



pro mente | sbg
KINDER-JUGEND-SEELENHILFE

Erziehung braucht Beziehung

Wie wir unseren
Kindern eine gute
Entwicklung ermöglichen



Inhaltsverzeichnis



Allgemeines

| | |
|---|---|
| Warum Beziehung für Erziehung so wichtig ist | 6 |
| Was ein Kind braucht, um groß zu werden | 8 |

Erziehungsstile

| | |
|------------------------------------|----|
| Extrem Autoritär vs. Laissez-Faire | 10 |
| Die eigene Erziehung hinterfragen | 13 |

Kommunikation

| | |
|--|----|
| Aussagen, die weh tun ... | 14 |
| ... und was Sie stattdessen sagen können | 15 |

Jedes Kind ist anders

| | |
|------------------------------------|----|
| Die verschiedenen Charaktertypen | 16 |
| Erziehung nach Alter & Entwicklung | 18 |

Leistungsdruck

| | |
|--|----|
| Was macht Leistungsdruck mit unseren Kindern? | 20 |
| Amys Erfahrungsbericht ... | 23 |
| Alles zu viel? So erkennen Sie Überforderung | 24 |
| Druck rausnehmen – so gelingt's! | 26 |

Ab wann ist externe Hilfe sinnvoll?

| | |
|--|----|
| Ein Appell für die Mangelhaftigkeit | 32 |
|--|----|

Angebote und Kontakt

A young child with short brown hair, wearing a white long-sleeved shirt, is shown in profile from the chest up. The child is holding the hand of an adult, whose hand is visible on the left side of the frame. The background is a soft-focus field of dry grass and plants, bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise. The overall mood is gentle and supportive.

*"ZWEI DINGE SOLLEN KINDER VON IHREN ELTERN
BEKOMMEN: WURZELN UND FLÜGEL"*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Gerade in schweren Zeiten ist es wichtig, mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen. Wurzeln helfen uns, **standhaft** zu bleiben und unseren Kindern **Halt** zu geben. Um ein gelingendes Leben zu führen, benötigen Kinder, Jugendliche und Erwachsene **vertrauensvolle Beziehungen** und das Zutrauen, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Die Fähigkeit zu fantasieren, zu träumen, Ideen zu entwickeln und auszuprobieren tragen wir alle in uns. Sie verleiht uns Flügel, die Höhenflüge ermöglichen und sich bei Bedarf schützend ausbreiten können. Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie dazu anregen, die eigene innere Haltung zu stärken, um mit Ihren Kindern eine gelingende Beziehung leben zu können.

Warum Beziehung für Erziehung so wichtig ist

Wir alle pflegen täglich Beziehungen zu unseren Mitmenschen und wünschen uns, möglichst gut miteinander auszukommen. Wir haben sozusagen **Beziehungsmotive**, warum wir interagieren und welche Reaktion wir uns von unserem Gegenüber erhoffen (oder auch nicht). Selbstwirksamkeit, Orientierung, Kontrolle und Bindung sind nur ein paar der wichtigsten Motive. Da nicht alle Punkte für alle Menschen gleichwertig sind, liegt es an den Eltern, herauszufinden, welche Motive für sich selbst und für das eigene Kind wichtig sind.

Die **eigenen Grundbedürfnisse** erfüllt zu bekommen schafft Vertrauen und Sicherheit und bildet eine stabile Basis für den Konfliktfall. Ein Kind, das weiß, dass es geliebt und in seiner Eigenart geachtet wird, kann im Streit besser nachgeben oder sich entschuldigen, weil es nicht um die Kontrolle der Situation kämpfen muss.

JE BESSER SIE DIE BEZIEHUNG ZU IHREM KIND PFLEGEN, UMSO BESSER DER EINFLUSS AUF DESSEN ERZIEHUNG!



WAS KINDEROHREN
BRAUCHEN:

- ICH HAB DICH LIEBI!
- GUT GEMACHT!
- ICH GLAUB AN DICH!
- ICH BIN STOLZ AUF DICH!
- DU BIST WAS BESONDERES!

Was ein Kind braucht, um groß zu werden

1 Anerkennung

Kinder wünschen sich von den Eltern, **positiv** wahrgenommen zu werden, von ihnen zu hören, dass sie ok sind, so wie sie sind. Dass sie geliebt werden, ohne dafür in Leistung gehen zu müssen. Auch manchmal **gelobt zu werden** gehört dazu – und das Teilen gemeinsamer, schöner Erlebnisse.

2 Verlässlichkeit

Kinder brauchen eine **stabile, angstfreie Beziehung** zu ihren Eltern und das Gefühl, sich immer auf sie verlassen zu können. Sie wollen spüren, dass diese auch in Konflikten und stressigen Situationen für sie da sind und diese mit ihnen gemeinsam bewältigen. Kinder lernen von ihren Eltern wie es geht.

3 Die Gewissheit, wichtig zu sein

Auch wünschen sich Kinder, ernst genommen und gehört zu werden, **Aufmerksamkeit** zu bekommen, vermisst zu werden, zu spüren, wichtig für ihre Eltern zu sein, ohne sich erst wichtigmachen zu müssen.





4 Autonomie

Autonomie bedeutet für Kinder, dass sie eigene Entscheidungen unter Berücksichtigung von Alter und Entwicklung treffen können, **ohne übermäßige Kontrolle** seitens der Eltern.

5 Solidarität

Kinder brauchen Eltern, die Solidarität zeigen, sie in Notsituationen verteidigen, sich für sie einsetzen und **Hilfeleistung** geben, wenn gebraucht.

6 Grenzen (in beide Richtungen)

Sei es das eigene Zimmer, der eigene Schreibtisch oder eigene Gegenstände – für Kinder ist es wichtig, einen **eigenen Bereich** zu haben und eigene Grenzen respektiert zu bekommen. Ein Territorium, wo sie tun und lassen können, was sie möchten und auch bestimmen können, wer es betreten darf und wann. Umgekehrt helfen **klare Grenzen** dem Kind, sich zu orientieren und sein Gegenüber als ebenso wichtigen Menschen wahrzunehmen.

EXTREME ERZIEHUNGSSTILE

Extrem Autoritär vs. Laissez-faire



Erziehungsstile gibt es viele. Im Allgemeinen kann aber zwischen zwei Extremen unterschieden werden.

Der **autoritäre Erziehungsstil** ist gekennzeichnet durch Strenge und strikte Regeln. Das Kind muss gehorchen und wird stark kontrolliert. Dadurch hat es nicht die Möglichkeit, sich frei zu entfalten.

Beim **Laissez-faire-Erziehungsstil** hingegen verhalten sich die Eltern sehr passiv und geben keine Regeln vor. Das Kind kann also tun und lassen, was es will. Oft haben Menschen, die so erzogen wurden, später Probleme, Beziehungen aufzubauen und sich anzupassen.

Der **antiautoritäre Erziehungsstil** ist dem Laissez-faire-Erziehungsstil sehr ähnlich. Auch hier werden dem Kind nur wenige Grenzen gesetzt, allerdings verhalten sich die Eltern nicht ganz so gleichgültig wie beim Laissez-faire-Erziehungsstil.

Körperliche
oder seelische
Gewalt haben in der
Erziehung keinen
Platz.



Aber was ist denn nun richtig?

Ein guter Mix zwischen **autoritativem** und **demokratischem** Erziehungsstil ermöglicht es, in der Erwachsenenrolle zu erziehen. Es werden wenige, notwendige Regeln vorgegeben und gleichzeitig die Beziehung auch in schwierigen Situationen ohne großen Schaden erhalten.

Hier werden Kinder zur demokratischen Diskussion ermutigt und ihre Meinung wird von den Eltern in entsprechendem Maße mitberücksichtigt.

Die Kinder entwickeln sich selbstbewusster, leistungsfähiger und zufriedener. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit. Begegnen Sie dem Kind stets respektvoll und wertschätzend auf Augenhöhe! Manchmal ist es aber einfach notwendig, als Elternteil eine Regelinhaltung autoritär einzufordern, um damit eine Gefahr abzuwenden.



Ein
liebevoller
Blick ist wie ein
Weg, auf dem die
Kinder in die Welt
gehen können.

EXTREME ERZIEHUNGSSTILE:

Die eigene Erziehung hinterfragen

Wenn Sie sich durch Ihr Kind gekränkt fühlen, hängt das häufig mit eigenen **Erfahrungen aus Kindertagen** zusammen. Daher lohnt es sich, zurückzublicken und sich auch über den eigenen Erziehungsstil Gedanken zu machen.

"ELTERN WENDEN HÄUFIG DEN SELBER ERLEBTEN STIL IN DER ERZIEHUNG IHRER KINDER AN. BESONDERS, WENN SIE IN EINER EXTREMSITUATION. „AUF DEM FALSCHEN FUß“ ERWISCHT WERDEN."

Manchmal geben Eltern in herausfordernden Situationen auf, lassen die Kinder tun, was ihnen schadet, rutschen in die ungesunde Richtung des Laissez-faire Stils.

Dem Kind als Freund und Kumpel zu begegnen würde bedeuten, dass Eltern ihre Rolle als Erwachsener abgeben und wieder aus der Rolle eines Kindes agieren. Können allerdings zwei Kinder auf Dauer ohne Erwachsene zurechtkommen? Den Kindern zu viel abzunehmen, übermäßige Kontrolle und Misstrauen in die Ressourcen der Kinder hat sich in der Erziehung als kontraproduktiv erwiesen.

Aussagen, die weh tun ...

Mama und Papa haben immer recht: In diesem Selbstverständnis werden Kinder groß. Ständiges Kritisieren lässt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten leiden. Um den Anforderungen der Eltern gerecht zu werden, unterdrücken Kinder dann ihre **eigenen Bedürfnisse und Kompetenzen** und lernen so, ihren Wert an den Reaktionen ihrer Mitmenschen zu messen.

MICH INTERESSIERT ES NICHT, WAS DU DAZU ZU SAGEN HAST!

STELL DICH NICHT SO AN!

DAS KANNST DU SOWIESO NICHT!

ISS ENDLICH AUF!

BIST DU SO BLÖD ODER STELLST DU DICH NUR SO?

WAS WILLST DU DENN SCHON WIEDER?

RÄUM SOFORT AUF!

VON DIR HAB ICH SOWAS VON GENUG!



... und was Sie stattdessen sagen können

Seelischer Schmerz ist eine zutiefst **individuelle** Erfahrung, doch eines haben wir alle gemeinsam: Niemand möchte damit alleingelassen werden. Auf unsere Kinder einzugehen stärkt **gegenseitiges Vertrauen** und hilft Kindern dabei zu lernen, ihre Probleme in Worte zu fassen.

- Aha, so siehst du das also.
- Wie meinst du das genau? - Lass uns **gemeinsam** eine Lösung finden.
- Mir ist es nicht egal, was aus dir wird.
- Was ist denn gerade so schwierig für dich?
- Bitte mach mit!
- Wenn du satt bist, ist das auch gut.
- Schön, dass du da bist. - Jetzt ist es für ein Spiel gerade ungünstig, lass mich das noch fertig machen, ich komme in 10 Minuten zu dir, okay?
- Bitte hör auf zu schimpfen und zu fluchen! Ich möchte nicht, dass du so mit mir umgehst.
- Komm, wir helfen zusammen, dann ist hier bald alles wieder in Ordnung. Wir schaffen das hier nur gemeinsam, nicht gegeneinander.
- Manche Dinge sind schwierig zu verstehen, machen wir eine Pause, vielleicht ist das Lernen dann leichter.
- Versuch es noch einmal, mit ein bißchen Übung wird das bestimmt gelingen. **Ich traue dir das zu.**

Die verschiedenen Charaktertypen von Kindern

Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Erziehungsstrukturen. Die meisten Kinder sind **Mischtypen** zwischen den beschriebenen Charakteren. Daher brauchen sie einen individuellen Mix der Erziehungsstile und ihre Eltern manchmal Beratung.



TYP SEELCHEN

Seelchen müssen behutsam an die Hand genommen werden, um ihnen zu zeigen, dass "die Welt da draußen" gar nicht so schlimm ist. Sie brauchen immer wieder viel **Ermutigung**. Die Erziehung eines Seelchens ist für Eltern ein Balanceakt: Sie müssen ihr Kind gleichzeitig halten und ihm **Sicherheit geben**, es auf der anderen Seite aber auch **loslassen**.



TYP VERMITTLER_IN

Wichtig für kleine Vermittler ist es, frühzeitig zu lernen, sich **eine eigene Meinung zu bilden** und auch dazu zu stehen. Das heißt, statt einfach nur nachzugeben, mit den anderen zu verhandeln und einen für alle gerechten, tragbaren Kompromiss zu finden. Wenn etwas sehr wichtig ist, sollen diese Kinder lernen, auch einmal den eigenen Willen gegen die anderen **durchzusetzen**. Selbst dann, wenn sie sich dadurch auch einmal unbeliebt machen.



TYP STAR

Nur wenn Eltern dem Star vermitteln können, dass **innere Werte** wichtiger sind als Äußerlichkeiten, können sie ihn vom Wettbewerbsdruck erlösen. Von besonderer Bedeutung ist hier die **Vorbildfunktion** der Eltern, die sich darum fragen sollten: Achten wir in der Familie sehr auf Äußerlichkeiten und Statussymbole? Beurteilen wir andere nach dem Aussehen oder ihrer Stellung?



TYP WIRBELWIND

Wirbelwind-Kinder brauchen Eltern, die ihnen frühzeitig und konsequent ihre **Grenzen** aufzeigen und ihnen, wenn nötig auch mehrmals, erklären, was richtig und was falsch ist. Dabei sollten Sie möglichst **ruhig und gelassen** bleiben, auch wenn das nicht immer leicht fällt.

TYP ANFÜHRER_IN

Hinter dem Dominanzstreben, das Anführer-Kinder zeigen, steckt oft die **Angst**, die Kontrolle zu verlieren und ausgegrenzt zu werden. Solche Kinder müssen einerseits gestützt und andererseits in ihre Schranken gewiesen werden. Frei nach dem Motto: "**Ich liebe dich so, wie du bist**, mit allen Stärken und Schwächen. Du brauchst dich gar nicht extra aufzuspielen!" Gelingt das nicht, werden sie schnell trotzig.



Erziehung nach Alter & Entwicklung

"Bitte, nimm mich an die Hand und hol mich dort ab, wo ich stehe!" – Kinderseelen wollen mit Liebe und Konsequenz ins Leben begleitet werden. Dabei stehen in unterschiedlichen Entwicklungsphasen unterschiedliche Themen im Vordergrund.

SÄUGLINGESALTER

Die Phase der **Bindung** beginnt, **Versorgung, Aufmerksamkeit** und **Anregung** sind in dieser Zeit das Wichtigste. Es geht um Grundbedürfnisse – ein zu sehr Verwöhnen des Kindes ist nicht möglich, **manche Kinder brauchen mehr, manche weniger!**

2. LEBENSJAHR

Dieser Lebensabschnitt ist durch viel **Nähe** gekennzeichnet. Das Kind wird durch Veränderungen leicht irritiert und braucht einen **sicheren Rahmen**. In dieser Phase können erstmalig **Trennungängste** auftreten. Das Kind entwickelt ein zunehmend selbstständiges Handeln. Nehmen Sie ev. Zurückweisungen oder Wutausbrüche nicht persönlich und schützen Sie das Kind vor Gefahren. Geben Sie **kurze und klare Anweisungen** und planen Sie viel **exklusive Zeit** nur mit dem Kind ein.

MITTLERE KINDHEIT

Eine durch **Warmherzigkeit** und **Förderung von Autonomie** gekennzeichnete Erziehung trägt dazu bei, dass das Kind Selbstständigkeit, Freundlichkeit und eine **positive soziale Einstellung** entwickelt. Eine adäquate und konsequente Haltung der Eltern bei der Festsetzung von altersgerechten Verhaltensnormen fördert Verantwortungsbewusstsein, Selbstvertrauen und zielgerichtetes Verhalten (autoritativer Erziehungsstil)

KLEINKINDALTER

Entwicklung der **Grobmotorik**, von Geschlechtsrolle und –identität und Gewissen. Geschwisterrivalität tritt mit Maximum im Alter von 2-4 Jahren auf. Ängste vor imaginären Objekten (Geister), der elterliche Umgang mit Angst und unangenehmen Erfahrungen in der Familie wirkt vorbildhaft für die Kinder. Das Kind benötigt jetzt **Ermutigung**, Sachen zu probieren, und **soziale Kontakte** zu Gleichaltrigen.

JUGENDALTER

Die Zeit der **Ablösung**. Jugendliche brauchen **Freiraum** aber auch **klare Grenzen**. Die Werte, die Sie als Eltern vertreten, geben weiterhin Orientierung. Sie wirken als Leuchtturm in der Flut der Emotionen, wenn sie bereit sind, nach einem Streit, sprichwörtlich gemeinsam die Scherben aufzukehren. Gemeinsame **Exklusivzeit** ist auch jetzt noch wichtig. Kontrolle im gemeinsamen Zusammenleben ist gut, **Vertrauen** ist besser.

LEISTUNGSDRUCK: EIN SYMPTOM UNSERER ZEIT?

Was macht Leistungsdruck mit unseren Kindern?



Kinder und Erwachsene können mit Angst und Druck nur **ingeschränkte Leistungen** erbringen. Das wissen wir aus der Lernforschung und der Arbeitswelt.

Dennoch ist es für viele Eltern schwierig, der Versuchung zu widerstehen, die Leistungen des Kindes mit denen anderer Kinder zu vergleichen. Wichtig ist es, als Elternteil sein Kind als **eigenständige Person** wahrzunehmen, mit allen Stärken und Schwächen, um es leichter dort unterstützen zu können, wo es Förderung braucht und zu schützen, wenn Anforderungen zu viel werden.

Kinder öffnen sich und zeigen uns wie es ihnen geht, wenn sie merken, dass wir bereit sind, mit ihnen in Beziehung zu gehen und ihnen unsere **Zeit** und **Aufmerksamkeit** schenken. So können wir als Eltern besser einfühlen, wann das Kind mehr gefordert werden möchte und wann wir es vor Überforderung schützen sollten.

A young boy with brown hair is shown from the back, covering his eyes with his hands. He is holding a pencil behind his ear. The background is a blurred indoor setting with a window.

„Nichts ist so
beständig wie der Wandel“.
Akzeptieren wir, dass unser Leben
sich **stets verändert**, üben wir weniger
Kontrolle und leben mehr im Hier und Jetzt.
So haben wir die Chance, unseren Kindern
das zu bieten, was sie brauchen: Die An-
wesenheit eines **starken, beständigen**
Menschen – nicht perfekt, aber ein
Vorbild, das „**gut genug**“ für die
Erziehungsaufgabe ist.



AMY UND DER LEISTUNGSDRUCK

Heute möchte ich euch etwas erzählen ...



Meine Tante hat Zwillinge. Sie sind 2 Jahre alt und ganz unterschiedlich. Lilly ist eine richtige Draufgängerin. Sie ist überall dran und redet schnell und viel. Das ist manchmal anstrengend. Ihr Bruder Gerry verhält sich eher ruhig, manchmal ungeschickt, fällt oft hin, spricht noch sehr undeutlich, sodass ihn nur seine Mama versteht. Wenn sie bei uns zu Besuch sind, dann geht's richtig rund, das könnt ihr euch vorstellen!

Neulich habe ich bei einem Gespräch unserer Mamas heimlich gelauscht. **Der Zwillingmama ist eigentlich alles zu viel.** Sie will immer alles gut und richtig machen und sagt auch mir immer wieder, wie ich was noch besser machen kann. Das nervt total. Sie ist wie so eine Fliege, dauernd um ihre Kinder herum und macht nie Pause. Wenn wir spielen, werden wir dauernd gestört: Haare richten, Schuhe binden, Mund abwischen, ständig ist sie da und unterbricht uns! Sie schimpft auch immer gleich, wenn wir Sachen liegen lassen, dabei wohnt sie hier gar nicht.

Kein Wunder, dass sie keine Zeit hat, sich zu erholen. Meine Mama hat ihr gesagt: **„Nur eine zufriedene Mutter ist eine gute Mutter.“** Dann hat sie ihr geraten, sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Zum Beispiel bei der Kinder-Jugend-Seelenhilfe.

Alles zu viel? So erkennen Sie Überforderung

Jedes Kind reagiert anders auf Stress. Verlassen Sie sich auf Ihre Intuition beim Einschätzen der **Fähigkeiten** und **Möglichkeiten**, aber auch der **Grenzen** Ihres Kindes und versuchen Sie, es vor regelmäßiger Überforderung zu schützen. Das kann zum Beispiel auch so aussehen, dass Sie Ihrem Kind eine Mitteilung an die Lehrerin mitgeben, dass die Hausübung aus Zeitgründen nach einer halben Stunde beendet wurde. Wenn Sie Ihrem Kind einmal zu viel zugemutet haben, werden Sie es an der Reaktion des Kindes ablesen können und beim nächsten Mal anders machen. Das Eingeständnis des Irrtums und das Aussprechen einer Entschuldigung wird Ihr Kind als Zeichen von Einfühlung und Respekt ihm gegenüber wahrnehmen und dankbar sein.

Diese Symptome können darauf hinweisen, dass Ihr Kind überfordert ist:

- Lustlosigkeit und Müdigkeit
- Einschlafen in der Schule
- ständige Kopf- oder Bauchschmerzen
- Zwangshandlungen oder Tics
- es wirkt bedrückt, ängstlich oder traurig und zieht sich vermehrt zurück
- geändertes Essverhalten (besonders viel oder wenig)
- Einnässen oder Einkoten
- aggressives oder "kasperlhaftes" Verhalten
- schlechter Schlaf (zB. regelmäßige Alpträume, Schlafwandeln oder häufiges Wachwerden)



In Zeiten von Home-Office ist es besonders wichtig, die Zeit in der Familie **bewusst** zu gestalten und als gleich wertvoll anzusehen wie die Arbeitszeit im Beruf.

DEM LEISTUNGSDRUCK ENTGEGENWIRKEN

Druck rausnehmen - so gelingt's!

1 Genug Zeit einplanen

Zeit und Ruhe sind wichtige Grundlagen, um Lernen und Merken neuer Inhalte zu ermöglichen. Ebenso wichtig wie die Planung der Lernzeit selbst ist es, **regelmäßige Pausen** zum Erholen einzuplanen. Eine entspannte Tagesplanung mit genügend Zeit für Essen und Freizeit hilft Ihrem Kind, sich besser zu konzentrieren.

2 Eigene Einstellung gegenüber Leistung hinterfragen

Hat Ihr Kind sich bemüht und gelernt, dann ist es ein_e gute_r Schüler_in, auch wenn die Note die Bemühungen noch nicht wieder spiegelt. Eine Verbesserung von einer 5 auf eine 3 ist eine genauso große Leistung wie die von einer 3 auf eine 1.

3 Ruhige & entspannte Lernumgebung

Sorgen Sie für eine ruhige und entspannte Lernumgebung, in der Ihr Kind sich gut konzentrieren kann. Dazu bedarf es auch einer **räumlichen und zeitlichen Trennung** von Arbeit und Privatleben.





4 Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder

Ständig das Smartphone in der Hand oder Unterbrechungen beim gemeinsamen Essen oder Spielen? Der **eigene Leistungsdruck** macht es nicht nur schwieriger, eine Beziehung zum eigenen Kind zu pflegen - Kinder orientieren sich auch an ihren Eltern und lernen so früh, Arbeit einen höheren Stellenwert einzuräumen als Erholung.

5 Auf Leistungsdruck von Außen achten

Eltern sind auch oft gefordert, ihre Kinder vor **zu hohen Leistungsansprüchen** der Umgebung wie Schule oder anderen Familienangehörigen zu schützen. Das kann dann gelingen, wenn Sie Ihrem Kind auch dann zeigen, dass Sie es lieben, wenn es nicht die erhoffte Bestleistung bringt.

6 Gemeinsame Zeit verbringen

Planen Sie gemeinsame Pausen ein. Das kann zum Beispiel eine **Ruhepause** nach dem Mittagessen sein, ein Spaziergang (Entdeckertour) um Tiere oder Pflanzen zu suchen, ein gemeinsames Spiel oder das gemeinsame Kümmern um ein Haustier. Mindestens 1x pro Woche ist es empfehlenswert, **bewusst Eltern-Kind-Zeiten** in den Alltag einzuplanen. Dabei lässt es sich herrlich über die vergangenen Tage plaudern und Entspannung ins Leben hereinholen.

Ab wann ist externe Hilfe sinnvoll?



Hören wir auf, unsere persönliche Situation mit der von anderen Menschen zu vergleichen, die vielleicht anders empfinden und reagieren. Wenn es mir als Mutter oder Vater zu viel ist, dann ist das genauso **berechtigtes Empfinden** wie wenn es jemand anders sieht. Wenn sich ein Elternteil überfordert fühlt, sollte er/sie Hilfe aufsuchen. Wenn im nahen Umfeld niemand ist der entlasten kann, ist es sinnvoll, sich an externe professionelle Helfersysteme zu wenden.

Anzeichen können sein:

- Ich kann nicht schlafen, weil mein Kind nachts immer wieder aufwacht.
- Ich habe finanzielle Probleme.
- Geschwister vertragen sich nicht.
- Mein Partner und ich streiten viel.
- Mein Kind isst zu wenig oder zu viel.
- Ich habe Angst, in der Erziehung alles falsch zu machen.
- Mein Kind gehorcht mir nicht.
- Ich habe zu wenig Zeit für mein Kind.
- Es gibt ein chronisch krankes Familienmitglied, das ich auch pflege.
- Manchmal glaube ich, dass ich mein Kind nicht lieben kann, so wie es ist.
- Manchmal möchte ich nur weg und mich um niemanden kümmern.
- Mein Kind wirkt trauriger oder unzufriedener als früher. Es zieht sich zurück oder streitet viel.
- Mein Kind verweigert seit Wochen Schulleistungen und altersentsprechende Anforderungen.



Ein Appell für die Mangelhaftigkeit



Kinder sind verschieden, Eltern ebenso. Für ein **gelingendes Miteinander** müssen wir nicht perfekt sein. Es reicht aus, als Mutter oder Vater **„gut genug“** zu sein.

Wir dürfen unseren individuellen Möglichkeiten und Grenzen entsprechend Dinge auch einmal mittelmäßig oder Manches genügend machen.

Wenn zuviel zugleich an uns herangetragen wird, hilft es, Wichtiges und Unwichtiges zu unterscheiden, Dringendes vor Aufschiebbarem zu erledigen („Lebendes vor Dingen.“) und notfalls Hilfe zu holen. Dem Kind Zeit und Zuwendung zu schenken, ein Haustier zu versorgen oder Blumen zu gießen ist wichtiger als Wäsche zu bügeln oder Geschirr zu verräumen.

So schaffen wir es, mit unseren Kindern in Beziehung zu bleiben.



Gute Eltern erkennen sich und ihre Kinder als die an, die sie sind. Mit allen Stärken und Schwächen – weil Perfektion ohnehin nie gelingen kann.

Angebote & Kontakt

Weitere
Infos zur KJSH
und AfL finden Sie
auch auf unserer
Website.

Kinder-Jugend-Seelenhilfe Standorte

- **Lungau:** Bröllsteig 6, 5580 Tamsweg
- **Pinzgau:** Gletschermoosstr. 29
5700 Zell am See
- **Pongau:** Hans-Kappacher-Str. 15,
5600 St. Johann im Pongau
- AfL – **Ambulanz für Lernstörungen**
Diagnostik und Therapie für Lernstörungen
Sterneckstraße 11/3, 5020 Salzburg

Ärztliche Leitung:

Dr.ⁱⁿ med. Ulrike Altendorfer-Kling

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie &
Psychotherapeutische Medizin, Psychodramapsychotherapeutin

Kontakt für alle Einrichtungen

T: +43 (0) 662 / 88 05 24-123

M: kinder-jugend-seelenhilfe@promentesalzburg.at

www.kinder-jugend-seelenhilfe.at

Termine nur nach telefonischer Voranmeldung!

Unsere Angebote

- Psychotherapie
- Ergotherapie
- Fachärztliche Abklärungen
- Diagnose
- Beratung Behandlung
- Einzel- und Gruppentherapie
- Vermittlung an bzw. Zusammenarbeit mit
weiterführenden Betreuungseinrichtungen
und Behörden

Weitere Anlaufstellen & Adressen

- SLP – Salzburger Landesverband
für Psychotherapie
- Partner- und Familienberatung Pongau
- Sozial Kompass d. SOP
- BH Salzburg / Psychologischer Dienst
der Kinder- und Jugendhilfe Salzburg
- Forum Familie (Pinzgau, Pongau, Lungau)
- PEPP

Die Kinder-Jugend-Seelenhilfe
wird seit 2018 **finanziert von:**



LAND
SALZBURG



Österreichische
Gesundheitskasse

Mit **freundlicher Unterstützung** von:

EFSS[®]

EURO-FINANZ-SERVICE AG

LICHT INS DUNKEL

Für den Inhalt verantwortlich:

Kinder-Jugend-Seelenhilfe Pro Mente Salzburg
Gemeinnützige Gesellschaft
für psychische und soziale Rehabilitation m.b.H.
Südtiroler Platz 11, 5020 Salzburg
Telefon: +43 (0)662 / 88 05 24-123
www.promentesalzburg.at