Du bist nicht schuld und du bist nicht allein

Wie ein Trierer Verein Kinder psychisch kranker Eltern stark macht

Der Trierer Verein Auryn ist für Kinder da, die mit psychisch kranken Eltern aufwachsen. Sie sollen frei und unbeschwert Kind sein dürfen. Sie erfahren Halt und Gemeinschaft.

Stand:
12.11.2026, 6:26 Uhr



Von **Nicole Mertes**

Zwei Kinder auf einem Ponyhof mit zwei kleinen weißen Islandpferden. Sie lachen unbeschwert in die Kamera. Das Foto wurde bei einer der vielen Aktivitäten des Vereins Auryn gemacht. Seit 25 Jahren finden Kinder psychisch kranker Eltern bei dem Verein Hilfe und haben auch viel Spaß zusammen.



Anett Bauer und Gabriele Apel sind die 2. und 1. Vorsitzende des Trierer Vereins Auryn. Seit 25 Jahren setzt er sich für Kinder psychisch kranker Eltern ein. Foto: SWR

Kinder sind oft stark belastet

Ganz einfach Kind sein, das erleben Kinder psychisch kranker Eltern nicht so selbstverständlich wie andere. In ihrem Alltag müssen sie zuhause oft früh Verantwortung übernehmen. Außerdem verstehen sie nicht, warum es Mama oder Papa schlecht geht, und fragen sich, ob sie selbst vielleicht schuld daran sind.

Warum der Verein sich Auryn nannte

So wie Auryn, das Amulett in "Die unendliche Geschichte" von Michael Ende, Kraft, Mut, Schutz und Orientierung gibt, möchte der Trierer Verein Auryn Kindern psychisch kranker Eltern helfen, sagt Gabriele Apel, die erste Vorsitzende und Gründerin des Vereins Auryn. Kinder und Jugendliche können hier in einem geschützten Raum offen sprechen und sich mit anderen austauschen. Sie finden stabile Bezugspersonen.



Bei den Gruppentreffen im Verein Auryn wird Kindern altersgerecht erklärt, was eine psychische Krankheit ist und wo es Hilfe gibt. Mittlerweile gibt es viele Kinderbücher zu dem Thema. Foto: SWR

”Ich hatte das Empfinden, dass es meiner Mama vielleicht nicht so gut geht, weil ich so schwierig bin.

Nora, suchte als junge Erwachsene Hilfe bei Auryn

Nora kam erst als junge Erwachsene zu Auryn. Sie suchte Hilfe. Als Kind war ihr nicht bewusst gewesen, dass ihre Mutter psychisch krank ist, sagt sie. Sie habe sich zwar gefragt, warum es ihrer Mutter nicht so gut ging und warum sie so oft ausruhen musste. Doch niemand erklärte ihr das damals so richtig. "Ich habe schon ganz bewusst das Empfinden gehabt, dass es meiner Mama vielleicht nicht so gut geht, weil ich so schwierig bin", sagt Nora.



Die Kuschelecke in den Räumen des Trierer Vereins Auryn, der sich um Kinder psychisch kranker Eltern kümmert. Foto: SWR

”Auryn - das war wie ein Geschenk.

Nora, fand als junge Erwachsene Hilfe bei Auryn

Schon in der ersten Gruppenstunde bei Auryn empfand Nora ein großes Gefühl der Erleichterung, sagt sie. Sie habe vor allem Halt gefunden, Verständnis und Menschen, die ähnliche Erfahrungen in ihrer Kindheit hatten wie sie selbst. Sie habe zum ersten Mal das Gefühl gehabt: Da sitzt jemand, der weiß genau, wovon ich spreche. "Auryn, das war wie ein Geschenk", sagt Nora.

Kindern psychische Krankheit erklären

Sehr wichtig sei für sie gewesen, mehr über psychische Erkrankungen und die Auswirkungen zu erfahren, und vor allem, dass sie nicht schuld daran war, dass es ihrer Mutter schlecht ging.

”Man hat sich nicht mehr alleine gefühlt.

Marie, suchte als junge Erwachsene Hilfe bei Auryn

Marie suchte als junge Erwachsene Hilfe und fand im Internet den Verein Auryn. Ihre ganze Kindheit über war sie mit der psychischen Krankheit ihrer Mutter mehr oder weniger auf sich allein gestellt, sagt sie. So wie Nora empfand auch sie schon als Kind Schuldgefühle. In der Gruppe bei Auryn hätten alle so weit sie wollten von ihrer Geschichte erzählt. "Man hat sich nicht mehr so alleine gefühlt", sagt Marie.

Man habe oft mitfühlen können, sei über psychische Krankheiten aufgeklärt worden , habe Hilfe bekommen. Und vor allem sei man bei Auryn von dem Schuldgefühl befreit worden, von dem Gefühl, vielleicht schuld zu sein an dem, was man als Kind so mitbekommen hatte.

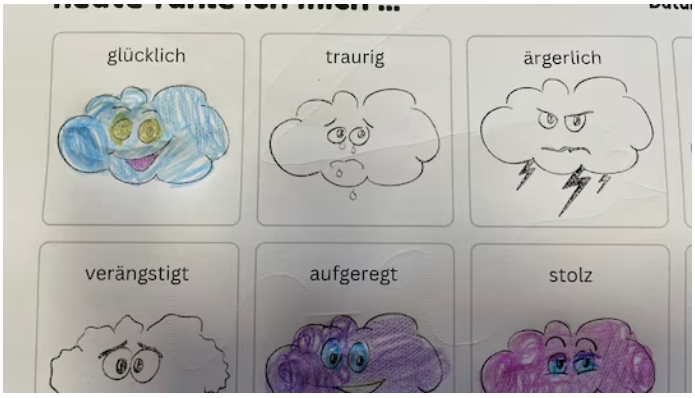
”Ein Kind mehr, das nicht vergessen wird.

Nora, fand als junge Erwachsene Hilfe bei Auryn

Für Nora und Marie war Auryn der Schlüssel, die Krankheit der Mutter besser zu verstehen. Jedes Kind, das die Chance habe, früh Hilfe wie bei Auryn zu erfahren, sei ein Kind, das nicht vergessen werde, sagt Nora. Es sei ein Kind, das wisse, dass es keine Schande sei, Hilfe anzunehmen.

Wie Auryn Kindern hilft

Offenheit, Zuhören, stabile Bezugspersonen und der Austausch mit anderen Kindern - das bietet Auryn. Es gibt regelmäßige Gruppenstunden für Kinder verschiedener Altersgruppen. Sie beginnen mit kleinen Ritualen wie der Gefühlsrunde, in der alle sagen können, wie gerade ihre Stimmung ist. Kleinere Kinder nutzen dazu Wettersymbole wie Sonne oder Wolken, mit oder ohne Regen.



Bei Auryn in Trier drücken Kinder psychisch kranker Eltern in der Gruppenstunde ihre Gefühle mit Wetterbildern aus. Foto: SWR

Psychische Erkrankung wirkt sich auf ganze Familie aus

Marie und Nora haben beide die Erfahrung gemacht, was eine psychische Erkrankung mit der ganzen Familie macht. Beide sagen, der andere Elternteil habe versucht, auszugleichen, Situationen aufzufangen. Doch im Grunde seien sie mit vielem allein gewesen, hätten auch mit Geschwistern nicht wirklich darüber reden können.

Was die Krankheit der Eltern mit Kindern macht

Viele Kinder in solchen Familien lernen früh, Verantwortung zu übernehmen, sagt Marie. Sie stellen die eigenen Bedürfnisse zurück und nehmen bestimmte Dinge hin, ohne sie richtig einordnen zu können. Bei Auryn habe sie erfahren, dass sie nicht allein ist, dass sie offen sprechen kann, man ihr zuhört und sie sich auch Hilfe holen darf.

Psychische Krankheiten aus Tabuzone holen

Der Verein Auryn besteht in diesem Jahr seit 25 Jahren. Bei der Feier Anfang November liegen auf einem Tisch Kinderbücher. Sie helfen dabei, Kindern zu erklären, wie sich psychische Krankheiten auswirken. Gabriele Apel hat Auryn gegründet. Damals habe es keine Anlaufstelle und keine Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern gegeben, sagt sie.

Start von Auryn im Jahr 2001

So habe es 2001 mit der ersten Gruppe für Kinder bei Auryn begonnen. Die erste Gruppenstunde war im damaligen Herz-Jesu-Krankenhaus. Heute hat der Verein Auryn

seinen Sitz in der Gartenfeldstraße in Trier. Auch in Hermeskeil gibt es eine Gruppe von Auryn.

Eltern der Kinder eingebunden

Es sei wichtig, dass psychisch kranke Menschen offen über ihre Krankheit sprechen könnten, sagt Vereinsvorsitzende Gabriele Apel. Solange das nicht so sei, bleibe es schwierig, sich zu öffnen, auch gegenüber den Kindern. Es sei auch eine Aufgabe für die ganze Gesellschaft, offener mit psychischen Krankheiten umzugehen.

Erstmals publiziert am:
12.11.2026, 6:26 Uhr

Stand:
12.11.2026, 6:26 Uhr



Autor/in:
Nicole Mertes

Unsere Quellen:

Transparenz ist uns wichtig! Hier sagen wir Ihnen, woher wir unsere Infos haben!

Südwestrundfunk (SWR)

Dieses Thema im Programm:
Donnerstag, 12.11.2026, 6:00 Uhr, SWR.de, SWR Aktuell Digital