

EFB - Aktuell Forst

02. JAHRGANG 2019; AUSGABE 1 JUNI 2019

Naemi-Wilke-Stift
Krankenhaus und Lutherische Diakonissen-Anstalt

Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) mit Ehe-, Paar- und Lebensberatung (ELB)

Sehr geehrte Damen und Herren!

Seit 1,5 Jahren arbeitet die EFB in Forst in der Trägerschaft durch das Naemi-Wilke-Stift. Wir sind dankbar, dass die Übergänge im letzten Jahr gut gestaltet werden konnten. Ein erfahrenes und inzwischen gut eingespieltes Team hat die Aufgaben übernommen.

Auch im Vorstand des Naemi-Wilke-Stifts kam es durch den Ruhestand von P. Stefan Süß zu Veränderungen. Seit Januar 2019 habe ich seine Nachfolge angetreten. Als langjähriger Pastor bringe ich Erfahrungen aus der Seelsorge, Notfallseelsorge und der Leitung von Kirchengemeinden und einem Kirchenkreis

mit.

In der Sommerpause freuen wir uns auf Entspannung und üben uns in Gelassenheit.

Dazu passt der leistungswerte Fachbeitrag von Annett Schröter: „Mit Gelassenheit Eltern sein.“

Ich wünsche Ihnen viele gute Erfahrungen im Einüben von Gelassenheit.

Mit freundlichen Grüßen

P. Markus Müller, Rektor



- „Mit Gelassenheit Eltern sein“

EFB Forst:
Frankfurter Straße 21
03149 Forst
Telefon: 03562-99422
E-Mail: efb-forst@naemi-wilke-stift.de

„Mit Gelassenheit Eltern sein“

(Annett Schröter, M.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Schwerpunkt Musiktherapie, Mitarbeiterin der Erziehungs- und Familienberatungsstelle Forst)

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

© Reinhold Niebuhr (1892 - 1972),
US-amerikanischer Theologe, Philosoph und Politikwissenschaftler

Guben, Juni 2019

In der Regel freuen sich Eltern und Kinder, gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen. Aber immer wieder gehen die Vorstellungen bei Groß und Klein auseinander, wie diese

Zeit am besten genutzt wird. Besonders wenn der gewählte Zeitraum kurz ist, werden hohe Erwartungen an die Familienmitglieder geknüpft, welche es gilt, in diesen Momenten zu erfüllen. Dies ist jedoch kaum möglich. Dann bringt die gemeinsame Zeit oft mehr Frust und Unzufriedenheit als Freude



EFB Forst:
Frankfurter Straße 21
03149 Forst
Telefon: 03562-99422
E-Mail: efb-forst@naemi-wilke-stift.de

Fortsetzung Hauptartikel

und Spaß.

Immer wieder begegnen uns in der Erziehungs- und Familienberatungsstelle Eltern, die Tipps und Ideen für einen entspannteren Umgang mit Ihren Kindern wünschen. Dabei ist nicht nur das Kind und dessen Thema im Fokus. Auch den Eltern muss es gut gehen, um einen gelasseneren Umgang mit Ihren Kindern zu gestalten. Dazu können folgende Ideen hilfreich sein:

- Schenken Sie Ihrem Kind ungeteilte Aufmerksamkeit (Blickkontakt und zuhören, ohne etwas anderes zu tun, wie Gurken schneiden, Wäsche waschen etc.) empfehlenswert ist mindestens 1/2h pro Tag. Bei zwei oder mehr Kindern - pro Kind mindestens 10 min. Dann muss das Kind nicht die gesamte Zeit und Energie darauf verwenden, um ihre Aufmerksamkeit zu bekommen. Für die Familie wird die gemeinsame Zeit entspannter sein.
- Als Eltern dürfen sie sich ruhig mal zurücknehmen, um Zeit für sich zu haben, Ihre Aufgaben zu erledigen und in Ruhe gelassen zu werden. Eifrige Eltern, die viele schöne Dinge mit ihren Kindern machen, sind öfter überlastet.
- Wichtig ist die gemeinsame Zeit mit Ihrem Partner, wenigstens für 15 Minuten. Tauschen Sie sich regelmäßig aus, treffen Sie Absprachen, genießen Sie die kurze gemeinsame Zeit. Sind die Kinder ruhig, dürfen Sie im Raum bleiben. Falls nicht, werden Sie in ein anderes Zimmer geschickt.
- Kümmern Sie sich um Ihre Partnerschaft. Gehen Sie ab und an zusammen aus. Reden Sie über sich und nicht über die Kinder und die Arbeit.
- Achten Sie als Eltern auf ausreichend Schlaf und entspannte Auszeiten. Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner ab, dass jeder mal richtig ausschlafen kann und wann/ welche Auszeiten passend sind. Dann sind Sie als Eltern wieder offener und geduldiger für Ihre Kinder und deren Anliegen.
- Akzeptieren Sie die Unordnung, zumindest solange die Kinder noch klein sind. Der Wunsch vom perfekt aufgeräumten Haus ist vorerst zweitrangig. Für die grobe Ordnung im Kinderzimmer sind große Kisten oder

Schubladen praktisch, um schnell das Spielzeug zu verstauen.

- Nehmen Sie Unterstützung an und entlasten Sie sich. Wenn die Kinder noch klein sind, eignen sich Krabbel- oder Spielgruppen. Größeren Kindern tut ein Hobby gut oder ein Verein, wo Sie Gleichgesinnte um sich haben. Dann sind Kinder nicht in ihrem gewohnten zu Hause und können sich nach den Erlebnissen ausgeglichener auf die Familie einlassen.

Mitunter sind es die 10 Minuten Pause nach der Arbeit, ein paar „gute - Laune -Lieder“, um auf andere Gedanken zu kommen oder eine gelassener Haltung gegenüber der Unordnung im eigenen zu Hause zu entwickeln.

Hilfreich sind auch Fragen, wie z.B.: Wann geraten Sie unter Stress? Wie können Sie Ihren Alltag gelassener gestalten? Was hilft Ihnen, um entspanntere Eltern sein zu können?

Manchmal stecken noch andere Ursachen hinter dem anstrengenden Miteinander zu Hause und Sie finden keinen Weg hinaus. Dann können wir als Mitarbeiterinnen der Erziehungs- und Familienberatungsstelle gemeinsam mit Ihnen einen Weg finden, der für sie individuell und passend ist.

Sie finden uns in der Frankfurter Straße 21 in Forst (L). Telefonisch sind wir unter der Nummer 03562-99422 zu erreichen.

Unsere Beratungsstelle ist offen für Kinder bis zum 18 Lebensjahr und deren Eltern und Angehörige.

In diesem Sinne wünsche Ich Ihnen eine schöne und vor allem entspannte Sommerzeit.

Anett Schröter, MA



EFB-Aktuell

Herausgegeben vom Stiftungsvorstand des Naemi-Wilke-Stiftes

Erscheinungsweise halbjährlich

Redaktion: P. Markus Müller, Rektor