Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Eltern in der Krise

1. Das Wichtigste in Kürze

Kinder zu haben bedeutet meist großes Glück, oft aber auch große Herausforderungen. Neue Verantwortungen, schwere Entscheidungen, Krankheiten, finanzielle Mehrbelastungen, Erziehungsprobleme und Streitigkeiten sind einige Beispiele für Aufgaben, denen sich viele Eltern stellen müssen.

Wenn die Probleme dauerhaft nicht zu lösen sind, können Ängste, depressive Phasen oder die Flucht in Abhängigkeiten die Folge sein.

2. Unterstützungsmöglichkeiten

Stellt sich das Gefühl ein, alleine die persönlichen und/oder familiären Schwierigkeiten nicht mehr in den Griff zu bekommen, ist es ratsam sich frühzeitig Hilfe zu holen. Je länger man wartet, desto mehr verfestigen sich die Probleme und desto schwieriger wird es, sie zu bewältigen.

2.1. Beratungsstellen

Beratungsstellen bieten Unterstützung durch Gespräche und Informationen. Adressat der Gespräche können sowohl ein Elternteil, die Eltern gemeinsam oder die gesamte Familie sein. Inzwischen bieten viele Beratungsstellen auch Videogespräche an. Die Berater helfen die eigenen Probleme überschaubar und von einer anderen Sichtweise anzugehen und unterstützen bei der Entwicklung und Umsetzung von Lösungsmöglichkeiten.

Das Unterstützungsangebot umfasst z.B. Hilfestellung bei Erziehungsproblemen, Partnerschaftskonflikten, Lebenskrisen, schweren Entscheidungen, finanziellen Schwierigkeiten oder Sucht.

Viele Beratungsstellen bieten auch Gruppenangebote und Themenabende zu verschiedenen Lebenssituationen, z.B. zum Thema Pubertät oder Trennung und Scheidung, an.

2.2. Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tun sich Menschen zusammen, die vor dem gleichen Problem stehen oder unter derselben Krankheit leiden. Gemeinsam wollen sie ihre Lage verbessern, sich gegenseitig unterstützen und zusammen aktiv etwas verändern.

Selbsthilfegruppen haben unterschiedliche Organisationsformen. Im Regelfall treffen sich etwa 6–12 Teilnehmende regelmäßig (z.B. einmal in der Woche oder einmal im Monat) über längere Zeit. Sie bestimmen gemeinsam, wie lange die Treffen dauern, wo sie stattfinden, welche Ziele sie verfolgen und wer welche Aufgaben übernimmt.

2.3. Therapeutische Angebote

Psychotherapie hilft seelische Probleme in den Griff zu bekommen. Sie unterstützt z.B. bei Depressionen, Ängsten, Süchten, Zwängen, Essstörungen oder wenn man sein problematisches Verhalten verändern möchte. Die Behandlungsform ist meist ein Gespräch, kann jedoch durch therapeutische Interventionen (z.B. Entspannungsverfahren, Verhaltenstrainings) erweitert werden.

2.4. Jugendamt

Das Jugendamt unterstützt Eltern, aber auch direkt Kinder und Jugendliche, in Krisensituationen und in allen Fragen der Erziehung, Betreuung und Bildung mit verschiedenen individuellen Hilfsangeboten.

Übersicht und Links zu den vielen Angeboten des Jugendamts unter Kinder- und Jugendhilfe .

3. Wer hilft weiter?

- In der Bundeskonferenz der Erziehungsberatung haben sich deutschlandweit Fachkräfte der Erziehungsberatungsstellen zusammengeschlossen. Eltern können sich unter https://eltern.bke-beratung.de von ihnen online beraten lassen. Rund um die Themen Kinder und Familie stehen Einzel-E-Mail-Beratung, Einzelchat,

Gruppenchat oder ein Forum zur Verfügung.

- Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB) bietet unter www.dajeb.de > Beratungsführer online eine bundesweite Suche nach Beratungsstellen, z.B. Familienberatung, Erziehungsberatung, Lebensberatung, Krisenintervention, Sozialberatung, Suchtberatung und viele weitere.
- Das Sorgentelefon OSKAR berät und unterstützt Kinder mit lebensverkürzenden Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Es ist rund um die Uhr erreichbar unter 0800 8888 4711. Weitere Informationen unter www.oskar-sorgentelefon.de .

4. Verwandte Links

Jugendamt

Schwangere in Not

Notfall- und Beratungsnummern

Kinder krebskranker Eltern

Tod und Trauer > Kinder

Leistungen für Eltern, Kinder und Jugendliche