

**WO BEKOMME ICH  
UNTERSTÜTZUNG,  
WENN ES ALLEI-  
NE NICHT MEHR  
GEHT?**



**WAS KANN ICH  
TUN, WENN ICH  
MICH GESTRESST  
FÜHLE?**

# MUSS ICH IMMER ALLES IM GRIFF HABEN?

## ELTERNSEIN IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN



**INFORMATIONEN,  
TIPPS & ÜBUNGEN  
FÜR ELTERN**



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



Kompetenznetzwerk Präventivmedizin  
Baden-Württemberg



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
ulm



Klinik  
für Kinder- und Jugend-  
psychiatrie/Psychotherapie  
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM