

ALLEINERZIEHEND

Wie Eltern und Kinder trotzdem Halt
finden können

Belastungen für Alleinerziehende

- Konflikte
- Druck vom Arbeitgeber
- Geldmangel
- Wenig Zeit für sich selbst
- Keine soziale Unterstützung
- Ungünstige politische, rechtliche und gesellschaftliche Bedingungen
- Unzureichende Betreuungszeiten

STRESSMANAGEMENT FÜR ELTERN

Destruktive Haltungen

- Katastrophendenken
- Selbstverleugnung
- Verallgemeinerungen
- Stigmatisierungen
- Fokus auf das Negative
- Rebellion und Ohnmacht
- Perfektionismus

Konstruktive Haltungen

- Ent-Katastrophisieren
- Ich bin wertvoll
- Erfolge feiern
- Die Realität annehmen
- Ich darf Fehler machen – Nobody is perfect

Soziales Netz nutzen

- Eine Person haben, die Unterstützung bieten kann
- „Hilfe-Situation“ rechtzeitig erkennen
- Konkrete Hilfeleistungen
- Gegenseitige Unterstützung mit Familien in einer ähnlichen Situation
- Kirchengemeinden, Elterntreff, Kitas, Schulen
- Gegenseitige Betreuungszeiten für die Kinder vereinbaren

Zeit für sich

- Körperliche, psychischen und soziale Bedürfnisse wahrnehmen
- „Wenn es mir gut geht, kann es auch den Kindern gut gehen“
- Kurze Erholungspausen im Alltag
- Auszeit in schwierigen Situationen
- Längere freie Zeit für sich selbst
- Zeit für sich in Notsituationen

Risikosituationen erkennen und vorbereiten

Risikosituationen

- Besuchszeit
- Lange Autofahrten
- Risikoplan aufstellen
- Gemeinsam Regeln vereinbaren
- Konsequenzen und Belohnungen überlegen
- Sich selbst belohnen

HALT FÜR KINDER

Säuglinge und Kleinkinder ein Leben beginnt

- Abhängigkeit mit der engsten Betreuungsperson
- Vertrauen wächst

Besonders wesentlich

- Entlastung der alleinerziehenden Bezugsperson
- Gewohnte Zeitrhythmen und Rituale einhalten

Kindergarten- und Vorschulkinder

das magische Alter

- Emotionale, physische und kognitiver Reife
- Eroberung des ersten sozialen Bezugsraums

Besonders wesentlich

- Ängste und Aggressionen
- Verlust erworbener Kompetenzen
- Verleugnung der Scheidung

Schulkinder

die Entdeckung des Selbst

- Zugehörigkeit und Akzeptanz
- Entwicklung eines Moral- und Ethikbewusstseins
- Eltern als Basis für Sicherheit

Besonders wesentlich

- Emotionale Unberührtheit (versteckte Traurigkeit)
- Sorge vor Zugehörigkeitsverlust
- Tendenz zur Schuldübernahme

Vorpubertäres Alter der Zeitraum der Wandlung

- Wunsch nach Autonomie
- Mangelnde Voraussicht
- Starke Bedeutung der Peergroup

Besonders wesentlich

- Ausgeprägte Wut - versteckte Traurigkeit und Verunsicherung
- Vorwürfe und mangelnder Respekt gegenüber den Eltern
- Coolness und Unberührtheit

Teenager

das endgültige Ringen um Autonomie

- Streben nach Unabhängigkeit
- Grenzkonflikte (Rauchen, Trinken, Sex, Ausgehzeiten)
- Hohes Bedürfnis nach Nähe

Besonders wesentlich

- Eltern: Versager
- Verantwortungsübernahme für leidenden Elternteil
- Depression, Wut, Unbeteiligtheit

KOOPERATIVE ELTERNNSCHAFT

Unkündbarkeit der Elternschaft

- Expartner **bleibt** Mutter/Vater des Kindes
- Kontaktvermeidung bedeutet, mein Kind im Stich zu lassen
- Elternebene **nicht** „neue Ebene“ des Paarkonflikts

Was Kinder sich wünschen

- Regelmäßige Kontaktmöglichkeit zu beiden Elternteilen
- Ein Stück eigener Raum
- Ruhige und ausgeglichene Atmosphäre
- Anderen Elternteil nie in Gegenwart Ihres Kindes kritisieren
- Gemeinsamer Erziehungsstil
- Anzeichen von Stress und Überlastung bei Ihrem Kind beachten
- Verhaltensauffälligkeiten sind ein Hilferuf

POSITIVE BEZIEHUNGEN AUFBAUEN

Positive Beziehungszeit

- Das Kind von der positiven Seite sehen
- Positivtagebuch
- Spaß – und Spielzeit
- Beziehungszeit: kurz und häufig
- Mit dem Kind reden: welche Themen beschäftigen das Kind
- Umgang mit Gefühlen
- Angemessener Körperkontakt: Gesten und Berührungen

Selbstvertrauen beim Kind aufbauen

- Lob durch Aufmerksamkeit
- Selbstständigkeit fördern
- Gefühle ausdrücken

Du bist genau das Kind, das wir uns gewünscht haben!

***Sie sind und bleiben die
beste Mutter oder der beste Vater
für Ihr Kind!***

Aus seinem großen Reichtum wird euch Gott, dem ich gehöre, durch Jesus Christus alles geben, was ihr zum Leben braucht. Phil.4,6