

IDEEN UND VORSCHLÄGE,

wie alle in der Familie gut zusammen leben und lernen können.



Eltern brauchen Pausen.

Die Kinder, der Haushalt, die Arbeit: Manchmal wird den Eltern alles zu viel. Sie sind überfordert. Das kann passieren und ist okay. Haben Eltern aber immer Stress, dann schadet das der Gesundheit. Die Eltern haben dann keine Kraft mehr und können krank werden. Die Pädagogin Friederike Otto sagt: Meistens sind es die Mütter, die zuerst keine Kraft mehr haben.

Überforderte Eltern können schlechter auf die Kinder eingehen.

Sind zum Beispiel die Mütter überfordert? Dann fällt es ihnen schwer, ihren Stress nicht an die Familie weiterzugeben. Sie reagieren schneller gereizt oder abweisend auf ihre Kinder. Schon die kleinsten Probleme machen dann noch mehr Stress. Und die Mütter können sich nicht mehr entspannen. Mütter haben mit der Familie viel Arbeit und eine große Verantwortung.

Viele Menschen denken: Eine Mutter muss immer für ihre Familie da sein. Dabei vergessen die Menschen aber, dass auch Mütter eigene Bedürfnisse und Grenzen haben. Hat die Mutter keine Kraft mehr, kann sich das auf die ganze Familie auswirken. Die Kinder werden dann unsicher, sind unruhig oder jammern. Oft sind die Kinder dann weniger aufmerksam. Oder die Kinder tun sich schwer, Probleme zu lösen.

Es ist wichtig, dass es der Mutter gut geht.

Viele Mütter wollen nicht „Nein“ zu den Wünschen ihrer Familie sagen. Es ist aber wichtig, dass Mütter auch „Nein“ sagen können. Mütter müssen sich selbst ernst nehmen und schauen: Was sind meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen? Sie können dann zum Beispiel sagen: „Nein, das mag ich nicht.“ oder „Nein, ich habe keine Kraft dafür.“ So schauen Mütter gut auf sich selbst. Geht es der Mutter gut, dann ist das gut für die ganze Familie.

Mütter dürfen „Stopp“ sagen, wenn sie überfordert sind. Sie dürfen sich Pausen nehmen und den Partner oder Freunde um Hilfe bitten. Manchen Müttern fällt es sehr schwer, um Hilfe zu bitten. Sie wollen nämlich nicht schwach wirken. Das ist aber falsch. Bitten Erwachsene um Hilfe, dann übernehmen sie Verantwortung für sich selbst. Damit sind sie ein gutes Vorbild für ihre Kinder.

Die Mütter müssen herausfinden: Wie kann ich wieder Kraft bekommen? Das ist in jeder Familie anders. Mütter sollten dazu ehrlich mit dem Partner oder mit Freunden sprechen. Wichtig ist: Alle müssen die Situation ernst nehmen und gemeinsam nach Lösungen suchen.



Entspannte und zufriedene Eltern tun den Kindern gut.

Geht es den Eltern schlecht, dann fühlen sich die Kinder oft schuldig. Kümmern sich die Eltern aber gut um sich selbst, dann ist das gut für die ganze Familie. Sind die Eltern zufrieden und entspannt, können die Kinder auch entspannen und so sein, wie sie sind.

Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

www.lebenshilfe.it/okay



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„59_Da geht schon Mal die Puste aus“. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite: www.familie.it