

## BERATUNG

### *Wenn Eltern die Fassung verlieren*

Die Mutter verliert die Fassung. Vor zwei Stunden schon wollte sie ihren Zweijährigen zum Schlafen legen. Der Kleine weint unaufhörlich und krabbelt immer wieder aus seinem Bettchen. Die Mutter schreit den Jungen an, schüttelt ihn ein paar Mal grob, wirft das kreischende Kind ins Bett und schließt mit wutverzerrtem Gesicht, innerlich bis zum Zerreißen angespannt, die Tür vom Kinderzimmer. Die ganze Nacht hat die Mutter ein furchtbar schlechtes Gewissen: Sie liebt doch ihr Kind und möchte, dass es ihm gut geht, aber sie will auch Zeit und Entspannung für sich.

#### **Mit der Erziehung fühlen sich viele Eltern überfordert**

Eltern kennen ein solches Gefühl, an eigene Grenzen zu stoßen und überfordert zu sein. Professor Klaus Hurrelmann, Hauptautor der 15. Shell-Jugendstudie, schätzt, dass rund ein Drittel der Väter und Mütter mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert ist. Ursachen sind nicht selten Probleme mit dem Partner (-> Trennung und Scheidung), Suchterkrankungen, Stress im Job oder andere persönliche Alltagskrisen, so unter anderem das Gefühl der Ohnmacht im Umgang mit dem eigenen „schwierigen“ Kind. (-> Lernprobleme, -> Quälgeister und Nervensägen, -> Pubertät) „Solche Schwierigkeiten ziehen sich durch alle Schichten“, beobachtet Hans Leitner von der Fachstelle Kinderschutz.

#### **Oft hilft schon ein Gespräch mit guten Freunden**

Meist erkennen Eltern selbst, wenn sie sich unangemessen verhalten und dem eigenen Kind schaden. Aber Beratung durch Fachleute? „Nein Danke! Das brauche ich doch nicht!“ – So meinen dann viele betroffene Eltern. Und tatsächlich, oft hilft schon ein Gespräch mit Freunden oder guten Bekannten. (-> Selbsthilfe) Doch manchmal ist professionelle Hilfe notwendig.

Eltern, die nicht weiter wissen, können sich ganz unkompliziert an eine Erziehungs- und Familienberatungsstelle oder an das Jugendamt wenden. Dort finden sie Beratung und Begleitung durch Sozialpädagogen, Familientherapeuten und Psychologen, die sie bei der Suche nach Lösungen unterstützen und falls erforderlich auf weitere Hilfen hinweisen.

In einem Fall wie dem oben beschriebenen hat die Mutter die Möglichkeit, ihre Sorgen mit einem Experten zu besprechen. Über die Beratung kann sie sich Sicherheit und praktischen Rat holen, indem sie unter anderem lernt, das Verhalten ihres Kindes besser zu verstehen und zum Beispiel die Idee für ein klares Gute-Nacht-Ritual entwickelt. In der Beratung treffen Mütter, Väter oder deren Partner auf Verständnis für ihre Sorgen und erfahren, dass sie nicht die Einzigen sind, die Schwierigkeiten im Erziehungsalltag haben. Sie erleben, dass sie nicht nur mit Problemen belastet sind, sondern bekommen auch wieder einen Blick für ihre positiven Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Hans Leitner ermutigt Eltern, den ersten Schritt zu tun und bei Schwierigkeiten nicht zu zögern, sich Unterstützung bei Bekannten und Freunden oder einer Beratungsstelle zu holen. Der Kinderschutzexperte: „Auf diese Weise kann Eltern zielgerichtet und schnell geholfen werden. Und dies ist für viele Kinder der beste Schutz, bevor sich die familiäre Situation zuspitzt, und die Mädchen oder Jungen Schaden nehmen.“

#### **Kostenlose und anonyme Beratungsangebote nutzen**

Für die Gespräche bei zum Beispiel Erziehungs- und Familienberatungsstellen müssen Ratsuchende weder Anträge ausfüllen noch etwas bezahlen. Und die Beratung wird anderen Stellen gegenüber, wie zum Beispiel Kindertagesstätte, Schule oder Jugendamt, vertraulich behandelt. (-> Daten- und Vertrauensschutz)

Aus: Kinderschutz ABC; Fachstelle Kinderschutz im Land Brandenburg

## INFO zu Beratung

Adressen von Kinder- und Jugendnotdiensten, Erziehungs- und Familienberatungsstellen sowie die Ansprechpartner im Wetteraukreis sind auf den Internetseiten des Wetteraukreises veröffentlicht:

Internet: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de)

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Adresse: Am Seebach 1c; 61169 Friedberg

Telefon: (0 60 31) 83 32 41

Sprechzeiten: Mo. - Fr. 8:00 bis 12:00 Uhr

Das Programm E.v.A. Elternbegleitung von Anfang an hat Elternbriefe entwickelt, die allen Bad Nauheimer Eltern mit jungen Kindern zugesandt werden können.

**Elternbegleitung von Anfang an**

Adresse: Johannisstraße 5; 61231 Bad Nauheim

Telefon: (0 60 32) 938 7965

Internet: [www.eva-bn.de](http://www.eva-bn.de)

Email: [eva@bad-nauheim.de](mailto:eva@bad-nauheim.de)

Sprechzeiten: Mo. - Fr. 9:00 bis 16:00 Uhr

Im Internet finden Eltern Hilfe bei der virtuellen Beratungsstelle der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.:

Internet: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

Das Elterntelefon ist ein bundesweites telefonisches Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot, das Eltern in den oft schwierigen Fragen der Erziehung Ihrer Kinder schnell, kompetent und anonym unterstützt.

Telefon: 0800 111 0 550

Das **Internetportal "starke-eltern.de"** beschäftigt sich mit allgemeinen Erziehungsfragen und dem Vermeiden von Suchtgefahren bei Kindern und Jugendlichen.

Internet: [www.starke-eltern.de](http://www.starke-eltern.de)