



ERSCHÖPFT VOM ELTERNSEIN

Liebe Eltern,

Sie kennen das?: Wäscheberge, kochen, putzen, sich streitende Kinder, Kranksein des Kindes, keine Nacht durchschlafen können, sich hilflos fühlen, eben fertig mit reinigen kommt das verschmutzte Kind, steigende Preise, wenig Anerkennung vom Partner, Stress mit dem Kindesvater und Ex-partner, Alleinsein, Erwartungen der anderen, und und und und.

Elternsein ist ein 24 - Stunden - Job mit Verantwortung an 7 Tagen in der Woche und das viele Jahre hindurch, den man nicht einfach aufgeben kann. Und manche Eltern, ob Alleinerziehend oder mit einem Partner zur Seite, fühlen sich ausgelaugt und müde, hatten sich vieles ganz anders vorgestellt.

Und trotzdem: Sie als Mutter und/oder Vater lieben Ihr Kind, wollen es nicht nur körperlich und materiell versorgen, sondern auch emotional und sozial. Denn gerade die emotionale Beziehung und die Abläufe des Miteinanders im Familienalltag prägen unser Kind besonders. Kinder brauchen Erwachsene als Gegenüber für ihr Gedeihen. Für sie ist es hilfreich einerseits zu merken: Meine Mutti/Vati sind auch mal ohne Kraft und Geduld und andererseits zu erleben: und trotzdem lassen sie sich auf mich ein.

Wenn Sie sich müde und ausgelaugt fühlen, kann es schnell passieren, dass Sie Ihr Kind als Gegner empfinden. Dann kann Ihre Partnerschaft und die Unversehrtheit Ihres Kindes gefährdet werden.

Achten Sie auf Warnsignale wie: ständige Unzufriedenheit, empfinden von Rastlosigkeit, spüren von Gleichgültigkeit, schnelles „Aufbrausen“ oder Handlungen im Affekt.

Wenn Sie solche Warnsignale entdecken, ist es höchste Zeit, dass Sie etwas für sich tun, denn zur elterlichen Pflicht gehört es, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen und sich regelmäßig Inseln zu schaffen oder zu suchen, um wieder Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Folgende Reihenfolge sollte für Sie wichtig werden:

- ▶ für sich sorgen
- ▶ für Ihre Partnerschaft (soweit gegeben)
- ▶ für Ihr Kind sorgen

Denn erst wenn Sie sich wohl fühlen, kann es Ihnen gelingen das Elternsein so zu gestalten, dass sich auch Ihr Kind wohl fühlt und keinen Schaden nimmt.

Für manche Eltern sind solche „Kraftinseln“ oder „Tankstellen“ das regelmäßige Gespräch mit anderen Müttern/Eltern, die Yoga-, Gymnastik- oder Sportgruppe, der Mutter-Kind Kreis, das Familienzentrum oder der Männer/Eltern/Frauentreff einer Kirchgemeinde.

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich, kochen Sie sich Ihr Lieblingsessen, hören Sie Ihre Lieblingsmusik und gönnen Sie sich Entspannung und Ruhe.

Wenn Sie in Partnerschaft leben, nehmen Sie sich, wenn Ihr Partner von der Arbeit kommt, 10 min Zeit füreinander und zeigen Sie Ihrem Kind wie wichtig das Ihnen ist. Gönnen Sie sich lieber öfter als zu wenig „Zeit zu Zweit“, Zeit zum Reden, Zeit zu diskutieren, Zeit für Zärtlichkeit und Sexualität.

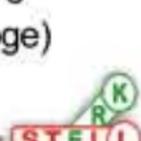
Zur Entlastung im Alltag gehört die Mitbeteiligung des Partners an der Bewältigung des Haushaltes und der Erziehungsaufgaben.

Wenn Sie sich einmal eine ganze Woche lang vornehmen, zu beobachten was Ihr Kind in dieser Zeit alles gut brachte, was gut gelang, wo es sich ganz viel Mühe gab und nicht verzagte und was Ihnen als Mutter/Eltern gut gelang und sich das aufschreiben, dann entdecken Sie, dass es nicht nur Probleme gibt.

Wenn Sie jedoch einen Punkt erreicht haben, an dem Sie nicht mehr weiter wissen, holen Sie sich Unterstützung in einer Beratungsstelle, im Jugendamt oder bei einer Kinderärztin.

*Ansprechpartner für Eltern und Einrichtungen:
über Stellwerk-Jugendhilfe Radeberg
Thomas Weinhold (Dipl. Sozialpädagoge)*

(03528 - 4160715)



Stellwerk e.V. ist anerkannter freier Träger der Jugendhilfe und bietet unter anderem Themenabende und Elternkurse an. Unsere Räume befinden sich in 01454 Radeberg, Heidestraße 70 Haus 402.

Im Auftrag des Jugendamtes werden Hilfen zur Erziehung und ambulante Maßnahmen angeboten.