

Tipps für gestresste Mütter und Väter

Mütter haben in der Regel vieles parallel zu managen wie z.B. Termine, Job, Kinder, Chaos in der Wohnung, zu wenig Schlaf, Haushalt, Verpflichtungen, Krankheiten und Co.. Im aktuellen CORONA – Ausnahmezustand kommen häufig noch Homeschooling und Homeoffice dazu. Stress gehört zum Leben dazu. Aber Stress ist nicht gleich Stress. Es gibt negativen und positiven Stress – und es gibt Wege, die helfen, sich von den Anforderungen des negativen Stresses nicht kleinkriegen zu lassen 😊.

Das schwerste, was uns allen nicht leicht von den Lippen geht ist **NEIN** zu sagen. Niemand hat etwas davon, wenn Sie sich zu viele Aufgaben aufbürden. Schützen Sie sich so gut es geht vor Überforderung. Es kann ein befreites Gefühl sein, zu einer Verpflichtung **NEIN** zu sagen. Denken Sie daran, dass Ihr Kind/Ihre Kinder vor allem gehen. Sie können nicht an jedem Tag zu 100 % Ihre kompletten Aufgaben erledigen. Das geht nicht und das verlangt auch keiner von Ihnen. Es gibt Tage, da fühlt man sich wie ein Blatt im Wind. Da gibt es Tage, an denen man es genießt Zeit mit dem Kind/den Kindern und der Familie zu haben. Es gibt aber auch Tage, an denen man einfach überwältigt ist von den gegenwärtigen Umständen, der beruflichen Unsicherheit.

Stress entsteht durch Hektik. Wer genug zu essen für den Tag, ein Dach über dem Kopf, ein paar Rollen Toilettenpapier (🧻) und ausreichend Kinderspielzeug, Bücher und im Notfall TV und iPad hat, muss sich nicht fürchten. Unsere Tage sind nun anders getaktet. Manche arbeiten abends, weil sie tagsüber ihre Kinder betreuen müssen, manche müssen beides parallel machen. Vielleicht bietet aber genau dies auch eine Chance, mal einen ganz anderen Rhythmus auszuprobieren. Hier gilt auf jeden Fall: alles Planbare sollten Sie so frühzeitig wie möglich erledigen. Es ist sinnvoll, sich eine TODO – Liste zu erstellen, auf die man die wichtigsten Termine schreibt. Auch hier gilt - weniger ist mehr.

Wenn wir im Stress sind, reagiert der Körper. Der Herzschlag beschleunigt sich, die Atmung wird schnell und flach, die Muskeln spannen sich an, man fühlt sich innerlich aufgewühlt. Wir können nicht mehr abwägen, klar denken und reflektiert handeln. Wir verfallen in Hektik. Wer angespannt ist, befindet sich nicht mehr im Gleichgewicht und verbraucht Unmengen an Energie. Stress schadet uns also auf vielen Ebenen. Das Gegenmittel heißt Entspannung. Dies erreichen wir, indem wir mal für ein paar Minuten das Fenster öffnen, uns davorstellen und tief Luft holen. Jeder Mensch entspannt auf andere Art und Weise. Wir sollten öfter mal am Tag bei uns selbst vorbeischaun und uns fragen: „**Wie geht es mir?**“ Nur so kann man gegensteuern und zu innerer Balance zurückfinden.



Wir sollten lernen, einen Gang runter zu schalten. Außergewöhnliche Situationen erfordern außergewöhnliche Reaktionen. Wir müssen uns Zeit nehmen, in Ruhe zu essen, langsam zu sprechen, tief und gleichmäßig zu atmen und sich regelmäßig zu bewegen. Wir sollten mehr raus an die frische Luft gehen. Somit kann der Kopf frei von Alltagsgedanken geräumt werden und man kann mit allen Sinnen im **Hier** und **Jetzt** sein. Bei einschneidenden Erlebnissen, wie die Ausgangbeschränkung oder häusliche Quarantäne wird man plötzlich wieder wach für die wesentlichen Dinge im Leben. Man ist dankbar für die eigene Gesundheit und das Miteinander, das wir vor der Corona – Zeit ausgiebig gelebt haben. Zurzeit gewinnen wir mehr Zeit. Wir brauchen nicht zur Arbeit zu fahren, wir kochen, basteln, spielen so viel wie nie. Vielleicht hat der ein oder andere ein altes - neues Hobby für sich entdeckt und es ist schön jeden Tag zu sehen wie sich die Natur verändert. Mal regnet es, dann haben wir Sahara - Staub/Regen oder es schneit ❁ 🍷.



Gerade wenn Familien so lange so nah aufeinandersitzen, sind Konflikte vorprogrammiert. Niemand hat Lust auf dicke Luft. Es bringt nichts Ärger und Stress in sich hineinzufressen. Man sollte sich zügig entscheiden, ob es zwingend notwendig ist, sich mit einem Konflikt nochmals auseinanderzusetzen. Konflikte sollte man keinesfalls wieder aufwärmen. Hilfreich ist es auch sich Hilfe zu nehmen bzw. Hilfe von anderen annehmen. Dies fällt einigen Menschen sehr schwer, da sie sehr ehrgeizig sind und ihre Messlatte zu hoch liegt.

Manche Menschen denken, dass sie nichts im Leben allein auf die Beine stellen können. Doch das ist Unsinn. Jeder sollte sich eingestehen, was man nicht kann und sich einfach Hilfe einfordern. Dies kann ein Angehöriger, ein Arbeitskollege oder aber auch ein Externer sein. Im Gespräch über ein Problem findet man gemeinsam Lösungsansätze. Wie sagt man so schön, viele Köpfe denken mehr und finden unterschiedliche Lösungen ☺.

Im Saarland wird die „Nummer gegen Kummer“ vom Saarbrücker Ortsverband des Deutschen Kinderschutzbundes betreut. Sie ist kostenlos unter der 116111 erreichbar oder unter www.kinderschutzbund-saarbruecken.de. Dort kann man sich beraten lassen.

Im Kreis Saarlouis befindet sich ebenfalls der Deutsche Kinderschutzbund Untere Saar (DKSB). Dieser bietet das Projekt **UFER** an. Hier kann man sich hinwenden, wenn man eine Auszeit vom Familienleben benötigt und sei es nur einen Tag in der Woche. Luft holen und durchatmen müssen Mütter und Väter vor allem in dieser herausfordernden Zeit.

Deutscher Kinderschutzbund Untere Saar e.V.

Dr.-Prior-Str. 37

66763 Dillingen

Tel: 06831 – 972421

E – Mail: info@kinderschutzbund-dillingen-saar.de

Projekt Ufer (Landesverband des DKSB)

Familienhebamme Walburga Hahn

Tel: 06831 – 972422

Kinder kann man dazu animieren, im **Haushalt** mitzuhelfen. Folgende einfache Aufgaben im Haushalt können auch schon die jüngeren Kinder **erledigen**:

- Staubsaugen.
- Wäsche in die Waschmaschine/Trockner stopfen.
- Sockenpaare finden.
- Spülmaschine ausräumen – natürlich nur Löffel und bruchssichere Teile - sonst ist der nächste Konflikt schon vorprogrammiert.
- Sachen wegräumen, z.B. Bausteine zurück in die Spielkiste, das zerknüllte Papier in den Abfalleimer.
- Nach dem Einkaufen können sie die Einkaufstasche ausräumen.
- Auf dem Balkon, in der Wohnung oder im Garten können sie gemeinsam mit Ihnen die Blumen gießen.

Klar sollte immer folgendes sein:

- Je kleiner das Kind, desto spielerischer muss es vor sich gehen.
- Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.
- Auf keinen Fall Druck ausüben oder enttäuscht sein, wenn es nicht klappt.
- Die Kinder sollten gleich im Anschluss gelobt werden.

In der jetzigen Situation bestellt man vermehrt online. Dabei sammeln sich automatisch mehr Pappkartons in der Wohnung an. Daraus lassen sich kreative Häuser/Burgen/Schlösser bauen. Diese bieten einen schönen Rückzugsort für Ihr Kind/Ihre Kinder an. In vielen Paketen befindet sich oftmals Recyclingpapier als Füllmaterial. Anstatt dies in die Abfalltonne zu schmeißen, kann es von den Kindern mit Wasser- oder Fingerfarben kreativ gestaltet und damit zu individuellem Geschenkpapier wiederverwendet werden.

Mindestens einmal am Tag müssen für Mütter und Väter zehn bis dreißig Minuten drin sein, absolut gar nichts zu tun. Diesen Moment sollten Sie genießen und sinnvoll nutzen. Vielleicht vereinbaren Sie eine gemeinsame Auszeit, indem sich z.B. jeder in sein Zimmer zurückzieht um **Zeit für sich selbst** zu finden.



Eine positive Denkweise ist in der jetzigen Situation sehr hilfreich. Dabei ist es wichtig, die Situation zu akzeptieren. Auf jedes **Tief** folgt auch wieder ein **Hoch**. Alles Leben vollzieht sich in Zyklen. Es liegt immer an uns, was wir daraus machen. Letztendlich ist es unsere Entscheidung, dass wir die Schwierigkeiten zum Anlass nehmen, aufzustehen und über uns hinaus zu wachsen, zu lernen und Dinge zum Positiven zu verändern.

Man sagt, **Lachen** ist die beste Medizin. Und das ist es auch. Lachen befreit, entspannt und macht glücklich. Denkt an etwas Schönes und versucht zu lächeln. Beim Lachen werden Stresshormone abgebaut. Das Gehirn schickt Glückshormone los, die uns das Gefühl von Entspannung und Zufriedenheit schenken.

Im Folgenden habe ich einige Internetseiten gefunden, die interessant für Sie und Ihre Kinder sein könnten:

Schule und Co.

- www.grundschulkoenig.de
- www.vorschule.schlaudino.com

Malen, Basteln und Rätseln

- www.besserbasteln.de
- www.raetseldino.de

Spiel, Sport und Bewegung

- www.kraft-lernen.de
- www.kinderspiele-welt.de
- www.kindheitinbewegung.de

Geschichten zum Vorlesen

- www.einfachvorlesen.de
- www.famillie.de/kleinkind/maerchen/
- www.stiftunglesen.de
- www.thienemann-esslinger.de

Kochen mit Kindern

- www.familienkost.de/rezepte-fuer-kinder.php
- www.lecker.de (kochen-mit-kindern)
- www.gaumenfreundin.de
- www.oetker.de
- www.frechefreunde.de

Die besten Apps für Kinder zum Downloaden:

- ZDF tivi: für Android und iOS
- Youtube Kids
- Janosch (Kauf App)
- Cut the Rope 2 (Knobelspiel)
- Lego Go Build (mit Legosteinen z.B. Tiere nachbauen)