

NEUE KRAFT FÜR GROß UND KLEIN

Neue Kraft für alleinerziehende Familien

Wenn Sie allein die Verantwortung für ein Kind haben, dann ist Ihr Alltag stressig. Als alleinerziehendes Elternteil sind Sie Tröster, Organisationstalent und Spielgefährte zugleich. Aber wo können Sie die Kraft hernehmen, wenn Sie eigentlich erschöpft sind? Resilienz kann helfen.

In diesem Newsletter erfahren Sie, was Resilienz ist. Und warum Resilienz wichtig ist. Es geht um Ihre Resilienz und die Resilienz Ihres Kindes.

10 Min. Lesezeit | [#StarkeEltern](#) [#ResilienzimAlltag](#) [#EinElternfamilie](#)
[#Gemeinsamstark](#) [#BewegterAlltag](#) [#Achtsamkeit](#)



Liebe Eltern,

der Alltag von Alleinerziehenden ist oft stressig. Ein Elternteil kümmert sich allein um die Kinder. Mama oder Papa geht zur Arbeit und erledigt den Haushalt. Außerdem müssen viele Termine organisiert werden. Da bleibt oft wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse.

Viele alleinerziehende Mütter und Väter fühlen sich deshalb belastet. Sie haben oft das Gefühl: Sie werden ständig gebraucht.

Manche machen sich auch Sorgen. Zum Beispiel wegen des Geldes. Oder weil die Zeit nicht reicht.

Wenn niemand da ist, um Verantwortung zu teilen, wird der Alltag oft noch schwieriger. Deshalb ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten. Dabei kann Resilienz helfen.

Resilienz bedeutet:

Sie können mit schwierigen Situationen umgehen. Nach einer Belastung finden Sie wieder neue Kraft.

Resilienz bedeutet nicht:

Sie müssen immer stark sein. Resilienz bedeutet, auch in schwierigen Zeiten nicht den Halt zu verlieren.

Die gute Nachricht ist: Resilienz kann man lernen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen.

Wenn Sie gut für sich selbst sorgen, ist das auch gut für Ihr Kind. Kinder lernen viel von ihren Eltern. Sie beobachten, was ihre Eltern tun.

Niemand muss perfekt sein. Oft helfen schon kleine Dinge, um neue Kraft zu sammeln. Die folgenden Tipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Resilienz stärken.



ALLGEMEINE TIPPS

Kleine Auszeiten nehmen –

Schon wenige Minuten Pause können neue Kraft schenken.

*

Hilfe annehmen –

Unterstützung entlastet und stärkt den Alltag.

*

Zeit-Limit –

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren empfiehlt sich eine maximale Sprungdauer von 20 bis 30 Minuten pro Einheit.

*

Erfolge wahrnehmen–

Konzentrieren Sie sich auf das, was gut gelungen ist.

*

Zeit miteinander genießen –

Gemeinsame Momente stärken die ganze Familie.



KONKRETER TIPP

Das Schutzschild der Gefühle

Mit diesem Spiel kann Ihre Familie lernen, besser mit Gefühlen und schwierigen Situationen umzugehen. Sie sprechen gemeinsam über Gefühle. Sie überlegen, was Ihnen in schwierigen Momenten hilft. Dabei entdecken Sie die Stärken Ihrer Familie.

So geht's:

- **Schutzschild vorbereiten:** Malen Sie ein Schutzschild oder ein großes Herz auf ein Blatt Papier. Teilen Sie das Schild in so viele Felder auf, wie Menschen in Ihrer Familie mitmachen.
- **Gefühls-Check:** Setzen Sie sich zusammen. Jede Person überlegt: Welches Gefühl war heute besonders wichtig? Zum Beispiel: Freude, Wut, Sorge oder Müdigkeit. Jede Person nennt ihr Gefühl.
- **Schutzschild gestalten:** Gestalten Sie für jedes Gefühl ein eigenes Feld. Nutzen Sie Farben oder Bilder. Zum Beispiel: Eine Sonne für Freude. Einen Blitz für Wut. Eine Wolke für Müdigkeit. Ein Knäuel für Sorgen.
- **Superkraft aktivieren:** Überlegen Sie gemeinsam: Was hilft bei diesem Gefühl? Beispiel: Bei Wut kann lautes Stampfen helfen. Bei Müdigkeit kann Kuscheln helfen. Bei Sorgen kann ein Gespräch helfen.
- **Schutzschild füllen:** Schreiben oder malen Sie die Ideen in die passenden Felder. Am Ende haben Sie ein Familien-Schutzschild. Das Schutzschild erinnert Sie daran, was Ihnen in schwierigen Situationen helfen kann.



Sprechen Sie mit Ihren Kindern über Ihre Gefühle.

Lassen Sie auch Ihre Kinder über die Gefühle erzählen.

Das stärkt die Resilienz Ihrer Familie.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Kinder brauchen gesunde Eltern

Wenn Sie Ihr Kind allein erziehen, ist es besonders wichtig, dass Sie auf sich selbst achten. Sie brauchen Kraft für den Alltag. Wenn Sie sich keine Pausen gönnen, können Sie erschöpft werden. **Diese Tipps können helfen:**

- **Wertschätzung:** Seien Sie freundlich zu sich selbst. Loben Sie sich für das, was Sie jeden Tag schaffen.
- **Grenzen wahren:** Sagen Sie auch einmal **Nein**. Sie müssen nicht jede Aufgabe übernehmen.
- **Hilfe holen:** Holen Sie sich Hilfe. Es gibt **Beratungsstellen für Alleinerziehende**. Dort können Sie Unterstützung bekommen.
- **Austausch:** Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus. Zum Beispiel in **Elterngruppen oder Elterncafés**. Dort können Sie andere Menschen kennenlernen. Sie müssen nicht alles allein schaffen.



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie sind [unserer Internetseite](#) zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die Stiftung Müttergenesungswerk bietet Kuren und andere Hilfsangebote für alleinerziehende Mütter und Väter an.

Mehr Informationen finden Sie [HIER](#).

*

Bei Gut Alleinerziehend finden Sie Tipps für den Alltag.

Dort können Sie auch Berichte von anderen Alleinerziehenden lesen und sich mit ihnen austauschen.

Mehr Informationen finden Sie [HIER](#).

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße,
das RAKUNS-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
rakuns@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock