



Kleine Hilfe für Eltern

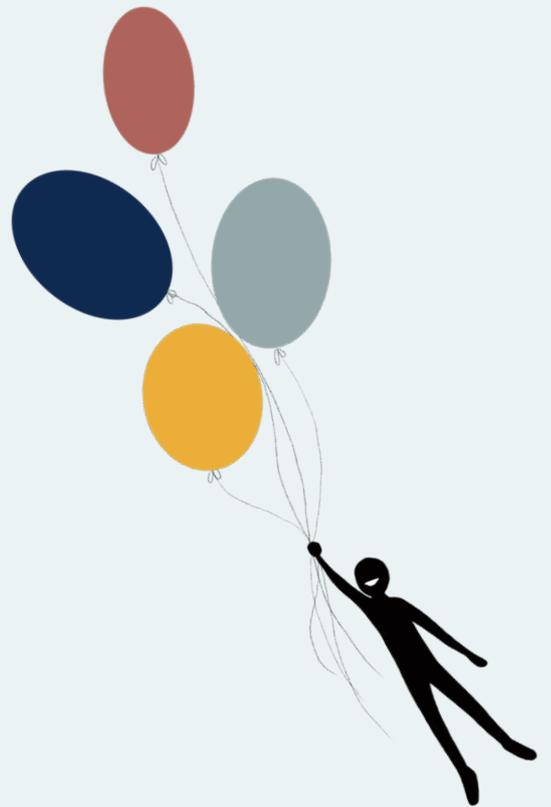
Ideen für den Familienalltag und herausfordernde Zeiten

Kurz & Knapp

Familie ist etwas Schönes. Doch kann das Elternsein manchmal auch eine echte Herausforderung sein. In dieser Broschüre haben wir eine Reihe von Ideen zusammengestellt, die Ihnen auch durch anspruchsvolle Zeiten helfen sollen. Es soll darum gehen, wie **positive Erlebnisse** gestaltet und wahrgenommen werden können, wie **Kommunikation** in der Familie aussehen und was Ihnen als Eltern im **Umgang mit Stress** helfen kann.

Wir wissen: Kinder sind verschieden, ebenso wie ihre Eltern und die Familien, in denen sie groß werden. Schauen Sie daher einfach, welche dieser Ratschläge zu Ihnen und Ihrer Familie passen und welche Veränderungen sich in Ihrem Alltag daraus ergeben können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmökern,
Ihre Laura-Marie Siebert und das Team der Beratungspsychologie





Gemeinsam Zeit verbringen

Schöne gemeinsame Momente müssen Sie nicht abwarten. Sie können sie auch aktiv gestalten. Verbringen Sie Zeit miteinander. Zeit, in der Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz Ihrem Kind widmen, unabhängig von Verpflichtungen wie zum Beispiel Schulaufgaben. Entscheidend ist dabei weniger, wie oft oder lange Sie sich Zeit nehmen, sondern vielmehr, dass Sie die gemeinsamen Momente möglichst schön gestalten.

Tragen Sie gemeinsam Ideen für Aktivitäten zusammen. Bedenken Sie, dass es darum geht, Präsenz und Interesse für Ihr Kind zu zeigen. Vermeiden Sie daher Aktivitäten wie Fernsehen, die die Aufmerksamkeit vom Kind weglenken.

Gewähren Sie auch **Zeiten, in denen Sie ganz bewusst Ihr Kind über das Was und Wie des Spielens entscheiden lassen.** Lassen Sie sich ganz auf das Spiel ein und machen Sie aktiv mit, wenn Ihr Kind das möchte. Sie können aber Ihr Interesse auch zeigen, indem Sie Ihrem Kind nur zuschauen und sein/ihr Spiel beschreiben und loben.

Führen Sie **Familienrituale** ein, wie gemeinsame Essenszeiten oder abendliches Vorlesen. Solche Rituale fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl und geben Raum für Austausch. Sprechen Sie zum Beispiel mit Ihrem Kind über schöne Erlebnisse an diesem Tag und was Ihnen heute gefallen hat.

Wenn Sie nicht nur ein Kind haben, versuchen Sie auch **Zeiten zu schaffen, in denen Sie für jedes Ihrer Kinder individuell da sind.** Das lässt sich auch beim abendlichen Zubettgehen umsetzen, wenn sich die Schlafenszeiten Ihrer Kinder unterscheiden.

(Döpfner, Schürmann & Frölich, 2002; Döpfner, Schürmann & Lehmkuhl, 2000; Fuhrmann & von Gontard, 2015; Görlitz, 2007; Lohaus, Domsch & Fridici, 2007)



Ideen für gemeinsame Aktivitäten

Auch wenn Sie sicher viele der folgenden Ideen bereits umsetzen – vielleicht finden Sie ja noch ein paar Anregungen für gemeinsame Aktivitäten:

- ♥ Spielen Sie gemeinsam Spiele. Das können sowohl Spiele für drinnen (z. B. Brett- und Kartenspiele), als auch für draußen sein (z. B. Federball).
- ♥ Erkunden Sie Ihre nähere Umgebung. Unternehmen Sie Fahrradtouren und finden Sie Sehenswürdigkeiten auf Ihrem Weg. Das kann zum Beispiel auch der Hügel sein, von dem Sie einen so schönen Blick auf den See haben oder das Haus mit den schönen Fensterbildern.
- ♥ Werden Sie kreativ, malen und basteln Sie zusammen. Im Internet finden Sie zahlreiche Ideen und Anleitungen für Kreativ-Projekte (z. B. <https://www.geo.de/geolino/basteln>).
- ♥ Hören Sie gemeinsam eine CD, singen Sie oder tanzen Sie dazu.
- ♥ Lesen Sie eine Geschichte oder hören Sie ein Hörbuch. Wer möchte, kann sich auch gemeinsam eine eigene Geschichte ausdenken.
- ♥ Verkleiden Sie sich, spielen Sie Theater.
- ♥ Kochen und backen Sie zusammen oder gestalten Sie ein Buch mit Ihren gemeinsamen Lieblingsrezepten.

Hier ist Platz für Ihre gemeinsamen Ideen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

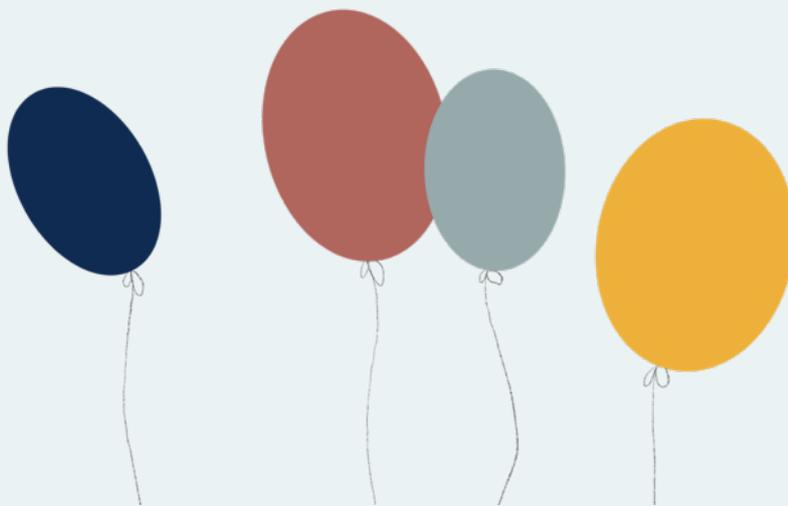
(Görlitz, 2007)

Positives wahrnehmen

In unserem Alltag sind wir häufig stark gefordert. Gerade in der aktuellen Situation, in der viele Eltern aufgrund der Kita- und Schulschließungen neue Herausforderungen bewältigen müssen und sich Schwierigkeiten vielleicht in den Vordergrund drängen, kann dabei der **Blick für das Positive** getrübt werden. Für die Beziehung zu Ihrem Kind ist es jedoch entscheidend, auch die schönen Erfahrungen wahrzunehmen und sie ihm/ihr zurückzumelden.

Fragen Sie sich zum Beispiel: **Worüber freuen Sie sich bei Ihrem Kind?** Wann genießen Sie die gemeinsame Zeit besonders? Welche Stärken beobachten Sie an ihm/ihr? Wo trägt Ihr Kind bereits Verantwortung? Welche Wirkung hat ein Lächeln oder Lob auf sie/ihn?

Versuchen Sie, sich diese Fragen regelmäßig zu stellen und lassen Sie es Ihr Kind wissen, wenn Sie sich über sein/ihr Verhalten freuen. Dabei können Sie auch vermeintlich kleine Dinge oder Situationen, die Ihrem Kind sonst Schwierigkeiten bereiten, berücksichtigen. **Loben Sie es und zeigen Sie Ihre Anerkennung.** Sie geben Ihrem Kind so direkte Rückmeldungen zu seinem/ihrer Verhalten und fördern sein/ihr Selbstbewusstsein. Das trägt schlussendlich dazu bei, dass Ihr Kind sich angenommen und wertgeschätzt fühlt und Ihre Beziehung so gestärkt wird.



(Döpfner, Schürmann & Frölich, 2002; Döpfner, Schürmann & Lehmkuhl, 2000; Görlitz, 2007; Lohaus, Domsch & Fridici, 2007)



Positives wahrnehmen

Das mag ich an meinem Kind besonders gern:

.....

.....

.....

.....

.....

Dabei haben wir zusammen viel Spaß:

.....

.....

.....

.....

.....

Das kann mein Kind schon richtig gut:

.....

.....

.....

.....

.....

(Döpfner, Schürmann & Lehmkuhl, 2000; Görlitz, 2007)

Lob gestalten

Fragen Sie sich, mit welcher Form des Lobs und der Zuwendung Ihr Kind sich wohlfühlt. Lob muss dabei nicht immer ausgesprochen werden; auch Ihr Verhalten, ein Lächeln oder Zunicken können Anerkennung ausdrücken. Im ersten Moment mag das alles sehr einfach klingen. Es gibt jedoch einige Dinge, die man beim Loben beachten sollte und die dazu beitragen, dass Ihr Lob in Zukunft noch besser wirken kann:

Seien Sie aufrichtig mit Ihrem Lob.

Erklären Sie Ihrem Kind, was *genau* Sie gut fanden, statt pauschal zu loben. So behält das Lob eher seine Wirkung.

✂ „Schönes Bild.“

♥ „**Toll, das Bild sieht ja genau aus wie Oma. Sogar an die Ohringe hast du gedacht!**“

Loben Sie nicht nur die Erfolge Ihres Kindes, sondern auch seine/ihre Anstrengungen.

✂ „Die Note ist ja super.“

♥ „**Die Note ist ja super. Ich bin stolz auf dich, dass du dir so viel Mühe bei deinem Referat gegeben hast.**“

Schmälern Sie das Lob nicht durch Einschränkungen oder folgende Aber-Sätze.

✂ „Das Bild ist ja ganz schön geworden.“

✂ „Das Gedicht hast du dir ja klasse gemerkt, aber so leise wie du gesprochen hast, kann man dich gar nicht verstehen.“

♥ „**Das Gedicht hast du dir ja klasse gemerkt. Lass uns gemeinsam üben, wie auch der letzte in der Reihe jedes Wort versteht.**“

(Döpfner, Schürmann & Frölich, 2002; Döpfner, Schürmann & Lehmkuhl, 2000; Görlitz, 2007; Lohaus, Domsch & Fridici, 2007; Petermann & Petermann, 2013)



Miteinander sprechen

„Kommunikation ist eine Kunst, die gelernt sein will.“ (Steininger, 2006, S. 15). Sie sollte von Respekt und Anerkennung geprägt sein, nicht zuletzt, um Kindern diese Werte vorzuleben.

Geben Sie Raum für Gespräche und zeigen Sie, dass Sie da sind. Setzen Sie Ihr Kind jedoch nicht unter Druck. Manchmal vergeht ein wenig Zeit, bevor wir bereit sind, etwas zu erzählen oder bis wir uns selbst über Dinge klar geworden sind.

Zeigen Sie Interesse und Aufmerksamkeit. Halten Sie zum Beispiel Blickkontakt, wenden Sie sich Ihrem Kind zu oder stellen Sie Fragen zum Erzählten – lassen Sie Ihr Kind dabei jedoch erst ausreden. Insbesondere bei ernstesten Gesprächsthemen ist es wichtig, dass Ihr Kind sich Ihrer ganzen Aufmerksamkeit sicher sein kann. Versuchen Sie daher, Ablenkung zu reduzieren: Schalten Sie zum Beispiel den Fernseher aus, unterbrechen Sie Tätigkeiten, die warten können oder ziehen Sie sich gemeinsam an einen ruhigen Ort zurück.

Hören Sie zu und lassen Sie Ihr Kind ausreden. Oft sind wir versucht, allzu schnell auf das Gehörte zu reagieren - mit Lösungen, Kritik, Ablenkung und so weiter. Damit wird das Kind jedoch in seinem Erzählfluss unterbrochen und kann womöglich gar nicht äußern, was es wirklich beschäftigt. Hören Sie also erst einmal nur zu und bestärken Sie Ihr Kind, weiterzusprechen. Denn: Helfen können wir nur dann, wenn wir verstanden haben, worum es geht.

Seien Sie empathisch. Versuchen Sie sich in Ihr Kind hineinzusetzen und wahrzunehmen, was es Ihnen *eigentlich* mitteilen möchte. Sagen Sie Ihrem Kind, wie Sie es verstanden und welche Gefühle Sie glauben bemerkt zu haben. Besonders zu Beginn mag Ihnen das seltsam vorkommen und noch schwerfallen. Aber: Sie lernen die Welt aus den Augen Ihres Kindes kennen und zeigen, dass Sie es verstehen.

♥ „Es hat dich sicher traurig gemacht, dass du nicht länger auf dem Spielplatz bleiben durftest.“

(Fuhrmann & von Gontard, 2015; Görlitz, 2007; Lohaus, Domsch & Fridici, 2007; Petermann & Petermann, 2013; Steininger, 2006)

Miteinander sprechen

Senden Sie Ich- statt Du-Botschaften. Während Du-Botschaften häufig werten, drücken Ich-Botschaften lediglich die eigenen Gefühle und Bedürfnisse aus, schildern bei Konflikten das zu kritisierende Verhalten wertfrei und führen eine Erklärung an. Somit sind sie weit weniger verletzend und leichter anzunehmen.

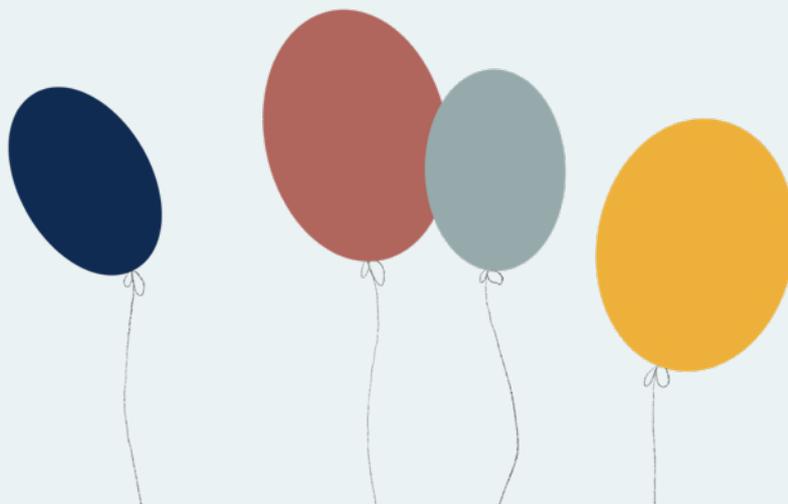
♥ „Ich ärgere mich, wenn du deine Stifte liegen lässt, weil ich den Tisch dann nicht benutzen kann.“

Achten Sie jedoch auch auf versteckte Du-Botschaften.

✂ „So wie ich das sehe, bist du richtig unordentlich.“

Sprechen Sie bei Kritik über konkrete Situationen oder Verhaltensweisen. Schnell passiert es uns, dass wir bei Kritik Wörter wie „immer“ oder „nie“ verwenden. Auf solche Verallgemeinerungen sollte nach Möglichkeit verzichtet werden, da sie das Kind als Person und weniger sein/ihr konkretes Verhalten hinterfragen. Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart, statt alte Ärgernisse aufleben zu lassen.

♥ „Das Wort, dass du gerade gebraucht hast, finde ich verletzend.“



(Görlitz, 2007; Lohaus, Domsch & Fridici, 2007; Petermann & Petermann, 2013; Steininger, 2006)

Als Eltern entspannen

Trotz all der schönen Dinge, die Kinder in unser Leben bringen, können die mit der Elternrolle verbundenen Aufgaben und Pflichten doch auch Stress hervorrufen. Besonders Eltern, deren Kinder mit einer chronischen Erkrankung leben oder psychische Auffälligkeiten zeigen, berichten über ein **erhöhtes Stresserleben**. Und das ist auch leicht nachzuvollziehen: Immerhin erleben Sie neben den alltäglichen Herausforderungen des Elternsein auch solche, die mit der Erkrankung Ihres Kindes einhergehen, müssen zum Beispiel ärztliche Termine und therapeutische Empfehlungen in Ihren Alltag integrieren. Und überhaupt: Als Elternteil machen Sie sich natürlich Sorgen um Ihr Kind und wollen nur das Beste für sie/ihn. All das kann Stress hervorrufen. Bedenken Sie jedoch: Sie können Ihr Kind am besten unterstützen, wenn Sie selbst ausgeglichen und bei Kräften sind. Versuchen Sie daher, **auch auf sich und Ihre Bedürfnisse Acht zu geben**.

- **Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen und trinken Sie ausreichend Wasser.**
- **Bewegen Sie sich und treiben Sie regelmäßig Sport.** Auch eine kürzere aktive Betätigung kann sich schon positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Stressempfinden auswirken. Nutzen Sie zum Beispiel Ihr Fahrrad für kürzere Strecken oder die Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft.
- **Versuchen Sie, genug Schlaf zu bekommen.** Sicher ein Bedürfnis, dass viele Eltern kennen - gerade wenn die Kinder noch sehr klein sind. **Allgemeine Empfehlungen, wie viel Schlaf ausreichend ist, gibt es immer wieder.** Doch brauchen unterschiedliche Menschen unterschiedlich viel Schlaf. Im Durchschnitt wird eine Schlafdauer zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht für Erwachsene als gesundheitsförderlich erachtet. Wichtig ist, dass Sie sich morgens erholt fühlen. Für einen guten Schlaf können folgende Hinweise hilfreich sein:
 - ♥ Nutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen und Erholen.
 - ♥ Planen Sie feste Zeiten (auch an den Wochenenden) fürs Zubettgehen und Aufstehen.
 - ♥ Gestalten Sie eine für Sie bestmögliche Schlafsituation z. B. mit frischer Luft und angenehmer Raumtemperatur (16 – 19 °C).
 - ♥ Trinken Sie nach Möglichkeit keine koffeinhaltigen Getränke am Nachmittag oder Abend.
 - ♥ Treiben Sie regelmäßig Sport, aber nicht kurz vor Ihrer geplanten Schlafenszeit.
 - ♥ Versuchen Sie, ohne Hunger- oder Völlegefühl ins Bett zu gehen.

(Fuhrmann & von Gontard, 2015; Kaluza, 2018; Lohaus, Domsch & Fridici, 2007; Pinguart, 2021; Warschburger, 2015)

Als Eltern entspannen

- Schaffen Sie Struktur.** Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Termine und To-Dos des Tages oder der Woche und notieren Sie diese. Fragen Sie sich, wie viel Zeit für die Abarbeitung der einzelnen Punkte notwendig ist und planen Sie auch Pausen sowie Zeitpuffer ein, um auf unerwartete Ereignisse gelassen und flexibel reagieren zu können. Legen Sie Prioritäten fest und erledigen Sie wichtige Aufgaben zuerst. Durch das Abarbeiten entstehen so jeden Tag auch kleine Erfolgserlebnisse.

Exemplarischer Wochenplan (nur Montag und Dienstag):

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	...
7.30 Uhr: Lily & Ben zur Schule fahren	7.30 Uhr: Lily & Ben zur Schule fahren		
8.30 - 16.00 Uhr: Arbeit	8.30 - 16.00 Uhr: Arbeit		
16.30 - 17.30 Uhr: Sportkurs	16.30 Uhr: Lily & Ben im Hort abholen		
18.00 Uhr: Lily & Ben bei Oma abholen	17.30 - 18.00 Uhr: Gemeinsame Spielzeit mit Ben & Lily		
18.30 - 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen	18.30 - 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen		
20.00 - 20.15 Uhr: Abendritual Lily	20.00 - 20.15 Uhr: Abendritual Lily		
21.00 - 21.15 Uhr: Abendritual Ben	21.00 - 21.15 Uhr: Abendritual Ben		

(Kaluza, 2018; Lohaus, Domsch & Fridici, 2007)

Als Eltern entspannen

- **Führen Sie Übungen zur Entspannung durch.** Es gibt verschiedene Verfahren, die bei regelmäßiger Durchführung zur Entspannung beitragen können, darunter Atemübungen, Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation. Grundsätzlich wird empfohlen diese Entspannungstechniken mit professioneller Unterweisung zu erlernen – Volkshochschulen bieten dafür zum Beispiel Kurse an (<https://www.volkshochschule.de/kursfinder.php>) und auch auf den Seiten Ihrer Krankenkasse werden Sie sicherlich Informationen finden. Schauen Sie, ob Sie sich auf die Übungen einlassen können und mit welchem Verfahren Sie sich wohlfühlen, denn nur dann werden Sie es für sich als hilfreich erleben.
- **Tauschen Sie sich mit anderen aus.** Soziale Kontakte sind in Belastungssituationen von besonderer Bedeutung, denn sie helfen uns, diese Situationen zu meistern und können den Stress mildern. Im Gespräch miteinander können Sie Teilnahme und Verständnis erfahren, aber auch neue Informationen, Ideen und Anregungen gewinnen. Sprechen Sie daher mit Menschen, bei denen Sie sich gut aufgehoben fühlen. Auch eine Gruppe, in der sich Eltern mit ähnlichen Sorgen und Lebenssituationen austauschen, könnte Ihnen in belastenden Situationen helfen (<https://www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/>).
- **Nehmen Sie direkte Hilfe an.** Fragen Sie sich zum Beispiel, wer Ihnen auch einmal Aufgaben abnehmen kann. Viele Menschen scheuen sich davor, andere um einen Gefallen zu bitten. Hilfreich kann es hier sein, offen zu fragen und zu besprechen, was andere leisten können und wollen.
- **Nehmen Sie sich Zeit für Erholung und Ausgleich.** Was Ihnen dabei hilft, kann von Person zu Person und je nach Belastung verschieden sein. Erleben Sie sich als sehr nervös, kann beispielweise ein Spaziergang im Grünen zur Beruhigung beitragen. Das Verfolgen vernachlässigter Interessen kann bei Frust Erholung verschaffen. Und eine Auszeit mit einem warmen Bad kann bei Erschöpfung neue Kraft bringen. Schauen Sie, welche Aktivitäten Sie für sich als erholsam erleben und woran Sie Spaß haben. Wichtig ist dabei: Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit – Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, nicht 24 Stunden am Tag zur vollen Verfügung zu stehen.

(Juil, 2003/2005; Kaluza, 2018; Lohaus, Domsch & Fridici, 2007)



Als Eltern entspannen

An diese Person(en) kann ich mich wenden, wenn ich jemanden zum Zuhören und Mitfühlen brauche:

.....
.....
.....

An diese Person(en) kann ich mich wenden, wenn ich Unterstützung (z. B. in der Kinderbetreuung) brauche:

.....
.....
.....

An diese Person(en) kann ich mich wenden, wenn ich Rat brauche:

.....
.....
.....

Das hilft mir, mich zu entspannen, daran habe ich Freude:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

(Kaluza, 2018; Lohaus, Domsch & Fridici, 2007)

Hinweis

Diese Broschüre beinhaltet **Anregungen**, die sich für viele Familien bewährt haben. Wir erheben dabei keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Welche dieser Vorschläge für Ihre Familie und aktuelle Situation passend sind und welche weiteren Maßnahmen hilfreich sein können, können nur Sie selbst oder Fachkundige im Rahmen einer persönlichen Beratung beurteilen. Beachten Sie daher bitte, dass auch wenn diese Broschüre mit viel Mühe und Sorgfalt erstellt wurde, sie keinesfalls eine solche Beratung ersetzen kann. Wir übernehmen keine Haftung, die sich aus der Nutzung oder Nicht-Nutzung der in dieser Broschüre zusammengestellten Informationen ergibt.

Haben Sie das Gefühl, dass die Dinge zuhause aus dem Lot geraten (sind), lassen Sie sich bitte professionell beraten. Erziehungsberatungsstellen können hier zum Beispiel erste Impulse geben.

(Lohaus, Domsch & Fridici, 2007)

Adressen für Eltern

Elterntelefon:

Nummer gegen Kummer

0800 111 0 550

Telefonische Beratung am Mo, Mi, Fr 9 – 17 Uhr oder Di, Do 9 – 19 Uhr

Internetadressen:

<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/hilfe-beratung-familien>

Beratungsstellen finden:

<https://bke.de/virtual/ratsuchende/beratungsstellen.html>

<https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe>

Quellen

Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2002). *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten THOP* (3., vollständig überarbeitete Aufl.). Weinheim: Verlagsgruppe Beltz, Psychologie Verlags Union.

Döpfner, Schürmann & Lehmkuhl (2000). *Wackelpeter & Trotzkopf* (2. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Verlagsgruppe Beltz, Psychologie Verlags Union.

Fuhrmann, P. & von Gontard, A. (2015). *Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern: Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher*. Göttingen: Hogrefe.

Görlitz, G. (2007). *Psychotherapie für Kinder und Familien: Übungen und Materialien für die Arbeit mit Eltern und Bezugspersonen* (2. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Juul, J. (2005). *Unser Kind ist chronisch krank: Ein Ratgeber für Eltern* (S. Lötscher, Übers.). München: Kösel-Verlag. (Original erschienen 2003: Familier med kronisk syke barn)

Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (7., korrigierte Aufl.). Berlin: Springer-Verlag.

Lohaus, A., Domsch, H. & Fridici, M. (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Petermann, U. & Petermann, F. (2013). *Therapie-Tools: Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie*. Weinheim: Beltz Verlag.

Pinquart, M. (2021). *Elternstress*. Abgerufen am 07.10.2021, von <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/elternstress>

Warschburger, P. (2015). Psychische Probleme chronisch kranker Kinder und Jugendlicher. In G. Esser (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Verhaltenstherapie bei Kindern und Jugendlichen* (5., vollständig überarbeitete Auflage, 335-342). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.



Impressum

Inhalt & Layout

Laura-Marie Siebert

Redigiert und supervidiert von J. Gödel und P. Warschburger

Universität Potsdam

Department Psychologie, Beratungspsychologie

Karl-Liebknecht-Str. 24-25

14476 Potsdam

Stand

Oktober 2021