



Hilden



# Soforthilfe

Kleine Soforthilfe  
für gestresste Eltern

## Kleine Soforthilfe für gestresste Eltern

Liebe Eltern,

die aktuelle Situation stellt viele Familien vor große Herausforderungen. Schule, Kita, Sport- und Freizeitaktivitäten sind nur eingeschränkt möglich und der Austausch oder das Treffen mit Freundinnen und Freunden ist durch die aktuellen Vorschriften begrenzt.

Sie als Eltern versuchen Homeoffice, Kinderbetreuung oder Homeschooling unter einen Hut zu bringen. Eventuell sind Sie sogar durch Kurzarbeit oder Jobverlust belastet. Dies alles zehrt an den Kräften aller Eltern und führt unvermeidlich zu Stress.

Oft helfen schon kleine Veränderungen oder ein persönliches Gespräch mit geschulten Fachkräften.

Mit dieser Elternhilfe möchte das Amt für Jugend, Schule und Sport Ihnen ganz praktische Tipps und Kontaktpersonen an die Hand geben, die Sie ausprobieren bzw. kontaktieren können, wenn der Stress überhand nimmt.

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt zu uns aufzunehmen, wenn Sie sich Rat oder Hilfe im Umgang mit Ihren Kindern wünschen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben und diese für alle anspruchsvolle und Geduld fordernde Zeit gut überstehen.



Ulrich Brakemeier  
Leiter des Amtes für Jugend, Schule und Sport"



## Praktische Tipps

### Mein eigenes Stresslevel senken

- ▶ Achten Sie auf Gefühle, die Ihnen anzeigen können, dass es „zu viel“ wird und Sie Zeit für sich brauchen (z.B. Gereiztheit, Ärger, Überforderung).
- ▶ Gönnen Sie sich konsequent ein bis zwei Mal täglich eine kleine Auszeit für sich ganz alleine (z.B. spazieren gehen, malen, Musik hören, lesen).
- ▶ Bereits kurze Telefonate mit Verwandten oder Freunden können entlastend wirken.
- ▶ Halten Sie im Alltag immer mal wieder inne und seien Sie nachsichtig mit sich selbst - Niemand ist perfekt! Sie müssen jetzt keine Höchstleistungen erbringen!



### Für eine entspannte Zeit mit meinem Kind sorgen

- ▶ Schließen Sie vor dem Aufstehen nochmal kurz die Augen und überlegen Sie drei Dinge, die Sie wirklich toll an Ihrem Kind finden.
- ▶ Besprechen Sie beim Frühstück kurz den Tagesablauf mit Ihrem Kind.
- ▶ Lassen Sie sich täglich auf ein gemeinsames Spiel (ca. 20 Minuten) mit Ihrem Kind ein. Ihr Kind darf entscheiden, was gespielt wird. Sie beobachten und begleiten, bestimmen jedoch nicht den Spielverlauf
- ▶ Geben Sie Ihrem Kind vor dem Schlafen eine Rückmeldung, was es an dem Tag gut gemacht hat.

### Runterkommen, wenn ich mich über mein Kind ärgere

- ▶ Treten Sie zurück und versuchen Sie sich zu beruhigen. Verlassen Sie kurz den Raum, zählen innerlich bis zehn oder atmen fünf Mal tief ein und aus.
- ▶ Gehen Sie auf Augenhöhe mit Ihrem Kind, wenn Sie mit ihm sprechen. Durch eine sanfte Berührung am Arm können Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes gewinnen.
- ▶ Versuchen Sie positiv zu formulieren, was Sie möchten und verwenden Sie die Ich-Form (z.B. „Ich möchte, dass du freundlich mit mir sprichst“, „Warte bitte in deinem Zimmer, bis ich fertig telefoniert habe!“)

Stellen Sie sich die Kommunikation mit Ihrem Kind anhand einer Ampel vor:

In stressigen Situationen wünschen sich Eltern oft, dass ihr Kind schnell auf ihre Aufforderungen hört und sie umsetzt. Im übertragenen Sinne wollen sie, dass es direkt von Rot auf Grün umschaltet und „wieder lieb ist“.

Das können Kinder aber nicht so einfach. Sie möchten ihren Willen durchsetzen, genau wie die Eltern. Dabei kommt es häufig zu einem Machtkampf.

Nehmen Sie sich daher etwas Zeit, um die Gefühle Ihres Kindes zu empfangen und dadurch eine Gelbphase einzulegen. Fragen Sie sich: „Was will mir mein Kind eigentlich mit seinem Verhalten sagen?“.

Wenn Sie Ihrem Kind gegenüber dann kurz versuchen, seine Gefühle mit Ihren Worten zu beschreiben „Ich weiß, Du bist jetzt wütend. Ich kann das verstehen. Ich möchte trotzdem, dass Du Deine Schuhe wegräumst/ Zähne putzt, etc.“, bleiben Sie dabei und begleiten Ihr Kind in seinen Gefühlen. Mit dieser kurzen Gelbphase ermöglichen Sie sich und Ihrem Kind, sich zu entspannen und aus dem Machtkampf auszusteigen.

Probieren Sie es aus!

Viele Eltern haben mit den Tipps gute Erfahrungen gemacht.



### Kontaktpersonen für Hildener Familien

#### Psychologische Beratungsstelle Hilden/Haan

Tel. 02103 72-271

[beratung@hilden.de](mailto:beratung@hilden.de)

Erziehungsberatung, Familienberatung, Beratung bei Trennung und Scheidung und Schulpsychologische Beratung für Familien in Hilden und Haan

#### Allgemeiner Sozialer Dienst Hilden

Tel. 0162-7 99 43 60

Hilfe und Beratung durch Sozialpädagogische Fachkräfte, für Eltern, Kinder und Jugendliche, vom unverbindlichen Beratungsgespräch bis hin zur individuellen Einzelhilfe bei Erziehungsproblemen.

#### Jugendförderung Hilden

Tel. 02103 24 65 31 oder 24 65 32

Offene Kinder- und Jugendarbeit und Trägerin der OGS in Hilden

### Informationen für Hildener Familien

#### Familienportal HiKE

[www.hilden.de/sv\\_hilden/Sch%C3%B6ner%20wohnen/Familienportal/](http://www.hilden.de/sv_hilden/Sch%C3%B6ner%20wohnen/Familienportal/)

Kostenlose Online Programme für Eltern

Wenn Sie Lust haben, schauen Sie sich die folgenden kostenlosen Onlineprogramme für Eltern an:

#### Erziehung und Umgang mit schwierigen Alltagssituationen

[www.elterntraining.ch](http://www.elterntraining.ch)

Das Online-Elterntraining wurde am Lehrstuhl für Klinische Psychologie der Universität Fribourg in der Schweiz entwickelt.

Das Online-Training zur Bewältigung von Familienstress ist ein kostenloses Internet- Angebot für Eltern und Erziehende mit Kindern im Alter von 1 bis 16 Jahren.

#### Unterstützung bei schwierigen Alltagssituationen ADHS

[dhs.aok.de/](http://dhs.aok.de/)

Dieses Programm wird von der AOK Gesundheitskasse angeboten.

Das ADHS-Elterntraining hilft bei typischen Erziehungsproblemen. Es ist besonders geeignet für hyperaktive und impulsive Kinder – mit oder ohne ADHS-Diagnose.

#### Unterstützung beim Lernen und bei Hausaufgaben

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/>

Der Kurs war ein Forschungsprojekt an der Universität Fribourg in der Schweiz. Er gibt konkrete Antworten auf Fragen, die sich um Hausaufgaben und Lernen mit Kindern beziehen.

Stadt Hilden  
Amt für Jugend, Schule und Sport  
Am Rathaus 1  
40721 Hilden  
Tel. 02103 72-510  
[www.hilden.de](http://www.hilden.de)

Grafiken: Valeria Kromm  
Stand: 01.05.2020