

## IDEEN UND VORSCHLÄGE,

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



### **In Kontakt bleiben**

Viele Eltern haben im Alltag oft wenig Zeit und fühlen sich gestresst. Dann fällt es ihnen schwer, mit sich selbst und ihren Kindern in Kontakt zu bleiben. Stress sorgt nämlich zum Beispiel dafür, dass Menschen weniger Geduld oder Verständnis haben. Eltern können sich so schlechter um sich selbst und um die Beziehung zu ihren Kindern kümmern.

### **Eltern machen sich selbst den meisten Stress.**

Das hat die Zeitschrift „Eltern“ in einer Umfrage herausgefunden. Viele Eltern haben nämlich sehr hohe Erwartungen an sich selbst: Sie wollen immer alles richtig machen, auch wenn sie wenig Zeit haben. Eltern wollen merken: Ich mache meine Sache gut. Ich bin gut, so wie ich bin. Das überfordert viele Eltern und bringt sie an ihre Grenzen.

### **Was hilft dagegen?**

Wir Menschen sind selbst dafür verantwortlich, dass es uns gut geht. Wir müssen uns gut um uns selbst kümmern, damit wir gesund und glücklich bleiben. Eltern dürfen sich deshalb auch Zeit für sich nehmen. Sie sollten sich fragen: Wie möchte ich meine Zeit und meine Kraft nutzen? Eltern müssen nicht immer „als Eltern“ funktionieren und alles schaffen. Sie dürfen auch nur sie selbst sein.

Der Familien-Therapeut Jesper Juul sagt zum Beispiel, dass Eltern eine Übung machen können. Dabei sollen sie zu sich selbst sagen: „Ich bin die beste Mutter oder der beste Vater, den mein Kind im Moment haben kann. Ich muss nicht immer alles richtig machen, damit es meinem Kind gut geht. Ich verzeihe mir, dass ich nicht perfekt bin.“ Wenn die Eltern diese Übung ernst nehmen, können sie sich dadurch besser fühlen. Sie respektieren ihre Fähigkeiten und Grenzen und haben mehr Freude. Hilft diese Übung nicht, sollten sich die Eltern Hilfe suchen.



Eltern sollten achtsam mit sich selbst umgehen und sich bei Problemen auch helfen lassen. Das stärkt die Eltern. So gelingt es ihnen auch besser, mit sich selbst und ihren Kindern in Kontakt zu bleiben.

Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

[www.lebenshilfe.it/okay](http://www.lebenshilfe.it/okay)



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„67\_In Kontakt bleiben - mit uns selbst und unseren Kindern“. Corinna Bertagnolli hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite: [www.familie.it](http://www.familie.it)