

# Wenn es zu viel wird... Hilfe für Eltern



## Du leistest jeden Tag unglaublich viel.

Du organisierst, sorgst, tröstest, denkst voraus, hältst durch.

Du bist für dein Kind da – mit all deiner Kraft und Liebe.

Doch was ist mit deinen eigenen Batterien?

Fühlst du dich immer öfter müde, gereizt, überfordert?

Sehnst du dich nach Ruhe, nach einem Moment nur für dich – weißt aber nicht, wo du anfangen sollst?

Dann ist das hier für dich.



## Erste Hilfe bei Erschöpfung – was dir hilft

### **Sag's laut:**

„Ich bin erschöpft.“ – Es ist okay, wenn es dir gerade zu viel ist.

### **Bitte konkret um Hilfe – auch für vermeintliche Kleinigkeiten:**

„Kannst du 20 Minuten bei meinem Kind bleiben, damit ich einkaufen gehen kann?“

Oder: „Kann ich dir meine Liste mitgeben, wenn du das nächste Mal einkaufen gehst?“

Oft helfen andere gerne – sie müssen nur wissen, *wie*.

### **Bau dir ein Unterstützungsnetz auf:**

Wechselseitige Hilfe mit anderen Familien – auch kleine Absprachen entlasten.

Du musst nicht alles allein schaffen.

### **Geben und Nehmen – ohne Druck:**

Heute brauchst du Hilfe. Morgen kannst du vielleicht anderen helfen. Alles kann, nichts muss. Mach dich frei vom schlechten Gewissen.

### **Sprich mit anderen Eltern:**

Vielleicht geht es ihnen genauso. Gemeinsam könnt ihr Fahrdienste teilen, Kinder nachmittags im Wechsel betreuen oder euch einfach austauschen.

### **Plane kurze Erholungszeiten ein:**

10 Minuten für dich. Kein Bildschirm, keine To-Do-Liste – einfach nur in dich selbst hineinfühlen, atmen, durchatmen. Selbstfürsorge ist wichtig, damit du Kraft tanken und gut für dich und dein Kind sorgen kannst.

### **Vergleiche dich nicht:**

Niemand lebt das perfekte Familienleben. Du machst das Beste – und das ist großartig.

### **Hol dir Unterstützung:**

Je früher, desto besser. Es gibt Angebote, die dich stärken – anonym, kostenfrei, vertraulich. (→ siehe Folgeseite)



## Hier bekommst du Unterstützung:

### **Elterntelefon – „Nummer gegen Kummer“**

0800 111 0 550 (Mo–Fr 9–17 Uhr, anonym & kostenlos)

### **Kurberatung für erschöpfte Eltern**

Infos & Antrag: [www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de)

(Mutter-/Vater-Kind-Kur möglich bei Erschöpfung, Burnout, Überforderung)

### **Beratung vor Ort:**

Auch vor Ort gibt es Unterstützung – z. B. durch Beratungsstellen, Familienzentren, Sozialdienste oder lokale Angebote von Initiativen, Vereinen etc. Diese findest du häufig auf der Internetseite der Stadt. Frage sonst gern bei uns nach – wir können dir helfen, passende Anlaufstellen zu finden.

### **Das Kita-Team hat ein offenes Ohr. Sprich uns an – wir helfen dir gern weiter.**



## Stärkende Gedanken für deinen Alltag

- Ich darf so sein, wie ich bin.
- Ich darf zu mir stehen.
- Ich achte auf meine Ressourcen – damit ich gut für mein Kind sorgen kann.
- Ich schenke uns Zeit.
- Ich hetze nicht von Termin zu Termin.
- Ich darf auch mal etwas absagen.



## Stärkende Fragen für einen achtsamen Start in den Tag

- Wie geht es mir und meinem Kind heute?
- Was brauchen wir, um gut durch den Tag zu kommen?
- Was kann ich heute mit einem guten Gefühl von meiner Liste streichen?
- Wie kann ich für Entlastung sorgen – oder wer/was könnte mir dabei helfen?

**Du bist wichtig. Für dein Kind – und für dich selbst.**

 **Nimm diesen Zettel mit – oder mach ein Foto davon.**

**Vielleicht brauchst du ihn heute. Vielleicht morgen. Vielleicht irgendwann.**