

Wissenswertes für Eltern und Spielgruppenleitende

# Unter Druck?

Der Familien- oder Spielgruppenalltag hält nebst wundervollen Momenten auch kräftezehrende Herausforderungen bereit. Was tun, wenn der Druck plötzlich zu gross wird? Hier sind unsere Vorschläge gegen Stress und Burn-out, zur Prävention und für Notfälle – gedacht für die Pinnwand zu Hause oder in der Spielgruppe. ■ Sabine Meili

Um nicht im Alltag unterzugehen, braucht Selbstsorge einen festen Platz. Zu einer gesunden Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, Sport und Bewegung gehört auch Entspannung und Erholung. Als Eltern oder Fachperson neigt man dazu, die eigenen Bedürfnisse hinter die der anderen zu stellen und zuerst auf deren Wohlergehen zu achten. Sorgen Sie genauso gut für sich, schaffen Sie Inseln und Auszeiten im Alltag, pflegen Sie Hobbys und Freundschaften, tun Sie sich etwas Gutes. Fordern Sie rechtzeitig Hilfe und Unterstützung an, wenn der Druck zu gross wird. Könnte eine Entlastung durch Familien-

angehörige oder Freunde organisiert werden? Gibt es Hilfe aus der Nachbarschaft? Wichtig ist auch der Blick auf die eigenen Anforderungen und Ansprüche. Was ist im Familien- und Berufsalltag wirklich wichtig? Wo sind Abstriche möglich? Und wie kann die Zeit letztlich entspannter und kräfteschonender eingeteilt werden?

Mit «Denk an dich» widmete sich die Fachzeitschrift in Ausgabe 05/2008 bereits einem Thema, das nichts an Aktualität eingebüsst hat.

## WO ES INFOS UND HILFE GIBT

Bei konkreten Fragestellungen, gesundheitlichen Problemen oder Beratungsbedarf helfen diese Fachstellen weiter oder vermitteln Adressen:

### Für Eltern:

- ◆ Gynäkologinnen und Hebammen, Haus- und Kinderärzte
- ◆ Kleinkindberatung (Mütter- und Väterberatung) oder Erziehungsberatungsstellen der Gemeinden
- ◆ Pro Juventute, 24 Std. telefonische Elternberatung, 058 261 61 61 oder Onlineberatung: [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)
- ◆ Elternnotruf, 24 Std. Hilfe- und Beratung, für alle an der Erziehung Beteiligten, 0848 35 45 55 oder E-Mail-Beratung: [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

### Für Spielgruppenleitende:

- ◆ Pädagogisches Beratungstelefon des SSLV, Susann Matter, Tel. 031 839 58 88, [beratungstelefon@sslv.ch](mailto:beratungstelefon@sslv.ch)
- ◆ Supervision
- ◆ Modul Praxisbegleitung oder Selbsterfahrung IG Spielgruppe Bildung
- ◆ Interventionsgruppen, Austausch mit anderen Spielgruppenleitenden
- ◆ auch für Fachpersonen: 0848 35 45 55 oder E-Mail-Beratung: [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)
- ◆ bei Verdacht auf Gewalt oder Vernachlässigung: Fachpublikation «Früherkennung von Gewalt an kleinen Kindern» download unter [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

## WENN DAS KINDESWOHL GEFÄHRDET IST

Informationen und Broschüren sowie Fachauskünfte und Begleitung.

- ◆ **Kinderschutz Schweiz** setzt sich für einen besseren Schutz der Kinder vor Gewalt und für die Umsetzung der Kinderrechte ein. Verschiedene Leitfäden zur Früherkennung von Kindesmisshandlung sind verfügbar, Fachpersonen sollen für die Problematik sensibilisiert werden: [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)
- ◆ **KESB Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde:** Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden (KESB) haben die Aufgabe, den Schutz von Personen sicherzustellen, die nicht selbstständig in der Lage sind, die für sie notwendige Unterstützung einzuholen. Die KESB ist regional organisiert, Adressen und Informationen sind auf den Websites der jeweiligen Kantone erhältlich. Suchen unter: Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde.



## WIE SPIELGRUPPEN ELTERN STÄRKEN

Spielgruppen sind Bildungsangebote und tragen einen wichtigen Teil zur Stärkung der Familien bei. Sei es mit praktischer Entlastung, indem die Kinder einige Stunden ausser Haus sind, oder mithilfe von Elternzusammenarbeit. Worauf Spielgruppenleitende achten und wie sie Eltern aktiv stärken:

- ◆ Hol- und Bringzeiten sowie Elternanlässe geben Eltern Anlass zum gegenseitigen Austausch.
- ◆ Spielgruppenleitende sind im Dialog mit den Eltern und nehmen Veränderungen frühzeitig wahr oder können gezielt die Familien auf ihr Befinden ansprechen.
- ◆ Eltern- und Informationsabende geben neue Impulse für den Erziehungsalltag und vermitteln Hintergrundwissen.
- ◆ Elterngespräche stärken Eltern in ihren Erziehungsaufgaben und lassen sie an Entwicklungsschritten ihrer Kinder teilhaben.
- ◆ Spielgruppenleitende können bei Bedarf Adressen von Anlaufstellen weitergeben.
- ◆ Wie wäre es mit einer kleinen Fachbibliothek für Eltern? Beratungsstellen und Kursanbieter stellen auf Anfrage gerne Informationsmaterial und Flyer zur Verfügung.

## WO ELTERN SICH BILDEN

Elternbildungskurse und -veranstaltungen stärken das Selbstvertrauen und zeigen neue Handlungs- und Verhaltensweisen im Alltag auf. Im Vordergrund steht die Stärkung der Beziehung zu den Kindern und die gewaltfreie Erziehung. Die Eltern werden von Fachpersonen begleitet und tauschen sich in der Gruppe aus. Warum nicht einmal ein Elternbildungsangebot in der Spielgruppe organisieren?

### Wichtige Anlaufstellen:

- ◆ **Elternbildung.ch**, Informationen für Eltern und Fachpersonen, diverse Kurs- und Weiterbildungsangebote: [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)
- ◆ **Starke Eltern - starke Kinder<sup>®</sup>**, für Eltern von Kindern unterschiedlichen Alters geeignet, es gibt aber auch spezielle Kursprogramme für Eltern von Kleinkindern oder Jugendlichen, für Grosseltern oder Fachpersonen: [www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)
- ◆ **familylab** bietet Elternkurse und Elterngruppen sowie Fachliteratur, Weiterbildungen und Begleitung von Fachpersonen an: [www.familylab.ch](http://www.familylab.ch)
- ◆ **IG Spielgruppen Bildung**, vielfältiges Kursangebot sowohl für Eltern wie auch für Fachpersonen: [www.spielgruppe.ch](http://www.spielgruppe.ch)



## WAS ENTLASTEND WIRKT

Entlastungshilfen sind dann nötig, wenn Eltern Haushalt und Kinderbetreuung kurz- oder längerfristig nicht mehr übernehmen können oder die Unterstützung des Umfeldes nicht ausreichend ist. Die Angebote sind kostenpflichtig, zum Teil bestehen einkommensabhängige Tarife.

- ◆ **SRK Kinderbetreuung zu Hause:** Das Schweizerische Rote Kreuz betreut gesunde oder kranke Kinder zu Hause, wenn Eltern krank sind oder sich in einer Notsituation befinden: [www.redcross.ch/de/region/schweiz](http://www.redcross.ch/de/region/schweiz)
- ◆ **Spitex:** Die Spitex bietet Pflege, Betreuung und Hilfe im Haushalt an. Je nach Region bestehen zusätzliche Dienste wie Kinderspitex oder Entlastungsdienst. Bedarfsabklärung und Verordnung durch den Hausarzt. Pflegeleistungen zahlt die Krankenkasse, Hauswirtschaftshilfe muss selbst bezahlt werden. [www.spitex.ch](http://www.spitex.ch)
- ◆ **Ländliche Familienhilfe:** Einsatz in Familien mit belastenden Situationen, bietet Kinderbetreuung und Haushaltshilfe an. [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch)
- ◆ **Familienhilfe** bietet individuelle Unterstützung in allen Bereichen an: [www.familienhilfe.ch](http://www.familienhilfe.ch)

**Weiterlesen: Kontext, S. 8 und 9, Familienförderangebot «PAT - Mit Eltern lernen»**

