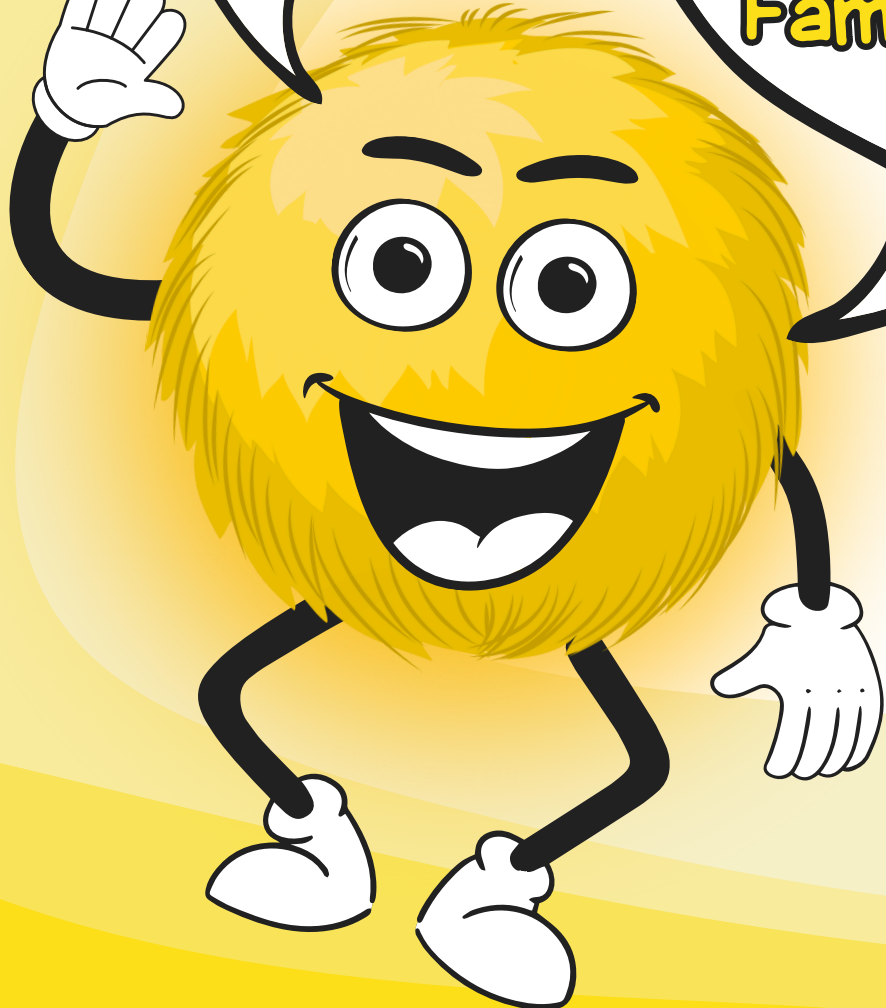




Hey,  
ich bin Billie!

Machst du dir  
Sorgen um deine  
Familie? Ich kann  
dir helfen ...

**CLICK**



Schön,  
dass du da bist!  
Vielleicht hat dir jemand von  
dieser Broschüre erzählt...

... oder du  
hast sie selbst  
gefunden.



[zum Inhalts-  
verzeichnis](#)



**Das bin ich!**

Mein Name: **Billie**

Meine Lieblingsfarbe: **Gelb**

Mein Lieblingsessen:  
**Kekse mit bunten Streuseln**

Meine Hobbies: **Fußball und Malen**

Mein geheimes Talent:  
**ich singe gerne unter der Dusche**

Meine Superkraft:  
**ich kann Menschen helfen,  
einfach indem ich für sie da bin**

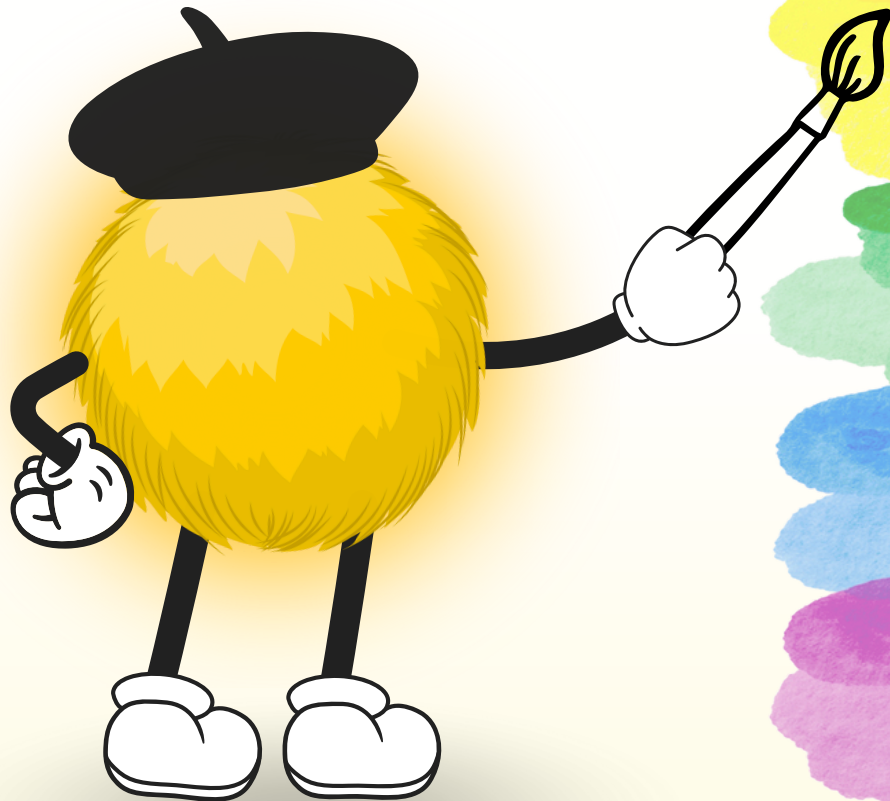
Mein Traumberuf: **Superheld**

**Billie**



## Inhaltsverzeichnis

CLICK



> Video "Was ist bloß zu Hause los?"

> Wie geht es dir eigentlich?

> Ein paar Fragen an dich ...

> Hilfsangebote in deiner Umgebung

> Entspannen & Basteln

> Buchtipps

Video "Was ist bloß zu Hause los?"

weiter zur Frage: ?

Wie ist das bei dir zu Hause?

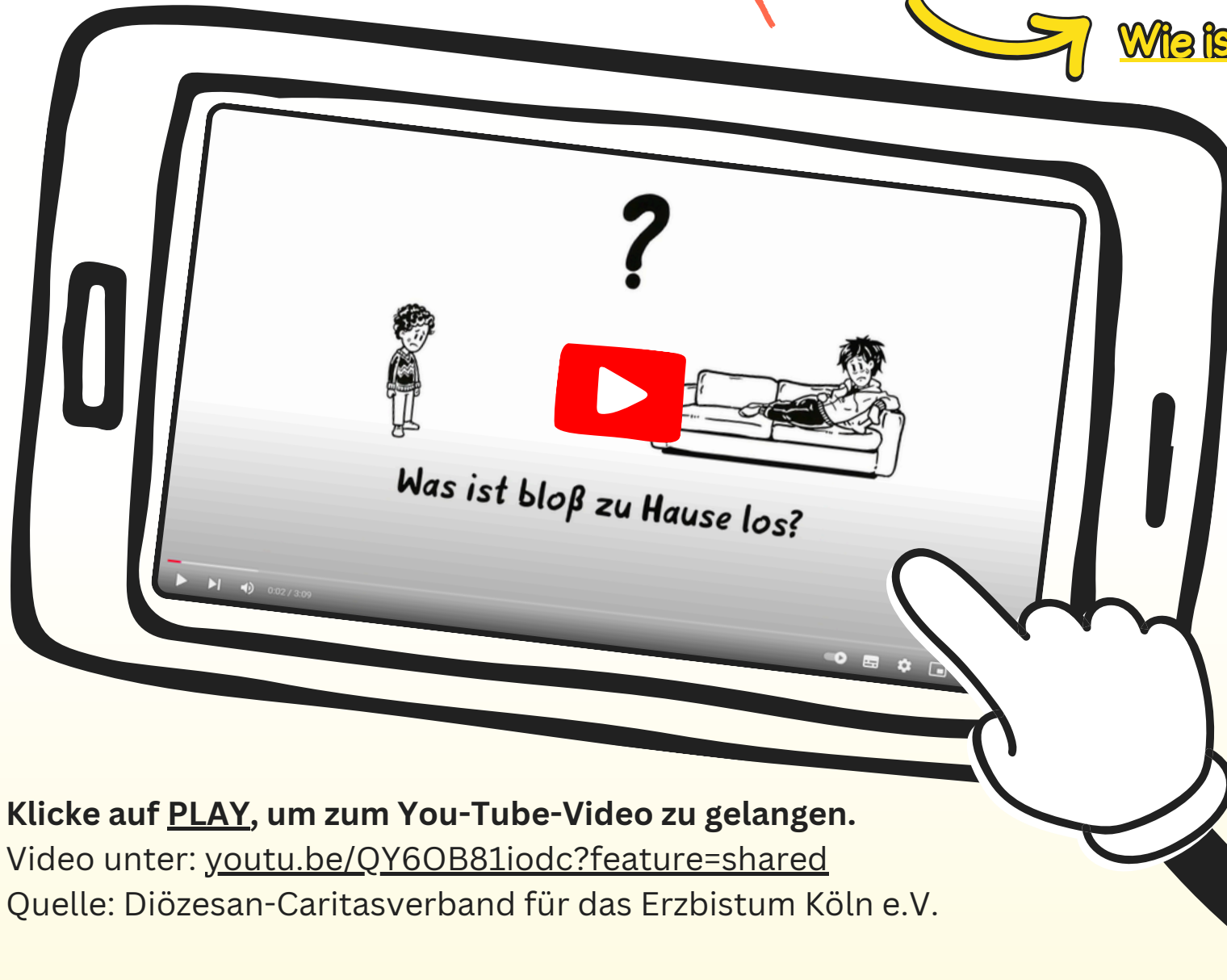
CLICK



weiter zur Frage:

Wie geht es  
dir eigentlich?

CLICK



Klicke auf PLAY, um zum You-Tube-Video zu gelangen.

Video unter: [youtu.be/QY6OB81iodc?feature=shared](https://youtu.be/QY6OB81iodc?feature=shared)

Quelle: Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.



**Wie ist das bei dir zu Hause?**

Es gibt Eltern, die erzählen manchmal Sachen, die gar nicht stimmen.

Manche Eltern sind oft müde und können kaum aufstehen.

Andere Eltern haben öfters Angst und man weiß gar nicht warum.

Wieder andere Mamas und Papas sind oft sehr traurig und manche dann plötzlich wieder super gut gelaunt.

**CLICK**

Wie geht es dir eigentlich?

Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich mit ihren Sorgen allein und trauen sich oft nicht darüber zu sprechen.

Doch damit sind sie gar nicht alleine, denn es geht vielen so!

**WICHTIG: !**

**Du bist NICHT schuld daran, wenn es deiner Mama oder deinem Papa nicht so gut geht.**



Wie geht es dir eigentlich?

Machst du dir Sorgen  
um deine Eltern?

nein

manchmal

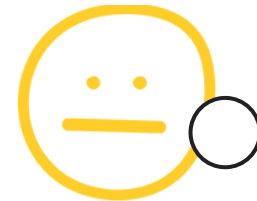
ja

CLICK

CLICK

Und hier findest du noch  
einige Fragen an dich...

Wie geht es  
dir eigentlich?



CLICK

CLICK

... wenn es dir nicht  
gut geht, findest du  
hier Hilfe!



Ein paar Fragen  
an dich ...



Konntest du  
über deine Sorgen  
schon mit jemandem  
sprechen?

NEIN

Mit wem könntest du (noch)  
darüber sprechen?  
Vertraue deinem Gefühl!

JA

Hat dir das geholfen?

NEIN

Hier ein paar Ideen:

- |                                                             |                                             |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Mama/Papa                             | <input type="radio"/> FreundIn              |
| <input type="radio"/> Oma/Opa                               | <input type="radio"/> LehrerIn              |
| <input type="radio"/> Tante/Onkel                           | <input type="radio"/> SchulsozialarbeiterIn |
| <input type="radio"/> NachbarIn                             | <input type="radio"/> TrainerIn             |
| <input type="radio"/> ein anderer Erwachsener, den du magst |                                             |

CLICK

Super!

Bist du fündig geworden?

JA

NEIN

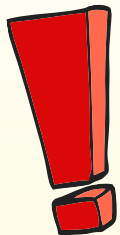
## Hilfsangebote in deiner Umgebung

... hier gibt es Menschen, die du noch nicht kennst, die dir aber gerne zuhören und dich unterstützen können!

Auch in deiner Nähe gibt es Angebote, die dir weiterhelfen können ...

CLICK

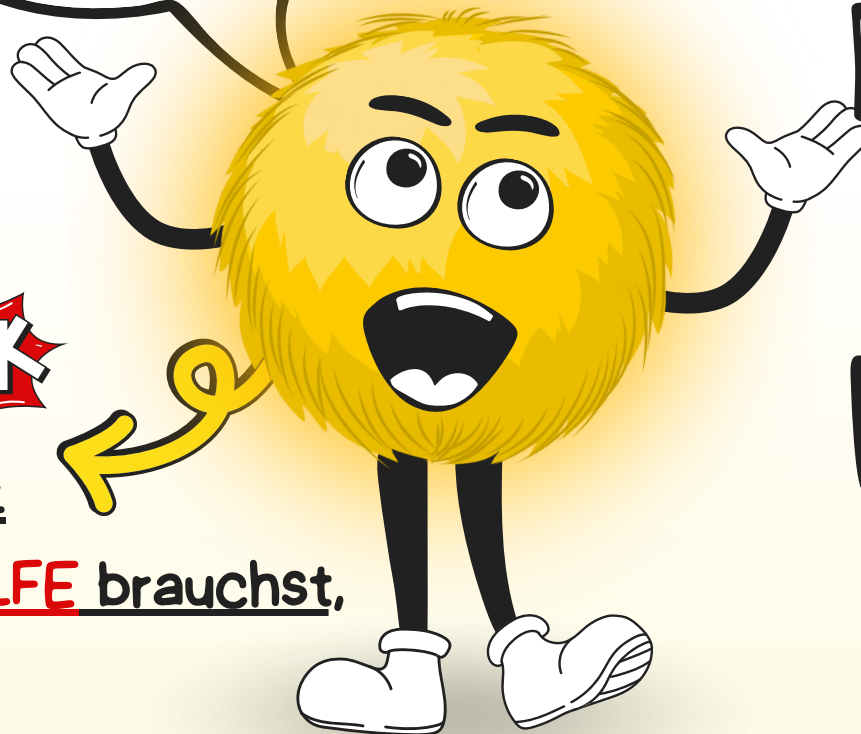
CLICK



Wenn du ganz

DRINGEND HILFE brauchst,

KLICKE HIER!



TRIER

KONZ

SAARBURG

HERMESKEIL

SCHWEICH

WALDRACH

WELSCHBILLIG

## Telefonseelsorge

 **0800 111 0 111** oder  
**0800 111 0 222**

 **telefonseelsorge.de**

Beratung per Telefon, per Chat oder  
Online: **immer erreichbar**

## Nummer gegen Kummer

 **116 111**

Beratung für Kinder und Jugendliche:  
**Mo. bis Sa. von 14 bis 20 Uhr,**  
Jugendliche beraten Jugendliche:  
**jeden Sa. von 14 bis 20 Uhr**

 **nummergegenkummer.de**

Onlineberatung für Kinder und  
Jugendliche: **Mo. bis Do. von 14 bis 18 Uhr**

## Polizei

 **110**

Hilfe im Notfall  
**immer erreichbar**





Lebensberatung  
Trier

Caritasverband  
Trier

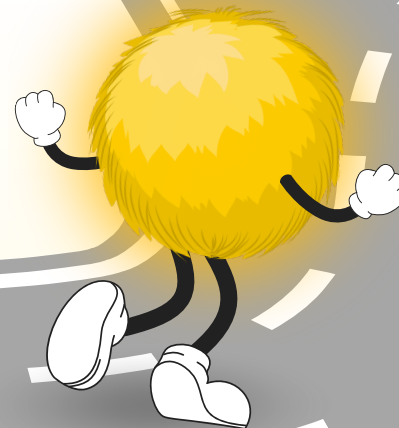
Bürgerhaus  
Trier-Nord

Fachstelle  
AURYN

Jugendzentrum  
Mergener Hof

Fachstelle  
"Lichtblick"

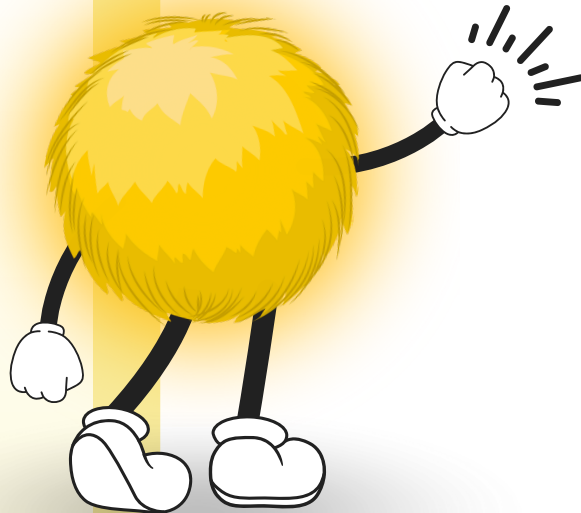
Trier



**CLICK**

Wenn du  
**DRINGEND HILFE**  
brauchst, klicke hier!

**Trier**



**MJC Mergener Hof e.V.**

Rindertanzstraße 4  
54290 Trier



0651 / 978 48 0



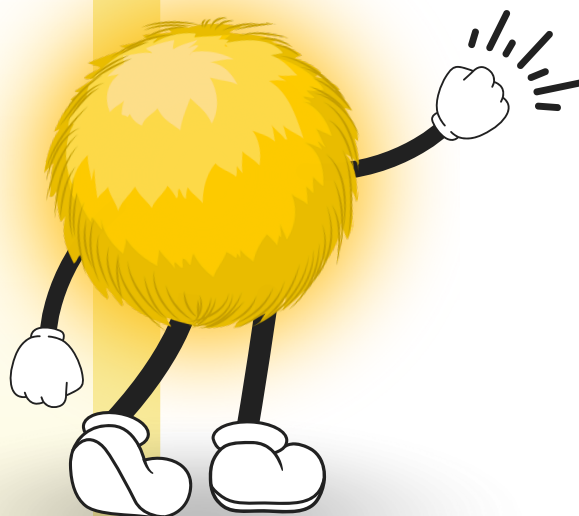
info@mjc trier.de



mjc trier.de

**CLICK**  
Wenn du  
**DRINGEND HILFE**  
brauchst, klicke hier!

**Trier**



**Der Kinderschutzbund Trier  
Fachstelle “Lichtblick”**

Thebäerstraße 46  
54292 Trier

 0651 / 999 366 150

 Lb1@kinderschutzbund-  
trier.de

 [kinderschutzbund-trier.de](https://kinderschutzbund-trier.de)





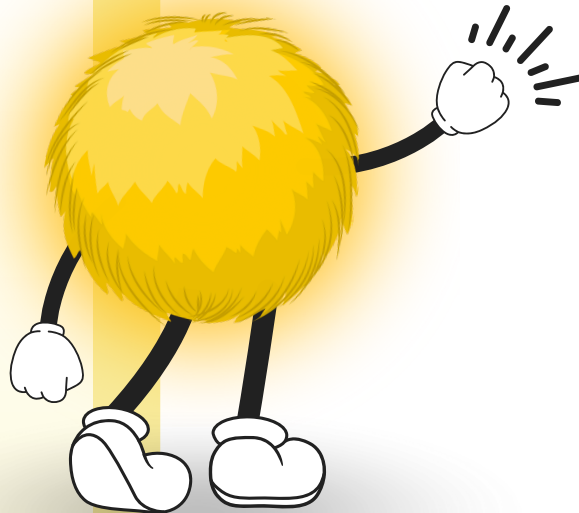


Wenn du

**DRINGEND HILFE**

**brauchst, klicke hier!**

**Trier**



**AURYN Trier e.V.**

Walramsneustraße 8  
54290 Trier



0651 / 966 283 66



info@auryn-trier.de



[auryn-trier.de](http://auryn-trier.de)



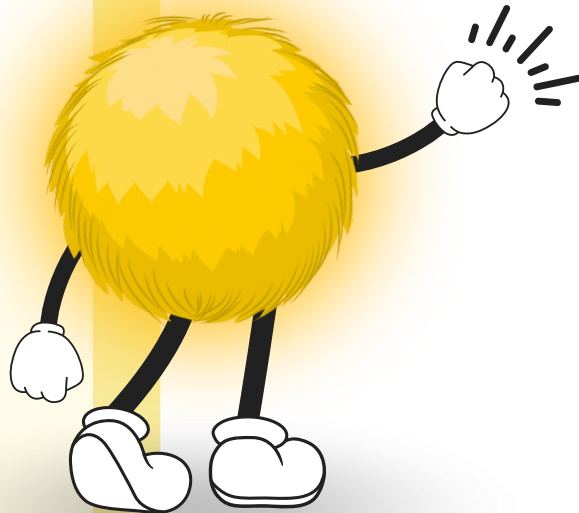
**MuTiger**  
gesund aufwachsen



**Gruppenangebot  
und Beratung  
in Hermeskeil**

**CLICK**  
Wenn du  
**DRINGEND HILFE**  
brauchst, klicke hier!

Trier



**Bürgerhaus Trier-Nord e.V.**

Hans-Eiden-Platz 4  
54292 Trier

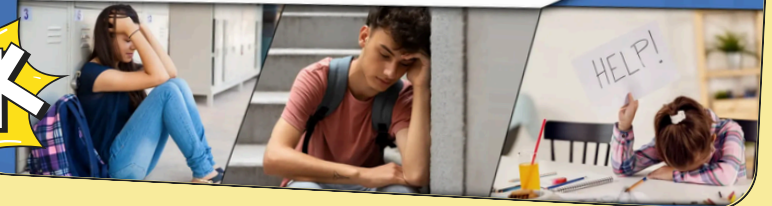
 0651 / 918 20 0

 [info@buergerhaus-trier-nord.de](mailto:info@buergerhaus-trier-nord.de)

 [buergerhaus-trier-nord.de](http://buergerhaus-trier-nord.de)

Du suchst Jemanden, der zuhört?  
Du hast ein Problem und suchst Hilfe?  
Darüber reden hilft.

**CLICK**





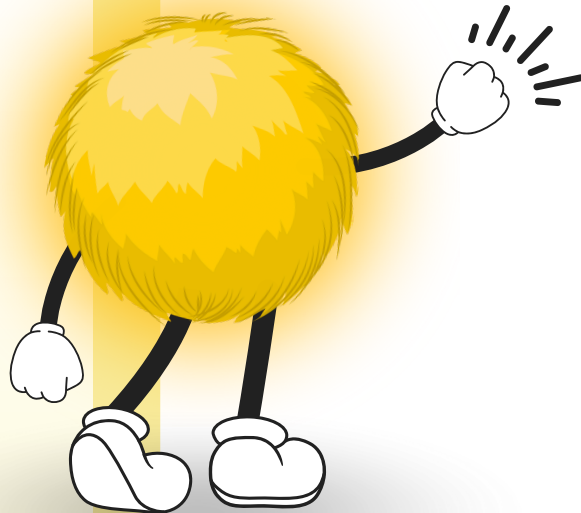
Wenn du

**DRINGEND HILFE**

brauchst, klicke hier!



**Trier**



**Caritasverband Trier e.V.**

Petrusstraße 28  
54292 Trier



0651 / 209 60 oder  
0151 / 540 953 45



lotsenstelle@caritas-  
region-trier.de

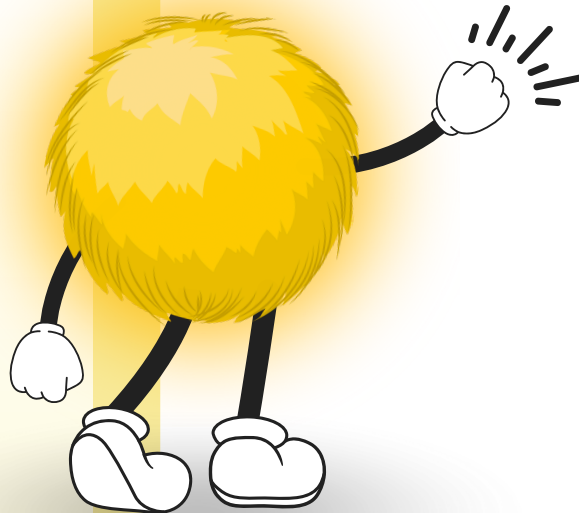


[caritas-region-trier.de](https://www.caritas-region-trier.de)

**CLICK**

Wenn du  
**DRINGEND HILFE**  
brauchst, klicke hier!

Trier



## Lebensberatung Trier

Kochstr. 2  
54290 Trier



0651 / 758 85



sekretariat.lb.trier  
@bistum-trier.de



[trier.lebensberatung.info](http://trier.lebensberatung.info)



**CLICK**





### Lebensberatung Saarburg

Brückenstr. 11 - 13  
54439 Saarburg



06581 / 209 7



sekretariat.lb.saarburg  
@bistum-trier.de



saarburg.lebensberatung.info

### SRZ Konz

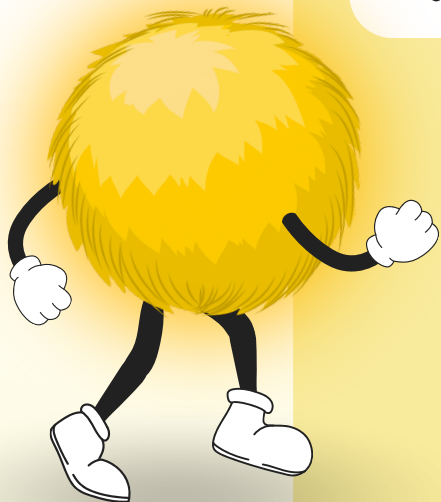
Schillerstraße 24  
54329 Konz



06501 / 809 977 0



info@sozialraumzentrum-  
konz.de



Wenn du  
**DRINGEND HILFE**  
brauchst, klicke hier!



### Lebensberatung Saarburg

Brückenstr. 11 - 13  
54439 Saarburg



06581 / 209 7



sekretariat.lb.saarburg  
@bistum-trier.de



saarburg.lebensberatung.info

### SRZ Saarburg

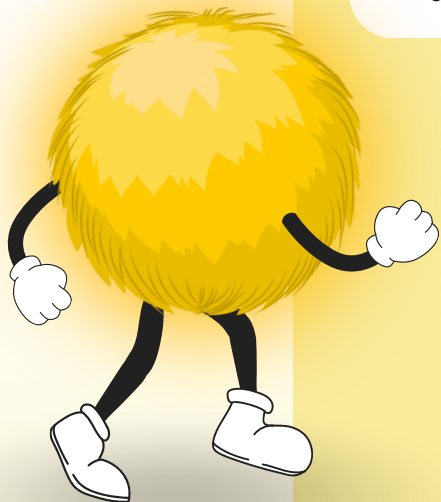
Bahnhofstraße 9  
54439 Saarburg



06581 / 997 018 3



info@sozialraumzentrum-  
saarburg.de



Wenn du **CLICK**  
**DRINGEND HILFE**  
brauchst, klicke hier!

Saarburg

➔ Wenn du **DRINGEND HILFE**  
**CLICK** brauchst, klicke hier!

## Lebensberatung Hermeskeil

Hirtenweg 2a

54411 Hermeskeil



06503 / 603 1



sekretariat.lb.hermeskeil  
@bistum-trier.de



[hermeskeil.lebensberatung.info](http://hermeskeil.lebensberatung.info)



## SRZ Hermeskeil

Schulstraße 6a

54411 Hermeskeil



06503 / 981 884 0



[info@srz-hermeskeil.de](mailto:info@srz-hermeskeil.de)



**Hermeskeil**



Wenn du **DRINGEND HILFE**  
brauchst, klicke hier!



### SRZ Schweich

Stefan-Andres-Straße 4  
54338 Schweich



06502 / 935 672 7



info@srz-schweich-  
trierland-ruwer.de



Schweich  
Trier-Land  
Ruwer



**MuTiger**  
gesund aufwachsen



Gruppenangebot  
in Schweich



### SRZ Welschbillig

Puricellstraße 1  
54298 Welschbillig



06506 / 899 0



info@srz-schweich-  
trierland-ruwer.de

### SRZ Waldrach

Trierer Straße 27  
54320 Waldrach



0151 / 114 690 76



info@srz-schweich-  
trierland-ruwer.de

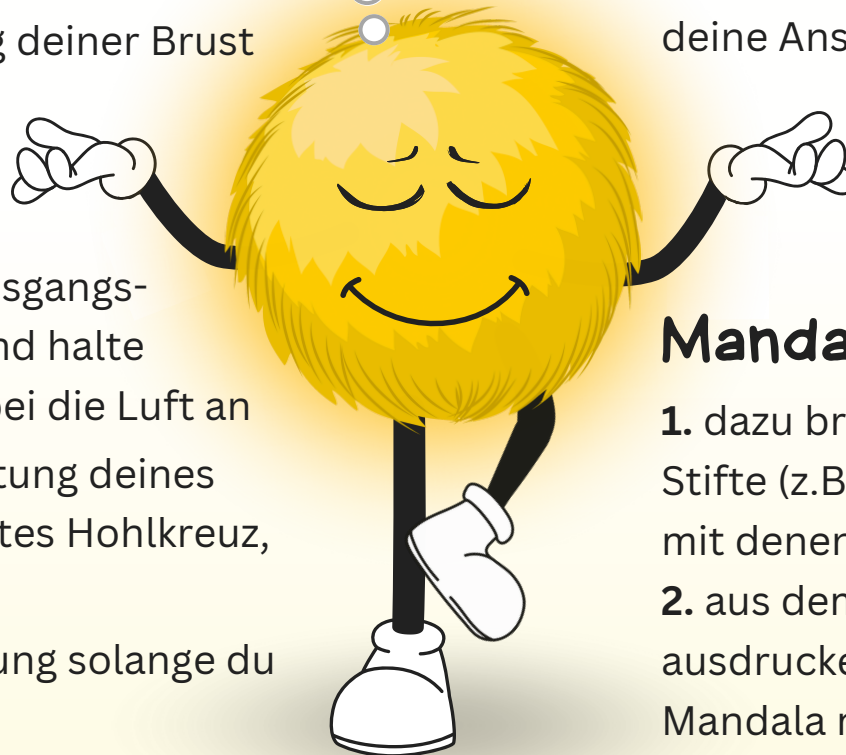


## Tipps zum Entspannen

### Yoga-Katze

1. mache den Vierfüßlerstand: deine Knie und deine Hände berühren den Boden, schaue dabei nach vorn
2. senke den Kopf in Richtung deiner Brust und mache einen Katzenbuckel, dabei atmest du langsam und tief ein
3. begib dich wieder in die Ausgangsposition (wie bei Schritt 1.) und halte diese Position kurz, halte dabei die Luft an
4. nun hebe den Kopf in Richtung deines Rückens und mache ein leichtes Hohlkreuz, dabei atmest du wieder aus
5. wiederhole diese Yoga-Übung solange du magst und es dir gut tut

Gegen Stress  
und innere Anspannung  
können dir einfache  
Entspannungstechniken  
helfen.



### Stopp-Atmung

1. zähle in Gedanken langsam bis 4 während du tief in Deinen Bauch einatmest
2. halte dann die Luft an und zähle dabei wieder langsam bis 7
3. dann atmest du durch den Mund wieder aus und zählst dabei ebenfalls bis 11
4. wiederhole die Übung einige Male bis deine Anspannung weniger wird



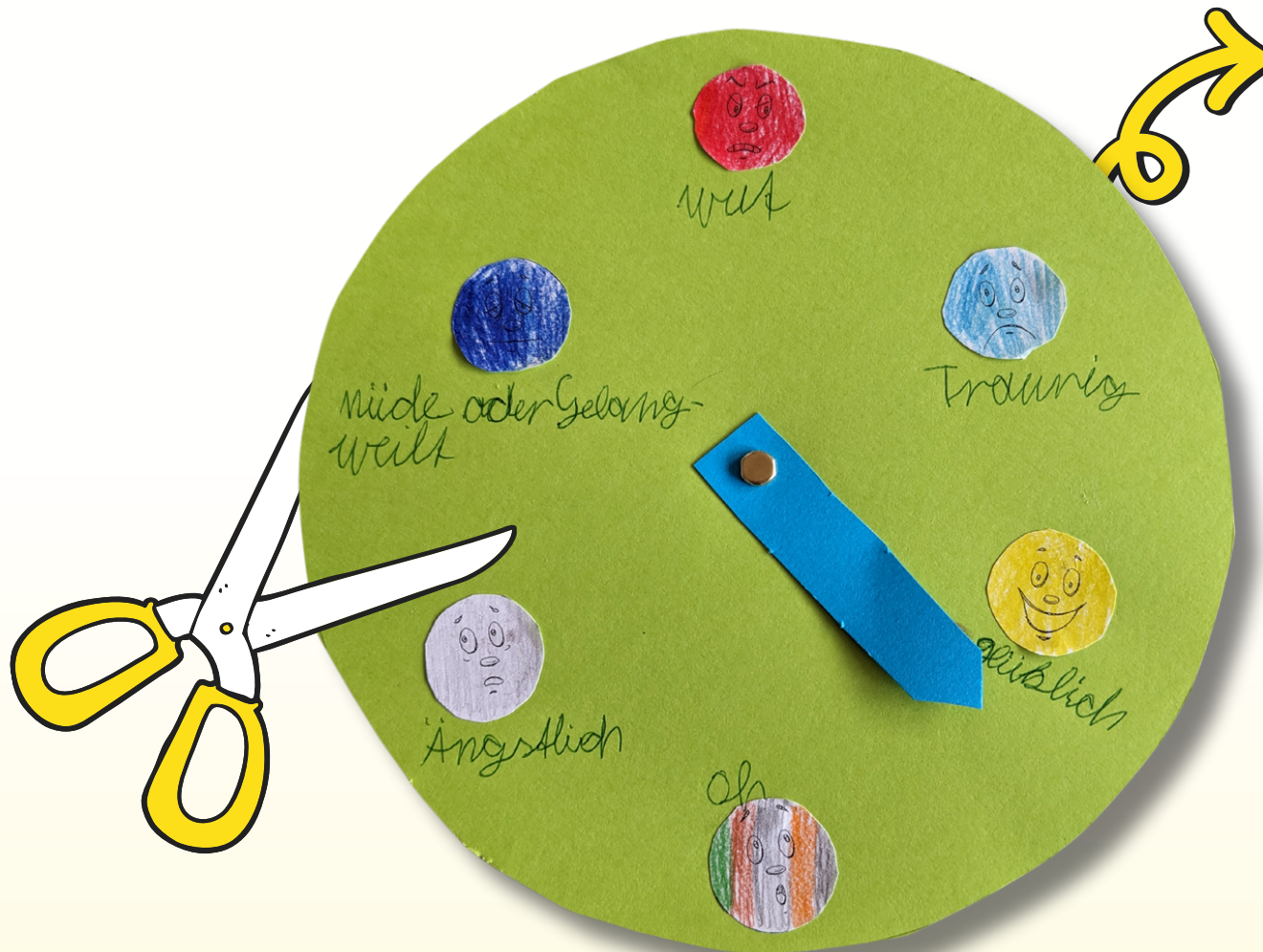
[Mal-Vorlagen](#)



### Mandala-Meditation

1. dazu brauchst du ein Blatt Papier und Stifte (z.B. Bunt-, Wachsmal- oder Filzstifte) mit denen du das Mandala ausmalst
2. aus dem Internet kannst du dir Vorlagen ausdrucken oder auch ganz frei ein eigenes Mandala malen

## Bastel-Idee



Hier geht's zur  
GEFÜHLS-UHR



## Buchtipps

Es gibt viele gute  
Bücher zu den Themen  
Gefühle und Psyche.

Das sind meine Empfehlungen für dich:

Gliemann, Claudia: „Papas Seele hat Schnupfen“

Homeier, Schirin: „Sonnige Traurigtage“

Südbeck, Anne: „Papa Panda ist krank“

Homeier, Schirin: „Flaschenpost nach irgendwo“

Leibig, Corinna: „Das kleine Bauchweh“

weitere Buchtipps findest du hier ...



**TIPP:** Leihe dir Bücher einfach in der nächstgelegenen Bibliothek aus:

**Stadtbücherei Trier** | Domfreihof 1b, 54290 Trier

Öffnungszeiten: Die. bis Fr. 10 - 18 Uhr | Sa. 10 - 15 Uhr

**Stadtbibliothek Konz** | Konstantinstrasse 50, 54329 Konz

Öffnungszeiten: Die. 15 - 19 Uhr | Mi. 10 - 18 Uhr | Do. 15 - 18 Uhr |  
Fr. 10 - 12 Uhr u. 15 - 18 Uhr | jeden 1. Sa. im Monat 10 - 13 Uhr

**Erlebnisbücherei Saarburg** | Graf-Siegfried-Straße 32, 54439 Saarburg

Öffnungszeiten: Die. 15 - 18 Uhr | Do. 11 - 13 Uhr u. 15 - 17 Uhr

**Hermeskeiler Stadtbücherei** | Langer Markt 17, 54411 Hermeskeil

Öffnungszeiten: Mo. 13 - 17 Uhr | Do. 9 - 11 Uhr | Fr. 13 - 17 Uhr |  
jeden 1. Sa. im Monat 10 - 12 Uhr



## Impressum

### Erste digitale Auflage erschienen 07/2025

Die Broschüre wurde erstellt durch den Arbeitskreis Kinder psychisch kranker und suchtselasteter Eltern der Stadt Trier und des Landkreises Trier-Saarlurg. Der Arbeitskreis ist ein Zusammenschluss verschiedener freier Träger und Akteure, welche mit der Zielgruppe „Kinder psychisch kranker und suchtselasteter Eltern“ in Kontakt stehen. Er steht unter Leitung der Stadt Trier und des Landkreises Trier-Saarlurg. Er wird vertreten durch die Netzwerkkoordinatorinnen Kinderschutz und Frühe Hilfen Elke Burchert (Stadt Trier) und Lena Stamm (Kreis Trier-Saarlurg).



**Layout und gestalterische Umsetzung:** Anett Bauer

### Verantwortlich für den Inhalt

Rathaus der Stadt Trier  
Jugendamt  
Augustinerhof  
54290 Trier  
Amtsleitung: Carsten Lang



Telefon: 0651 718-0  
E-Mail: [rathaus@trier.de](mailto:rathaus@trier.de)  
[Kontaktformular](#)

Kreisverwaltung Trier-Saarlurg  
Willy-Brandt-Platz 1  
54290 Trier  
Telefon: +49 651 715 0  
Telefax: +49 651 715 200  
Internet: [www.trier-saarlurg.de](http://www.trier-saarlurg.de)



Der Landkreis Trier-Saarlurg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts.  
Er wird vertreten durch Landrat Stefan Metzdorf.

Alle Rechte vorbehalten. Inhalt und Struktur dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung von Informationen oder Daten, insbesondere die Verwendung von Texten, Textteilen oder Bildmaterial bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers.

Die Inhalte der Broschüre wurden vom Arbeitskreis Kinder psychisch kranker und suchtselasteter Eltern der Stadt Trier und des Landkreises Trier-Saarlurg sorgfältig recherchiert. Trotzdem wird keine Haftung oder Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der innerhalb der Broschüre zur Verfügung gestellten Informationen übernommen.

Gleiches gilt auch für alle Websites, auf die mittels Hyperlink direkt oder indirekt verwiesen wird. Der Arbeitskreis Kinder psychisch kranker und suchtselasteter Eltern der Stadt Trier und des Landkreises Trier-Saarlurg ist für den Inhalt der Websites, die aufgrund einer solchen Verbindung erreicht werden, nicht verantwortlich.

Aus der Veröffentlichung kann nicht geschlossen werden, dass die verwendeten Bezeichnungen frei von gewerblichen Schutzrechten sind. Bei Verwendung fremder Firmennamen, Firmenlogos und Produktnamen werden die damit verbundenen Schutzrechte anerkannt.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V





