eine Beziehung endet, machen Kinder wertvolle Beziehungserfahrungen, die stärken und das Vertrauen in sich und andere wachsen lassen.

Die Vermittlung ist ein sensibler Prozess, der Ressourcen, Geduld und intensive Begleitung erfordert. Insgesamt investierten die Patinnen **2198 Stunden freiwilliges Engagement**.

Nicht jede Anfrage führt unmittelbar zu einer Patenschaft – in einigen Fällen steht zunächst eine intensive Beratung im Vordergrund, die durch die Fachkräfte begleitet wird. Im Anschluss erfolgt dann gegebenenfalls eine Vermittlung an ein anderes, passgenaues Unterstützungsangebot. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn sich die Eltern in einer akuten Krise befinden, in der vorrangig andere

67 betroffene Familien
erreicht

27 Patenschaften
begleitet

9 Patenschaften
neu vermittelt

2198 Stunden
ehrenamtlicher Einsatz
geleistet

Hilfen notwendig sind – etwa eine therapeutische Anbindung, medizinische Versorgung oder ein kurzfristiges Entlastungsangebot.

Gerade in diesen belastenden Phasen sind die Kinder oft stark gefordert und stehen unter großer emotionaler Anspannung, weil sie sich um das erkrankte Elternteil sorgen. Umso wichtiger ist es, im Beratungsprozess genau hinzuschauen: Welchen Bedarf haben die Kinder – und was brauchen sie jetzt wirklich? Der Familienkreis versucht, auch hierfür passende Unterstützungsangebote zu vermitteln.

Die Beratung ist dabei stets offen, wertschätzend und individuell auf die jeweilige Familiensituation zugeschnitten.

Um eine Patenschaft zu initiieren, ist es in der Regel hilfreich, wenn sich die Gesamtsituation in der Familie bereits etwas stabilisiert hat. Dann fällt es den Kindern deutlich leichter, eine vertrauensvolle Beziehung zu dem oder der Pat:in aufzubauen.

Der Zugang zum Angebot erfolgt zu über 50 % über Fachkräfte – ein wichtiger Erfolg der Netzwerkarbeit. Sich selbst zu melden, ist für betroffene Eltern weiterhin eine große Hürde. Dieses gelang 2024 vorwiegend Eltern, die sich in einem therapeutischen Prozess befanden, eine gewisse Akzeptanz ihrer Erkrankung erreicht hatten oder präventive Angebote bereits kennengelernt haben wie z.B. Angebote der Frühen Hilfen.

Die Wirkung von Huckepack ist deutlich sichtbar: Kinder gewinnen an Selbstvertrauen, erleben Selbstwirksamkeit und dürfen Kind sein – ohne Verantwortung für das kranke Elternteil. Ein Beispiel: Der 9-jährige Toni, der mit seiner Mutter häufig in Konflikt gerät, konnte mithilfe eines Emotions-Kartensets ausdrücken, wie sehr ihn das Treffen mit seinem Paten stärkt: „*Ich freue mich immer auf Michael, weil er mit mir was unternimmt. Dann geht's wieder.*“



Auch bei länger laufenden Patenschaften treten Herausforderungen auf – Krankheitssymptome, emotionale Krisen oder Unsicherheiten fordern alle Beteiligten. Hier braucht es professionelle, feinfühlig Begleitung, wie sie Huckepack bietet.

Die Ehrenamtsakquise war 2024 erfreulich erfolgreich: Acht neue Pat:innen wurden qualifiziert – ein Beweis für die Wirksamkeit der Öffentlichkeitsarbeit auf Social Media, Print und über lokale Netzwerke. Die monatlichen Infoabende haben sich etabliert.

Ein Highlight war erneut der Freizeitbereich: Tanzworkshop, Wildparkbesuch, gemeinsames Plätzchenbacken – hier entstehen Begegnungen voller

Leichtigkeit. Pat:innen und Kinder begegnen sich und erleben Gemeinschaft. Diese Aktivitäten fördern Bindung und stärken Resilienz – ganz ohne Druck, aber mit Leichtigkeit und viel Herz.

2. Die Huckepack-Routine

Freiwilligenkoordination

Die Pat:innen-Auswahl erfolgt mit großer Sorgfalt – biografische Erfahrungen mit psychischer Erkrankung können Ressource oder Risiko sein. Deshalb sind Reflexionsfähigkeit und persönliche Stabilität entscheidend. 2024 wurden vier Grundmodule und drei Durchläufe der Zusatzmodule angeboten. Die regelmäßigen Fortbildungen stärken die Qualität und Selbstsicherheit der Ehrenamtlichen.



Familien, Beratung & Vermittlung

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

Die Vermittlung braucht Zeit: Eltern mit psychischer Erkrankung benötigen meist längeren Vertrauensaufbau. Dazu kommen Unsicherheiten, Konkurrenzgefühle oder ambivalente Haltungen zur Patenschaft. Die enge Begleitung durch die Koordinatorinnen ist dabei zentral – Transparenz und Kommunikation schaffen Vertrauen.

Netzwerkarbeit

Multiplikator:innen sind der Schlüssel für einen niederschweligen Zugang der betroffenen Familien. Der interdisziplinäre Arbeitskreis JuPs sowie Kontakte zu Kitas, Schulen, psychiatrischen Einrichtungen und OGS sind unverzichtbar. In vielen Bereichen ist der Fachkräftemangel deutlich zu spüren, was die Netzwerkarbeit erschwert.

Öffentlichkeitsarbeit

Um neue interessierte Ehrenamtliche zu gewinnen, wird die Öffentlichkeitsarbeit breit aufgestellt in einer Kombination aus Print, Social Media und persönlicher Ansprache. Neben regelmäßigen Kurzhinweisen im Bonner Generalanzeiger erschienen überregionale Porträts einer Patenschaft. Eine solche Berichterstattung ist sehr wertvoll, da hier nicht nur Huckepack bekannter wird, sondern das Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“ immer wieder in die gesellschaftliche Wahrnehmung bringt.

3. Fazit



Huckepack wirkt – für Kinder, Eltern und Ehrenamtliche.

Es ist ein starkes Präventionsangebot, das Beziehungen stärkt, Selbstwirksamkeit fördert und Resilienz aufbaut. Die Kinder erleben: *Ich bin wichtig. Jemand ist für mich da.*

Jede gelungene Patenschaft ist ein Erfolg. Doch auch wenn „nur“ beraten wird, entsteht Wirkung – durch passgenaue Begleitung, Vermittlung von Hilfe und das Gefühl, gesehen zu werden.

Für Kinder mit psychisch und/oder chronisch erkrankten Eltern sind Bindung, Vertrauen, Verlässlichkeit und Teilhabe besonders kostbar. Huckepack bietet all das – und schützt damit vor Isolation, Überforderung und möglichen eigenen Erkrankungen.

Für **2025** bleibt es zentrales Ziel, die vorhandene Qualität zu sichern, neue Freiwillige zu gewinnen und die Zugangshürden für betroffene Familien weiter zu senken.

Gleichzeitig gilt es, Fachkräfte als Multiplikator:innen einzubinden und zu sensibilisieren – damit noch mehr Kinder das erfahren dürfen, was Toni so treffend sagt: „Dann geht’s wieder.“

April 2025, Familienkreis e.V.