

## WENN STRESS UND GRÜBELN LÄNGER ANHALTEN

ATEMÜBUNGEN – POSITIV DENKEN – IM MOMENT SEIN – GEDANKENKARUSSEL STOPPEN

**1** Legen Sie sich auf den Rücken und **legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch**. Beim **Einatmen** zählen Sie in Gedanken langsam von 1 bis 4. Halten Sie dann Ihren Atem an und zählen Sie dabei von 1 bis 6. Beim anschließenden **Ausatmen** zählen Sie nochmals von 1 bis 8. Wiederholen Sie diese Übung mindestens drei Mal.

**2** **Distanzieren** Sie sich von Ihren Grübel-Gedanken, die Ihnen Stress bereiten. Stellen Sie sich vor, Ihr Verstand wäre ein Papagei, der auf Ihrer Schulter sitzt und Ihnen irgendwelche auswendig gelernten Sprüche ins Ohr krächzt. Oder bedanken Sie sich bei Ihrem Verstand für diesen Gedanken, indem Sie laut sagen: „Vielen Dank, lieber Verstand, für diesen Gedanken.“ Ersetzen Sie im Anschluss die negativen Gedanken durch positive und konstruktive Gedanken. Dies können Sie tun, indem Sie die Grübel-Gedanken **hinterfragen und ersetzen**. Stellen Sie sich doch einmal die Frage danach, was im schlimmsten Fall passieren könnte und ob es nicht auch dafür einen Ausweg gäbe? Fragen Sie sich, was Sie einem Freund\* einer Freundin raten würden, der\*die gerade in Ihrer Situation steckt. Oder versuchen Sie zu rekapitulieren, was Sie schon alles während der Pandemie gemeistert haben und seien Sie stolz auf sich!

**3** **5-4-3-2-1-Übung:** Diese Übung funktioniert immer und überall. Halten Sie für einen Moment inne und schärfen Sie Ihre Sinne. Nun beginnen Sie damit **5** Dinge zu benennen (nicht laut aussprechen, sondern innerlich für sich selbst), die sie **SEHEN** können – also die Ihnen ganz spontan in den Blick kommen. Dann benennen Sie **5** Dinge, die Sie **HÖREN** können. Das können beispielsweise auch Geräusche aus dem Körper sein. Es können auch immer wieder die gleichen Geräusche genannt werden. Danach benennen Sie **5** Dinge, die Sie **SPÜREN**, wie z.B. die Füße auf dem Boden oder wie die Haare die Wange berühren. Danach beginnen Sie wieder von vorne und benennen nur **4** Dinge, die Sie sehen, hören und spüren. Danach **3** Dinge, die Sie sehen, hören und spüren. Und so weiter...

Viele Krankenkassen und Familienbildungsstätten bieten (auch kostenfreie) Entspannungskurse online oder vor Ort an.

## ENTLASTUNG SCHAFFEN – HILFE HOLEN

Es gibt natürlich auch Situationen und Lebensabschnitte, die so verfahren sind, dass scheinbar nichts mehr hilft und zu Ihrer eigenen Entlastung beiträgt. Die Kinder- und Jugendhilfe verfügt in diesem Fall über ein sehr breites Beratungs- und Hilfsangebot. **Die Hilfen zur Erziehung** des Jugendamts z.B. stehen allen Sorgeberechtigten von Minderjährigen zu. Durch **Erziehungsberatung, Erziehungsbeistände** in Form von Betreuungshelfer\*innen und **sozialpädagogische Familienhilfen** werden Familien unterstützt, um Konflikte abzumildern und Entlastung zu schaffen. Für (werdende) Eltern mit sehr jungen Kindern (0-3 Jahre) werden auch lokal und regional Unterstützung und Hilfen im Rahmen der **Frühen Hilfen** angeboten. Zudem gibt es in ganz Baden-Württemberg auch zahlreiche **Familien- und Mütterzentren**, die Familien im Rahmen der Selbsthilfe Orte für Unterstützung, Begegnung und Austausch bieten. So finden dort z.B. Tauschbörsen, Babysitter-Vermittlungen, Eltern-Kind-Gruppen und vieles mehr statt. **Informieren Sie sich doch bei den Beratungs- und Unterstützungsangeboten am Ende des Flyers über Angebote der Kinder- und Jugendhilfe in Ihrer Nähe!**

## SOS KURZ VOR KNAPP...

Wenn Sie bei der letzten Überforderungssituation in Ihrer Familie gemerkt haben, dass Sie kurz davorstanden Gewalt auszuüben, sind die folgenden vier Schritte essentiell.

### Sprechen Sie mit jemandem zur eigenen Entlastung:

Wenden Sie sich an Bezugspersonen oder an Fachkräfte (siehe Unterstützungsangebote). Sprechen Sie über Ihre Gefühle und Ihre Ängste.

**Leben Sie Gewalt nicht aus!** Führen Sie sich vor Augen: Negative und aggressive Gedanken sind gerade in außerordentlichen Situationen nachvollziehbar.

**Achtung: Gewalt ist jedoch niemals gerechtfertigt – nicht einmal in Ausnahmesituationen wie jetzt!**

**Erkennen und benennen Sie Gewalt:** Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich, wenn Sie sich überfordert fühlen und in der Folge gewalttätig werden können.

Wenn Sie merken, dass Sie die Situation alleine nicht mehr bewältigen können und Angst haben, Sie könnten die Kontrolle verlieren, **suchen Sie sich professionelle Hilfe!** Es ist nie zu spät, sich Hilfe zu holen.

## UNTERSTÜTZUNGS-ANGEBOTE

### Telefonisch und Online:

Nummer gegen Kummer – Eltern  
**0800 111 0 550**  
Telefonberatung für Eltern



Telefonseelsorge  
Evangelisch: **0800 111 0 111**  
Katholisch: **0800 111 0 222**

Muslimische Telefonseelsorge  
**030 44 35 09 821**

Beratungshotline der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e.V.  
**069 94 43 71 63**

Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur psychischen Gesundheit  
**0800 23 22 783**  
TelefonSeelsorge® Deutschland

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen  
**08000 116 016**  
Mail- oder Chatberatung:  
www.hilfetelefon.de



Hilfetelefon Schwangere in Not  
**0800 40 40 020**  
Auch als Online-Beratung



Pflegetelefon:  
Schnelle Hilfe für Angehörige  
**030 201 791 31**  
www.wege-zur-pflege.de



Infotelefon Depression  
**0800 33 44 533**

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.,  
Mail- und Chatberatung, Foren  
Chat: Elternberatung der bke



### FÜR DEN KRISENFALL:

Polizei **110**

Notruf **112**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116117**

Nicht nur Kinder, sondern auch Eltern dürfen sich Unterstützung holen und nach Hilfe fragen. Das gilt für jede belastende Situation – ob Sie sich nun einfach überfordert fühlen oder denken, dass Ihre psychischen Belastungen weitreichender sind.

### Anlaufstellen, Beratungs- und Hilfsangebote und therapeutische Unterstützung vor Ort:

KVJS: Frühe Hilfen, Hilfen zur Erziehung u.v.m in Baden-Württemberg



Jugendämter in Baden-Württemberg



Unabhängige Mütter- und Familienzentren in Baden-Württemberg



Netzwerk Familienpaten Baden-Württemberg



Fachberatungsstellen der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung Baden-Württemberg e.V.



Hilfe nach der Geburt



Kassenärztliche Bundesvereinigung



Bundespsychotherapeutenkammer



Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.



Dieses Informationsangebot wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

WO BEKOMME ICH UNTERSTÜTZUNG, WENN ES ALLEINE NICHT MEHR GEHT?



WAS KANN ICH TUN, WENN ICH MICH GESTRESST FÜHLE?

## MUSS ICH IMMER ALLES IM GRIFF HABEN?

## ELTERNSEIN IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

INFORMATIONEN, TIPPS & ÜBUNGEN FÜR ELTERN



Kompetenznetzwerk Präventivmedizin Baden-Württemberg



UNIVERSITÄTSKLINIKUM ulm



Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM

## WUSSTEN SIE, DASS...



...Elternsein während der Pandemie deutlich stressreicher wahrgenommen wird als davor?

Das ist nachvollziehbar, denn angesichts der immer noch andauernden Pandemie müssen Eltern Lösungen für den Alltag finden und weiterhin mit einer Vielzahl an Ängsten und Unsicherheiten umgehen. **Stellen Sie sich vor**, diese Ängste und Belastungen werden in einem Rucksack verstaut. So ist der Rucksack bei manchen Eltern voller als bei anderen. Bei manchen Eltern ist der Rucksack vielleicht auch schwerer als bei anderen, denn manche Päckchen sind schwerer als andere. Hier sind ein paar Beispiele von Belastungen, die auch Sie vielleicht durch die Pandemie in Ihrem Rucksack herumtragen.

## DER CORONA RUCKSACK



## WUSSTEN SIE, DASS...



...dadurch psychische Belastungen bei Eltern stärker zugenommen haben als bei kinderlosen Personen?

Im Januar 2021 berichteten fast die Hälfte der Mütter und Väter von einer hohen psychischen Gesamtbelastung durch die Pandemie.

**Diesem Risiko sind besonders Eltern ausgesetzt, die...**

- schon vor der Corona-Krise einen stressreichen und belastenden Alltag hatten.
- alleinerziehend sind.
- Kinder im Kindergarten- oder Grundschulalter haben.
- Fluchterfahrungen haben.
- finanzielle Sorgen haben.
- aufgrund eigener Erfahrungen in der Kindheit belastet sind (mehr dazu im Infokasten rechts).

Das ist kein Zeichen von Schwäche. Auch bisher stabile Familiensysteme geraten durch die Pandemie ins Wanken.

**Das Wichtigste ist: Sie können etwas tun, um diese Schwierigkeiten zu bewältigen und damit Ihren Rucksack leichter zu machen.** Manchmal leisten schon ganz einfache Tricks Abhilfe. Eventuell ist aber auch Hilfe durch Freund\*innen und Bekannte nötig oder es ist hilfreich eine\*n Experten\*in nach Rat zu fragen.

**Als belastende Kindheitserlebnisse werden die folgenden Erlebnisse betrachtet:**

- Emotionale und/oder körperliche Misshandlung
- Emotionale und/oder körperliche Vernachlässigung
- Sexueller Missbrauch
- Elterliche Scheidung/Trennung
- Zeuge\*Zeugin von häuslicher Gewalt zu sein
- Alkohol- und Drogenmissbrauch im Haushalt
- Psychische Erkrankung im Haushalt
- Inhaftierung eines Familienmitglieds

**BIN ICH ANDERS ALS ANDERE ELTERN, WEIL ICH SOLCHE ERFAHRUNGEN GEMACHT HABE?**

Nein, knapp 44% der deutschen Bevölkerung hat mindestens eine belastende Kindheitserfahrung gemacht.

ES GIBT HILFE!

Für Menschen, die unter den psychischen Belastungen solcher Kindheitserlebnisse leiden, gibt es eine Vielfalt an sehr guten Beratungs- und Hilfsangeboten.

Über die Websites der Kassenärztlichen Bundesvereinigung oder der Bundespsychotherapeutenkammer (QR-Code am Ende des Flyers) finden Betroffene regionale Angebote einer psychologischen Beratung oder Psychotherapie.

Dieses Dokument enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben und daher keine Gewähr dafür übernehmen können. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der Seiten ist ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

## BEVOR ES KRACHT – EINFACHE ÜBUNGEN UND TIPPS FÜR ELTERN

### SELBSTFÜRSORGE - UNTERSTÜTZUNG HOLEN - ANSPRÜCHE HERUNTERSCHRAUBEN

Oft haben Eltern keine Zeit, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Manchmal versuchen sie nur die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen. Das ist natürlich wichtig und die Aufgabe von Eltern – jedoch nicht die einzige. Unbewusste oder über einen langen Zeitraum nicht erfüllte Bedürfnisse können auch zu psychischen Belastungen führen. Deshalb ist es umso wichtiger, Anspannungen und Stress abzubauen, **bevor** es zu viel wird. Steuern Sie diesbezüglich frühzeitig aktiv entgegen.

Horchen Sie in sich hinein. Versuchen Sie sich immer wieder die Frage zu stellen: **Was brauche ich gerade?** Denken Sie auch einmal an Ihre eigenen Bedürfnisse und kümmern Sie sich um sich selbst. Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Dies ist wichtig für Ihre psychische Gesundheit – selbst wenn es nur 5 Minuten sind. Eltern können sich besser um ihre Kinder kümmern, wenn es ihnen selbst gut geht. Ziehen Sie sich kurz zurück, atmen Sie durch und machen Sie für ein paar Minuten einfach mal gar nichts!

Es ist nützlich sich zusätzlich ein **Unterstützer\*innennetzwerk** zu schaffen. Wenn Sie nicht auf Familie und Freund\*innen zurückgreifen können, dann informieren Sie sich doch über ehrenamtliche Hilfsangebote in Ihrer Nähe oder Ihrer Region, wie z.B. ehrenamtliche Familienpaten. Auch Mütter- und Familienzentren sind gute Anlaufstellen (siehe Übersicht „Unterstützungsangebote“).

Überprüfen Sie auch Ihre **Tagesstruktur**: Nehmen Sie sich manchmal für einen Tag zu viel vor und setzen Sie sich zu sehr unter Druck? Könnten Sie Ihren Alltag auch einfacher gestalten? Schrauben Sie Ihre Ansprüche an sich selbst nicht zu hoch: **Nobody is perfect!** Vielleicht hilft Ihnen ein Tages- und Wochenplan mit zu erledigenden Aufgaben. Das hilft dabei, sich nicht zu überfordern und realistischere Erwartungen an sich zu stellen.



## ERSTE HILFE BEI AKUTEN STRESSSITUATIONEN



### STOPP - ABLENKEN - ABKÜHLEN

Derzeit sind nicht nur die Eltern, sondern auch die Kinder angespannter als sonst. Daher funktioniert Vorbeugung nicht immer und Auseinandersetzungen können lauter werden oder schneller eskalieren. Im Folgenden sind daher ein paar einfache Übungen aufgelistet, um „heiße“ Emotionen in akuten Stresssituationen direkt abzukühlen und die Situation zu beruhigen.

**1** Sagen Sie **„Stopp!“** oder ein anderes Code-Wort, das jedes Familienmitglied kennt und das signalisiert, dass Sie eine kurze Auszeit brauchen. Gehen Sie danach ein paar Schritte zurück, **atmen Sie ein paar Mal tief durch.**

**2** **Lenken Sie sich ab:** Zählen Sie von 20 bis 1 herunter. Oder versuchen Sie ein Wort rückwärts aufzusagen. Geheimtipp: **Beißen Sie in eine saure Zitrone oder in eine scharfe Chili-Schote!** Starke Sinnesreize reduzieren die Anspannung.

**3** Auch Kältereize helfen, die Stressreaktionen des Körpers zu regulieren. Probieren Sie in solchen „heißen“ Situationen, sich **Coolpacks auf die Stirn oder in den Nacken zu legen, sich kaltes Wasser ins Gesicht zu spritzen oder über die Unterarme und Handgelenke laufen zu lassen oder einen Eiswürfel in den Mund zu nehmen.**

Sorgen und Ängste über die Zukunft beschäftigen uns oft über einen längeren Zeitraum und verursachen Stress. Achtsamkeitsübungen können helfen Entspannung zu fördern, unsere Gefühle wahrzunehmen und dadurch besser mit Stress umgehen zu können.