

## **„WENN ALLES ZUVIEL WIRD“ - TIPPS FÜR FAMILIEN**

**Der Alltag mit Kindern kann anstrengend sein. Manchmal wächst Eltern alles über den Kopf. Schwierige Wohnverhältnisse, gesundheitliche Ängste und finanzielle Sorgen, mangelnde Routinen und fehlende Strukturen können dabei eine Rolle spielen. Das Jugendamt hat für diesen Fall einige Handlungsempfehlungen zusammengestellt:**

- Pflegen Sie und Ihre Kinder telefonisch soziale Kontakte (Videotelefonie mit Familienangehörigen und Freunden)
- Überlegen Sie, was hinter dem Gefühl der Überforderung steckt: Ist es das Verhalten der Kinder oder sind es Sorgen der Eltern?
- Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich, um einen gesunden Abstand herzustellen und Entlastung für sich selbst zu schaffen. Dabei kann auch ein kontrollierter kindgerechter Medienkonsum helfen (z. B. KIKA, Mikado – Kinderradio NDR Info ([www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado/index.html](http://www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado/index.html)))
- Nutzen Sie mediale und andere Unterhaltungsangebote für Kinder
- Nutzen Sie telefonische Beratungsangebote zur Entlastung. Diese können Sie in kleinen Schritten begleiten und aus der Krise holen
- Behalten Sie mit Ihren Kindern eine Routine bei
- Klare Regeln, viel Konsequenz und viel Liebe geben Kindern Halt und Orientierung
- Geduld, eine gute Portion Zutrauen in die eigene Fähigkeit als Eltern und viele gemeinsame Erlebnisse im häuslichen Bereich fördern den Familienzusammenhalt und geben Kraft
- Klare Absprachen sind notwendig, damit die Kinder auch verstehen, was von ihnen verlangt wird und was im Falle eines Regelverstoßes als natürliche Konsequenz passiert
- Bricht ein Kind die abgesprochenen Regeln, sollten logische Konsequenzen statt Bestrafung folgen. Kommt keine logische Konsequenz in Frage, dann müssen Eltern zu einer Sanktion greifen. Wenn diese vorher mit dem Kind besprochen ist, weiß es, was passieren kann. Ein Beispiel: Wenn ich mein Zimmer nicht aufräume, dann hat Papa auch keine Zeit mit mir zu spielen. Mit der Konsequenz, dass alle Hausarbeiten zu erledigen haben und wenn ich nicht helfe, dann braucht alles länger. Diese Sanktion oder Konsequenz sollte aber auf keinen Fall auf körperlicher oder emotionaler Ebene (Schläge und Ablehnung) erfolgen und angemessen und umsetzbar sein
- Regeln sollten dem Alter und den Bedürfnissen entsprechend angepasst werden.

## **Notfallplan für Überforderungssituationen**

1. Verlassen Sie die Stresssituation und gehen Sie alleine aus dem Raum!
2. Öffnen Sie das Fenster, atmen Sie tief ein und aus, zählen Sie langsam bis 10 und denken Sie an etwas Schönes!
3. Können Sie ihr Kind nicht alleine lassen, begeben Sie sich mit Ihrem Kind in eine andere Situation!
4. Telefonieren Sie mit einer vertrauten Person
5. Gehen Sie, soweit möglich, vor die Tür an die frische Luft
6. Nutzen Sie telefonische Beratungsangebote zur Entlastung!

## **Entlastungsangebote für Kinder und überforderte Mütter und Väter**

### **Nummer gegen Kummer**

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (Mo. bis Sa. 14 - 20 Uhr, anonym und kostenlos)

### **Beratungstelefon sexuelle Gewalt**

„Violetta“: 05861 / 986 800 (Di. 11-13 Uhr, Do. 15-18 Uhr)

### **Seelsorgeangebot der evangelischen und katholischen Kirche**

0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 22224 (rund um die Uhr)

### **Elterntelefon**

bundesweit einheitliche Rufnummer: 0800 / 111 0 550 (Mo. bis Fr. 9-11 Uhr, Di. & Do. 17-19 Uhr, vertraulich und anonym)

### **Erziehungsberatungsstelle Lüchow**

05841 / 97 95 430 (Mo. bis Fr. 8-16 Uhr)

### **Jugendamt**

Tel.: 05841 / 120-320 (Mo. bis Do. 8-15.30 Uhr, Fr. 8-12 Uhr)

### **Polizei**

110 (rund um die Uhr)

### **Frauenhaus Lüchow / Beratungsstelle für Mädchen und Frauen**

Tel. 05841- 5450 (rund um die Ur)