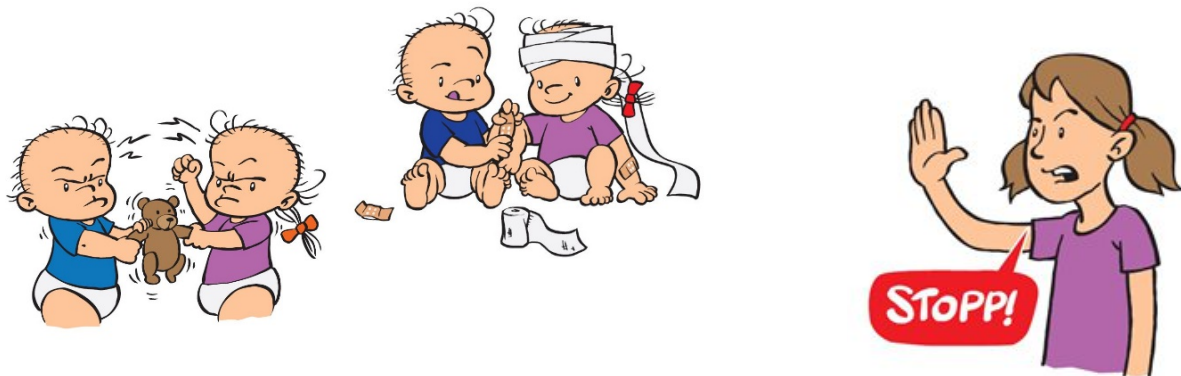


Selbsthilfe, wenn mir alles zu viel wird – Safety first!



Die momentane Situation stellt das Leben von uns auf den Kopf.

Gewohnheiten sind dahin, soziale Unterstützung durch Großeltern oder Freunde zur Zeit nicht möglich.

Dass da Ihre Nerven eventuell blank liegen ist vollkommen nachvollziehbar und verständlich.

Aber auch, wenn es für Sie momentan so scheint, dass Sie mit diesem Gefühl alleine sind und es keinen Ausweg gibt, so möchten wir Ihnen hier Tipps an die Hand geben, die

- Ihnen Mut und Stärke zusprechen
- Ihnen Notfalllösungen an die Hand geben
- Ihnen zeigen, dass Sie NICHT alleine mit dem Gefühl der Überforderung sind
- Ihnen zeigen, dass auch Sie eine innere Stärke haben, dies alles zu meistern

Nur Sie müssen ins Handeln kommen! Und bitte scheuen Sie sich nicht eine der nachfolgenden Anlaufstellen zu kontaktieren. Genau für solche Situationen sind sie da und sie werden merken, am anderen Ende ist jemand, der Verständnis hat und mit Ihnen zusammen eine Lösung findet.

- ***Sie sind gereizt, launisch oder sehr emotional? Sie müssen im Moment ungewöhnlich viel weinen oder sind den Kindern gegenüber weniger sensibel als sonst?***

Dann machen Sie es bitte wie im Flugzeug: erst die Sauerstoffmaske für Sie und dann fürs Kind! Ihr Partner kann auf die Kinder kurz alleine aufpassen? Hervorragend, bitte gehen Sie spazieren! Und das bitte so weit entfernt, dass Sie Ihr Kind/Kinder nicht hören können. Also erst Sauerstoff für Sie, dann wieder Liebe fürs Kind.



Wenn das nicht hilft, dann steht Ihnen auch die Familien-Kinderkrankenschwester des Teams des Familienbüros unter der Rufnummer 169 - 6900 (Montag bis Donnerstag von 9 bis 15.30 Uhr und Freitag von 9 bis 13 Uhr) zur Seite.

- ***Ihre Gedanken überschlagen sich zunehmend vor Angst und Sie können sich gar nicht mehr am Leben mit Ihrem Kind/Kindern erfreuen?***

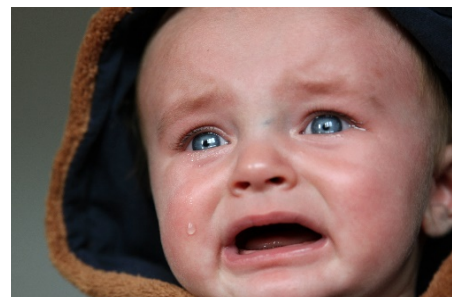
Suchen Sie jemanden, der Sie auf andere Gedanken bringt – positive Gedanken!
Halten Sie sich nun von Menschen fern, die negativ denken und fühlen. Diese Leute können Ihnen gerade nicht helfen!
Und ein Tipp, bitte schauen Sie nur einmal am Tag die Nachrichten, wenn es Sie zu sehr belastet.



Sollten Sie sich dennoch eine Beratung zu diesem Thema wünschen, dann melden Sie sich beim Team des Familienbüros unter der Rufnummer 169-6900 (Montag bis Donnerstag von 9 bis 15.30 Uhr und Freitag von 9 bis 13 Uhr)

- ***Mein Kind schreit die ganze Zeit:***

Absoluter Notfallplan, wenn gar nichts mehr geht: legen Sie das Baby an einen sicheren Ort (Bettchen), verlassen das Zimmer und rufen Sie jemanden, der zu Ihnen kommen kann. Bitte vermeiden Sie unter allen Umständen, das Kind zu schütteln! Zudem überlegen Sie, ob sich das Baby vielleicht doch im Kinderwagen, MaxiCosy beruhigen könnte? Könnte es Ihre Nerven beruhigen? Dann überträgt es sich auch auf Ihr Kind.



Wenn das nicht hilft, dann steht Ihnen auch die Familien-Kinderkrankenschwester des Team des Familienbüros unter der Rufnummer 169 - 6900 (Montag bis Donnerstag von 9 bis 15.30 Uhr und Freitag von 9 bis 13 Uhr) zur Seite.

- ***Mein Kind hört nicht auf mich:***

Unser Tipp: überlegen Sie sich einen kurzen Augenblick, welche Kämpfe Sie momentan wirklich ausfechten wollen?

Hier hilft die Elternliebe jetzt so viel mehr als die durchgezogene Erziehung.

Wenn Sie nicht so richtig wissen, was Sie machen sollen, lassen Sie uns sprechen:

Rufnummer Familienbüro 169 - 6900 (Montag bis Donnerstag von 9 bis 15.30 Uhr und Freitag von 9 bis 13 Uhr)



- ***Mein Kind langweilt sich***

Wenn es Ihren Nerven aushalten, dann lassen Sie es sich langweilen!

Strenggenommen benötigen Kinder diese Phasen der Langeweile stetig in ihrem Alltag, damit das Gehirn Zeit hat, das Gelernte zu verknüpfen.

Sie tun also nicht Schlimmes, wenn Sie die Langeweile des Kindes hinnehmen und akzeptieren!

Sollten Sie dennoch Ideen für Beschäftigungsmöglichkeiten sowohl zusammen als auch für Ihr Kind alleine suchen, dann schauen Sie doch einmal unter

www.gelsenkirchen.de/athome



- ***Der Alltagsrhythmus ist vollständig durcheinander und alle wissen nicht vor oder zurück***

Um Ihnen den Alltag mit Kind in dieser Zeit ohne Kita, Schule und sonstige externen Angebote etwas zu erleichtern könnte es hilfreich sein einen klaren Tagesablauf zu schaffen.

Ein fester Tagesrhythmus und Strukturen sind für Ihr Kind sehr wichtig, sie geben Sicherheit und eine Orientierungshilfe durch den Tag. Ihr Kind kann sich auf Dinge besser einstellen und freuen.

Sie sollten versuchen feste Essenszeiten und Schlafenszeiten einzuplanen, ebenso können Sie Lern- und Spielzeiten vereinbaren.

Passen Sie den Alltag bestmöglich an Ihre Familie an! Wenn Ihr Kind z.B. gerne etwas länger schläft, dann verlagern Sie den Tagesablauf zeitlich etwas nach hinten, denn so beginnt der Tag gleich deutlich entspannter. Tipps dazu finden Sie auch unter

www.gelsenkirchen.de/athome

- ***Ich finde keine Ruhe und bin kraftlos:***

Der Körper und der Geist schöpft neue Energie durch folgende Dinge:

Ruhe

Schlaf

Bewegung

Sauerstoff

Gesunde Ernährung

Schöne Dinge, die betrachtet oder erinnert werden

Machen Sie eine Liste von Dingen, die genau in diese 4 Kategorien fallen. Zur Not googlen Sie.

Und auch schon kleine Dinge sind hier gemeint. Und

dann nehmen Sie sich genau heute noch eine Sache davon vor!



Egal in welcher Situation Sie gerade sind: wir sind für Sie da!

Sie erreichen das Team des Familienbüros unter der 169 - 6900 (Montag bis Donnerstag von 9 bis 15.30 Uhr und Freitag von 9 bis 13 Uhr).

Hinweis zu den verwendeten Fotos: <https://www.pexels.com/de-de/fotolizenz/>