



## Ratgeber gegen Elternstress

Redaktion: Charlotte-Elisabeth Knoller

Herausgeber: Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren e.V.,

Bonner Str. 145, 50968 Köln

Tel.: 0221/56 97 53, Fax: 0221/5 69 75 50, e-mail: [die@kinderschutz-zentren.org](mailto:die@kinderschutz-zentren.org)

### **Inhalt:**

Warum ein Anti-Stress-Buch für Eltern?

Familie heute

Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr

Was ist Stress?

Stressfragebogen

Jedes Alter hat seine Probleme

Was brauchen Kinder?

Was du heut' nicht kannst besorgen, das verschiebe ruhig auf morgen

Nobody is perfect

Gemeinsam geht's besser

Wenn alles schief läuft....

Adressenliste

## **Warum ein Anti-Stress-Buch für Eltern?**

Die Familiengründung ist oft mit vielen Idealvorstellungen und Wünschen verbunden. Von den Werbeplakaten lächeln glückliche Eltern mit strahlenden Kindern. In den Märchen unserer Kindheit ist meist nur vom Märchenprinzen die Rede, aber nicht von Babygeschrei oder Trotzphase. Auch die Fernsehserien sparen diesen Teil des Familienlebens geflissentlich aus.

Elternsein ist kein Unterrichtsfach. Man muss es eben können und die eigenen Eltern konnten es ja auch mehr oder weniger.

Wenn die ersten Probleme auftreten, das Baby vielleicht schon nach 2 Wochen unerträglich brüllt, sind Eltern oft total verunsichert. Viele denken, sie sind unfähig oder machen etwas falsch.

Elternsein ist wahrscheinlich die verantwortungsvollste und wertvollste Aufgabe, die man übernehmen kann. Es ist eine Herausforderung, da jeder Tag mit Kindern neue Überraschungen bringt. Dies allein erzeugt ein gewisses Niveau von Stress. Wenn weitere Probleme wie z.B. Arbeitslosigkeit oder Krankheit auf die Familie zukommen, erhöht sich der Stress. Auch kleine Probleme mit den Kindern können die Eltern dann an ihre Grenzen bringen.

Kinder können ebenfalls unter dem Stress der Eltern leiden. Sie verstehen die Probleme und Reaktionen der Erwachsenen noch nicht. Wenn die Eltern oft schlecht gelaunt sind, kann es sein, dass die Kinder diese Launen auf sich beziehen. Sie glauben, dass sie der Grund für die schlechte Laune sind.

Dieses Heftchen soll Eltern helfen, die Stressmomente in ihrem Leben zu erkennen und damit so umzugehen, dass alle Familienmitglieder zufriedener sein können.

## **Familie heute**

Die glückliche Fernsehfamilie hat zwei wohlerzogene Kinder, einen Hund und wohnt im Einfamilienhaus mit Garten. Falls die Kinder mal Unsinn machen, nimmt die Mutter das mit Humor, der Vater mit liebevoller Strenge. Diese Bilder zeigen die Kraft und Kreativität der Familie. Eine Familie gibt Geborgenheit und Rückhalt. In dieser Geborgenheit sollen sich die Kinder zu kreativen und erfolgreichen Personen entwickeln. Die Eltern sind dementsprechend bemüht, die Bedürfnisse der Kinder zu befriedigen.

## **Kindgerechtes Wohnen**

Familien sind heute mit einer Menge Schwierigkeiten konfrontiert, wenn sie die Bedürfnisse ihrer Kinder ernst nehmen. Das fängt bei der Wohnung an. „Kinder und Hunde unerwünscht“, steht zwar nicht direkt in den Wohnungsanzeigen, aber wer hat nicht schon einmal das süffisante Lächeln eines Vermieters erlebt, der einer Familie mit 2 Kindern erklärt, dass die geräumige 4-Zimmer-Altbauwohnung leider schon vergeben ist. Hat die Familie endlich eine bezahlbare Wohnung gefunden, kommt die nächste Hürde. Kinder machen Lärm, sie haben einen Drang nach Bewegung und drücken ihre Wünsche meist sehr lautstark aus. Für die Nachbarn, die keine Kinder haben, ist das eine Belästigung. Für die Familie ist es Stress, denn sie können nicht unbedingt auf die Toleranz der Nachbarn rechnen. Wegen Kinderlärms wurden schon manche Hausgemeinschaften in feindliche Lager gespalten.

## **Kinderfreundliche Arbeitsgestaltung**

„Mehr Zeit für Kinder“ war der Titel einer Werbekampagne des Bundesministeriums für Frauen und Familie. Viele Eltern würden die Zeit gerne aufbringen, aber Forderung nach Flexibilität und Engagement im Beruf, um den Arbeitsplatz zu erhalten, macht dem guten Vorsatz einen Strich durch die Rechnung. Das traditionelle Familienmodell, nach dem die Frau die Kinder erzieht und der Mann das Geld verdient, hat ausgedient. Heute ist die Doppelbelastung der Frau mit Haushalt und Beruf die Regel. Als Idealvorstellung gilt Berufstätigkeit und Kindererziehung miteinander zu vereinbaren. Doch wie sieht die Kinderfreundlichkeit der Arbeitgeber aus? Wenn Mütter nicht pünktlich zur Schicht erscheinen können, weil zu diesem Zeitpunkt die Kinderbetreuung noch nicht gewährleistet ist, ist das ein legaler Kündigungsgrund. Beruf und Kinder kann nur die Frau stressfrei vereinbaren, die entweder flexible Arbeitszeiten hat, oder Kinderbetreuung bezahlen kann.

## **Kinderbetreuung**

Die Förderung von Kindern und Familien hat zu einem Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz ab dem 3. Lebensjahr geführt. Inwieweit dies eine Unterstützung für Eltern ist, hängt von sehr individuellen Bedingungen ab. Viele Kindergärten bieten nur Halbtages-Betreuung an zu Zeiten, die mit einer

Teilzeitstelle nicht vereinbar sind. Dennoch kann der Kindergartenplatz eine Entlastung sein, da das Kind wenigstens für 3-4 Stunden aus dem Haus ist.

## **Soziale Kontakte**

Die Familie soll als Ort der Geborgenheit einen Ausgleich schaffen für den außerhäuslichen Stress. An diesem Anspruch zerbrechen immer mehr Familien. Alleinerziehende Mütter oder Väter und neu zusammengesetzte Familien sind die Folge. Die Entlastung durch Verwandte und Freunde ist seltener geworden. Die Familien sind isoliert, müssen mit Erziehungsproblemen und anderen Schwierigkeiten allein fertig werden.

## **Leistungsdruck**

Der Leistungsdruck, unter dem die Eltern im Arbeitsleben stehen, wird leicht an die Kinder weitergegeben. Die Kinder müssen sich in der Schule bewähren, sonst bekommen sie später vielleicht keinen Arbeitsplatz. Auch die Schule fordert die Eltern auf, sich um die Leistungsfähigkeit ihrer Kinder zu kümmern. Trotzdem befürchten Eltern, dass in der Schule nicht das gelernt wird, was die Kinder später brauchen. Allerdings weiß keiner genau, was von den Kindern in 10 Jahren wirklich verlangt wird, wenn sie ins Berufsleben eintreten.

## **Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr (frei nach Wilhelm Busch)**

### **Wer wird Vater oder Mutter?**

Neun von 10 Erwachsenen werden irgendwann einmal Eltern. Dreiviertel von ihnen möchten mehr als 1 Kind haben. Wenn Kinder groß zu ziehen aber doch so ein schwerer Job ist, warum machen die Menschen ihn dann? Hier die Antworten die wir von den Eltern bekommen haben.

*"Ich dachte an die Freude, die wir miteinander haben würden"*

*"Ich freute mich darauf ihnen dabei zu helfen unabhängige Erwachsene zu werden"*

*"Kinder zu haben war eine Möglichkeit, meinem Partner meine Liebe zu zeigen"*

## Was würden Sie sagen?

Was macht Ihnen am Elternsein am meisten Freude?

Schreiben Sie (zusammen mit Ihrem Partner) auf, was Ihnen am Elternsein gefällt:

1.

2.

3.

Schreiben Sie jetzt 3 Dinge auf, die Ihnen am wenigsten gefallen:

1.

2.

3.

## Ein Blick zurück

Haben Sie jemals darüber nachgedacht, was für eine Kindheit Sie hatten? Auch wenn es Ihnen nicht bewusst ist, die Beziehung, die Sie zu Ihren Eltern hatten, wird sich mit Sicherheit auch darauf auswirken, wie Sie mit Ihren Kindern umgehen.

Die folgenden Fragen können Ihnen beim Nachdenken helfen. Am Besten besprechen Sie sie mit Ihrem Partner gemeinsam.

1. Was ist die erste Erinnerung, die Sie an Ihre Kindheit haben?

2. Was ist die glücklichste Erinnerung, die Sie an Ihre Kindheit haben?

3. Welche Gefühle verbinden Sie mit dieser Erinnerung?

4. Was ist die schlechteste Erinnerung, die Sie an Ihre Kindheit haben?

5. Welche Gefühle verbinden Sie mit dieser Erinnerung?

Viele Menschen meinen, sie könnten sich an die schlechten Erfahrungen besser erinnern, als an die guten - selbst dann, wenn sie in einer freundlichen und liebevollen Familie aufgewachsen sind. Das ist sicherlich erstaunlich, aber es zeigt auch, dass die Kindheitserlebnisse uns unser Leben lang begleiten.

### **Besser sein als die eigenen Eltern**

Viele junge Paare möchten ihre Kinder anders erziehen, als sie selbst erzogen wurden. Sie möchten ihren Kindern negative Erlebnisse ersparen.

Schreiben Sie auf, was Sie unbedingt anders machen wollten als Ihre Eltern. Hat Ihr Partner die gleichen Ideen?

---

---

---

---

Trotz aller Anstrengungen wird es in jeder Familie Konflikte zwischen Eltern und Kindern geben. Es gibt kein Patentrezept, wie man Kinder großziehen muss - und es gibt auch nicht so etwas, wie die perfekten Eltern. Solange die wichtigsten Bedürfnisse der Kinder befriedigt werden, können sie zu glücklichen, ausgeglichenen Erwachsenen heranwachsen.

### **Was sind die wichtigsten Bedürfnisse eines Kindes?**

#### **Liebe**

Jedes Kind braucht das Gefühl, wenigstens von einem Menschen akzeptiert zu werden. Wenn Sie Ihre Kinder lieben können, ohne dafür etwas zu erwarten, werden sie mit Selbstvertrauen aufwachsen und später auch andere Menschen lieben können.

#### **Körperliche Fürsorge**

Ihr Kind braucht besonders in den ersten Lebensjahren viel Körperkontakt, Wärme, gesunde, regelmäßige Ernährung und ausreichenden Schlaf.

#### **Respekt**

Kinder sollen, ebenso wie Erwachsene, mit Achtung behandelt werden. Wenn Sie Ihr Kind als kleine Person ernst nehmen, wird es sich auch leichter auf Ihre Forderungen und Grenzen einlassen können.

## **Lob**

Geben Sie Ihren Kindern Anerkennung auch für den misslungenen Versuch, eine Aufgabe lösen, nicht nur für das, was sie erreicht haben. Kinder sind oft selbst deprimiert, wenn ihnen etwas nicht gelungen ist. Ihre Ermunterung hilft ihnen, die Sache noch mal zu versuchen.

## **Aufmerksamkeit**

Nehmen Sie sich die Zeit zuzuhören, was Ihr Kind Ihnen sagen will, sei es durch Worte oder durch Taten. Wenn Ihr Kind sich mit seinen Erlebnissen bei Ihnen Gehör verschaffen kann, braucht es nicht durch unerwünschtes Verhalten auf sich aufmerksam machen.

## **Anregung**

Ihr Kind kann Sprechen und Denken nur entwickeln, wenn Sie sich mit ihm beschäftigen. Vielleicht haben Sie selbst schon beobachtet, wie Babys sich entspannen, wenn man mit ihnen spricht. Kleinkinder versuchen in ihrem Spiel die Erwachsenen nachzuahmen und wollen immer wieder, dass Mutter oder Vater mit ihnen spielt.

## **Sicherheit**

Kinder brauchen Rückhalt bei Erwachsenen, um Vertrauen zu entwickeln. Sie müssen wissen, dass Sie da sind, wenn Ihre Kinder Sie brauchen.

## **Was ist Stress?**

Stress ist die Gesamtheit der Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.

Die meisten Ereignisse, sogar die glücklichen - wie z.B. sich zu verlieben oder ein Baby zu bekommen - verursachen Stress. Ein gewisses Maß an Stress ist lebensnotwendig und für das Wohl des Menschen unerlässlich. Stress fördert die Weiterentwicklung und spornt zur Leistung an. Aber zuviel Stress kann krank machen.

Ob Sie sich gestresst fühlen hängt davon ab, was gerade geschieht, aber auch, welcher Persönlichkeitstyp Sie sind. Wer sich ständig selbst unter Druck setzt, sich für alles verantwortlich fühlt und an seine eigenen Bedürfnisse kaum denkt, ist schneller gestresst als derjenige, der ein „dickes Fell“ hat.

## **Was sind die Anzeichen von zuviel Stress?**

- ° sich häufig müde, lustlos oder deprimiert fühlen
- ° ängstlich sein, reizbar oder tränenreich
- ° schlecht einschlafen können
- ° das Herz schneller als normal schlagen fühlen
- ° Magenschmerzen oder Kopfschmerzen

## **Prüfen Sie Ihren Stresspegel**

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, Ihre persönlichen Stressmomente zu erkennen. Kreuzen Sie die Antworten mit ja oder nein an. Wenn Sie am Ende sind, zählen Sie Ihre Punkte zusammen.



## Stressfragebogen

bitte ankreuzen

1	Haben Sie mehr als 1 Kind unter 5 Jahren?	Ja (5)	nein (0)
2	Sind Sie unter 20 Jahren?	Ja (3)	nein (1)
3	Haben Sie einen guten Kontakt zu Ihren Eltern?	Ja (0)	nein(5)
4	Haben Sie Probleme in Ihrer Partnerschaft?	Ja (5)	nein(1)
5	Haben Sie Sich kürzlich von Ihrem Partner getrennt?	Ja (5)	nein(0)
6	Sind Sie mit Ihrer Wohnumgebung zufrieden?	Ja (0)	nein (3)
7	Denken Sie oft, Ihr Geld reicht nicht für die Familie?	Ja (5)	nein (0)
8	Ist Ihr Partner ohne Arbeit oder sucht er welche?	Ja (5)	nein (1)
9	Hatten Sie im letzten Jahr gesundheitliche Probleme?	Ja (5)	nein (0)
10	Haben Sie in den letzten 14 Tagen etwas nur für sich gemacht?	Ja (0)	nein (3)
11	Ist es länger als 6 Monate her, dass Sie Urlaub gemacht haben?	Ja (3)	nein (0)
12	Haben Sie und Ihr Partner mindestens einmal die Woche Streit?	Ja (5)	nein (0)
13	Denken Sie oft, dass es ein Fehler war Kinder zu bekommen?	Ja (5)	nein (1)
14	Haben Sie Schwierigkeiten, die Kinder zum -Schlafen zu bekommen?	Ja (3)	nein (0)
15	Haben Sie das Gefühl, dass Sie selbst genug Schlaf bekommen?	Ja (0)	nein (4)
16	Haben Sie den Eindruck, Ihr Kind nicht wirklich zu verstehen?	Ja (3)	nein (2)
17	Sind Sie an den meisten Tagen auf Ihr Kind wütend?	Ja (3)	nein (2)
18	Schreien Sie Ihre Kinder leicht an, oder geben Sie ihnen schnell einen Klaps?	Ja (5)	nein (0)
19	Kommen Sie manchmal so müde von der Arbeit nach Hause, dass Ihnen Zuhause nichts mehr Spaß macht?	Ja (5)	nein (0)
20	Sind Sie normalerweise schnell irritiert, wenn Kleinigkeiten nicht klappen?	Ja (3)	nein(0)
21	Ist eines Ihrer Kinder behindert oder häufig krank?	Ja (3)	nein (0)
22	Haben Sie Freunde, auf die Sie sich verlassen können?	Ja (0)	nein (5)
23	Beschweren sich die Nachbarn oft über Ihre Kinder?	Ja (3)	nein (0)
24	Hat eines Ihrer Kinder Schwierigkeiten in der Schule?	Ja (3)	nein (0)
25	Möchten Sie Ihre Kinder total anders erziehen, als Sie erzogen wurden?	Ja (3)	nein (2)

Wie hoch ist Ihre Punktzahl?

Wenn Sie mehr als 40 Punkte haben, haben Sie sicherlich das Gefühl, dass es in Ihrem Leben zuviel Stress gibt. Sie werden merken, dass Sie mit einer Ursache für Stress sicher fertig werden können, wie z.B. Arbeitslosigkeit oder eine schwierige Beziehung zu ihrem Partner. Aber mit 2 oder mehr Ursachen zur gleichen Zeit kann es sehr schwierig werden. Vielleicht finden Sie, dass sogar kleine Missgeschicke im Leben -wie den Bus verpassen oder vom Einkaufen zurückkommen ohne das bekommen zu haben, was Sie haben wollten- Sie ziemlich fertig machen. Vielleicht sind Sie aber im Augenblick auch darüber unglücklich, wie Sie und Ihr Kind im Augenblick miteinander auskommen, und Sie würden gerne einen Weg finden, alles besser zu machen.

## **Jedes Alter hat seine Probleme**

Jede Mutter und jeder Vater kennt die Situationen, in denen sie am liebsten davon laufen würden oder gute Lust hätten, ihr Kind zu schütteln und ihm kräftig die Meinung zu sagen.

**Das beste Mittel ist in diesen Stresssituationen: Nur die Ruhe bewahren!**

## **Das Schreikonzert**

Bringt Ihr Baby mit seinem durchdringenden Geschrei Sie manchmal zum Wahnsinn?

Es ist für Babys total normal zu schreien. Das ist ihre Art, sich den Eltern mitzuteilen.

Was versucht das Baby Ihnen zu sagen? Hat es Hunger, eine nasse Windel, Frust, weil es nicht an das Spielzeug herankommt, oder will es einfach nur in den Arm genommen werden?

### **Tipp:**

Schaukeln Sie ihr Baby in der Wiege oder im Kinderwagen, oder nehmen Sie es auf den Arm und gehen Sie mit ihm eine Weile auf und ab. Wichtig ist, dass Sie dem Baby zugewandt sind und mit ihm sprechen. Ihre Stimme kann das Baby am besten beruhigen. Singen hilft häufig auch.

Achten Sie darauf, dass Sie dabei entspannt sind. Babys spüren Ihre Spannung. Wenn Ihr Kind anfängt sich zu beruhigen, dann legen Sie es nicht zu schnell zurück ins Kinderbett.

**Wenn Ihr Kind aber immerzu schreit, gehen Sie bitte mit ihm zum Arzt.**

## **Der Zubett-Geh-Blues**

Es ist spät, Sie sind müde, und Sie sehnen sich nach einem Feierabend, aber wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen wollen, kriegt es einen Schreianfall.

### **Tipp:**

Versuchen Sie, in die Zubett-Geh-Situation einen Rhythmus zu bekommen, der jeden Tag gleich ist. Bereiten Sie Ihr Kind langsam darauf vor, dass es ins Bett geht, so kommt es langsam zur Ruhe, wenn der Tag zu Ende geht. Sagen Sie ihm, dass es Zeit wird zu Bett zu gehen (aber sagen Sie es nicht im drohenden Ton). Vielleicht können Sie ihm ein warmes Bad machen oder ihm beim Zähneputzen und Waschen helfen und danach auch noch eine Geschichte erzählen oder gemeinsam eine Kassette anhören. Wenn Sie bei Ihrem Kind am Bett sitzen, können Sie auch wichtige Erlebnisse des Tages noch mal zusammen durchsprechen, das erleichtert dem Kind oft das Einschlafen.

Wenn Ihr Kind sich trotzdem standhaft weigert, ins Bett zu gehen, bitten Sie Ihren Partner oder eine andere Vertrauensperson, die in der Nähe ist, das Kind für eine Weile zu übernehmen.

Geben Sie den Kampf auf und lassen Sie Ihr Kind ein Weilchen spielen, während Sie sich hinsetzen, sich ein bisschen erholen und es dann noch einmal versuchen. Bedenken Sie, auch Kinder haben unterschiedliche Schlafbedürfnisse, genauso wie Erwachsene.

Versuchen Sie es als ein Kompliment an sich zu sehen, wenn Ihr Kind noch nicht schlafen will. Kleine Kinder sind oft traurig, wenn der Tag zu Ende geht, weil sie es hassen, von den Menschen, die sie lieben wegzugehen.

## **Das kleine Monster**

Verwandelt sich Ihr kleiner Liebling in ein kleines Horrorbaby, verbreitet schlechte Laune, schlägt oder beißt andere Kinder?

### **Tipp:**

Versuchen Sie ruhig zu bleiben. Kinder bis ungefähr 3 Jahren halten sich für den Mittelpunkt der Welt und glauben nicht, dass sie irgendetwas falsch machen könnten. Sie merken auch nicht, welche Gefühle sie damit bei Ihnen auslösen.

Ablenken ist oft die beste Lösung. Kinder vergessen das Schreien bald, wenn man ihnen ein spannendes Spielzeug gibt, oder wenn Sie ihnen eine lustige Geschichte erzählen oder ein Lied vorsingen.

Durch ein ruhiges, aber bestimmtes Nein lernt Ihr Kind in kurzer Zeit, was erlaubt und was verboten ist.

## **Der Besserwisser**

Ist Ihr 5 - 10-Jähriger in einer Besserwisserphase? Ist er unverschämt und manchmal schwer zu behandeln?

### **Tipp:**

Wenn Ihr Kind etwas Unverschämtes oder Unfreundliches sagt, sagen Sie ihm ganz ruhig, wie Sie sich dabei fühlen. Lassen Sie sich nicht verführen, ihm im gleichen unfreundlichen Ton zu antworten. Meistens haben die Kinder Schimpfwörter oder Unfreundlichkeiten von größeren Spielfreunden aufgeschnappt und fühlen sich großartig, diese Wörter zu benutzen, ohne die Bedeutung genau zu verstehen.

Versuchen Sie nicht zu viel zu bestimmen. Kinder möchten gerne ihre eigenen Entscheidungen treffen. Schlagen Sie Ihrem Kind Möglichkeiten vor, zwischen denen es sich entscheiden kann. Sicherlich gefällt es Ihnen nicht, wie Ihr Kind sich im Moment benimmt, aber es ist wichtig, dass es spürt, dass es dennoch geliebt wird.

## **Der Teen-Rebell**

Ein junger Erwachsener zu werden ist eine stressige Zeit - nicht nur für Kinder - auch für Eltern. Die Kinder brauchen Sie, obgleich sie Sie ablehnen. Nichts was Sie sagen, ist richtig. Die Jugendlichen stellen unsinnige Forderungen. Alle Diskussionen enden in einem Riesenspektakel.

### **Tipp:**

Versuchen Sie die Konflikte positiv zu besprechen, ohne Zank. Es ist besser mit Ihrem Kind zu verhandeln. Das würden Sie ja auch mit einem Erwachsenen machen, um einen Weg zu finden, dem beide zustimmen können.

Denken Sie daran, Jugendliche sind eher geneigt, Ihre Ansichten zu akzeptieren, wenn Sie ihnen auch zuhören. Wenn Sie ihnen Ihre Meinung aufdrängen, wird die Rebellion nur noch schlimmer.

Versuchen Sie, nicht zu kritisch zu sein. Um erwachsen zu werden brauchen Kinder eine Menge Unterstützung und Ermutigung, um ein gutes Selbstbewusstsein aufzubauen.

## **Weltmeister im Quengeln**

Alle Kinder, ganz gleich wie alt, können die Eltern, wenn sie etwas erreichen wollen, durch ständiges Jammern und Quengeln zum Wahnsinn treiben.

### **Tipp:**

Ablenkung kann bei kleineren Kindern Wunder wirken. Lassen Sie sie in den Spiegel schauen, machen Sie ein ungewöhnliches Spiel, aber achten Sie darauf, dass Sie Ihre Kinder nicht lächerlich machen.

Bei älteren Kindern sollten Sie versuchen den Grund für die Wünsche herauszufinden. Fragen Sie sich aber auch selbst, welche Gründe Sie haben, nein zu sagen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es sich nicht lohnt dafür zu kämpfen, könnten Sie nachgeben. Sie müssen Ihrem Kind nicht immer beweisen, dass Sie der Chef sind.

## **Der morgendliche Stress**

Sie wollen die Wohnung pünktlich verlassen, aber Ihre Tochter ist immer noch auf der Suche nach der neuen Haarspange, ohne die sie nicht in den Kindergarten gehen will

### **Tipp.**

Kinder in den Zeitplan von Erwachsenen zu pressen, ist vergebene Liebesmühe.

Versuchen Sie, die Sachen der Kinder schon am Abend zuvor zum Anziehen bereitzulegen. Vielleicht können Sie auch die Pausenbrote schon am Abend vorbereiten.

Stehen Sie etwas früher auf, kalkulieren Sie Zeit für unvorhergesehene Ereignisse ein.

Wechseln Sie sich bei der Begleitung zur Schule oder zum Kindergarten mit Ihrem Partner oder mit anderen Eltern ab.

## Was Du heute nicht kannst besorgen, das verschiebe ruhig auf morgen

Nehmen Sie sich immer zuviel vor und haben Sie aber gleichzeitig das Gefühl nichts richtig zu schaffen? Dieser Zustand erzeugt negativen Stress, da er Sie auf die Dauer unzufrieden macht. Auch Ihre Kinder werden immer quenglicher, weil sie spüren, dass Sie nie richtig Zeit für Sie haben.

### Zeitplanung

Jeder Manager muss lernen, sich seine Zeit einzuteilen, sonst verliert er den Überblick. Für Mütter und Väter gilt das Gleiche, denn in einer Familie gibt es viele Aufgaben, die erledigt werden müssen.

Das ist der Tagesablauf von Familie Klein:

### Ein Tag im Leben von Familie Klein

<b>7.00 Uhr</b> <b>der fröhliche Wecker</b>	<b>8 Uhr</b> <b>Chaos am Frühstückstisch</b>	<b>10 Uhr</b> <b>Einkaufsstress Vormittagsjob</b>	<b>13.00 Uhr</b> <b>Babyfütterung</b>
<b>14.30 Uhr</b> <b>mit ausgeschlafenem Baby spielen</b>	<b>15.30 Uhr</b> <b>Tobias vom Kindergarten holen</b>	<b>16.30 Uhr</b> <b>Toben mit Kindern</b>	<b>18.00 Uhr</b> <b>Abendessen</b>
<b>20.00 Uhr</b> <b>Kampf ums Zubettgehen</b>	<b>21.30 Uhr</b> <b>geschaffte Eltern</b>	<b>2.00 Uhr nachts</b> <b>und wieder brüllt das Baby</b>	

wie manch anderer.....

Wie sieht Ihr Tagesablauf aus?

Das folgende Schema soll Ihnen helfen, Ihren Tagesablauf zu rekonstruieren:

6.00 Uhr	7.00 Uhr	8.00 Uhr	9.00 Uhr
10.00 Uhr	11.00 Uhr	12.00 Uhr	13.00 Uhr
14.00 Uhr	15.00 Uhr	16.00 Uhr	17.00 Uhr
18.00 Uhr	19.00 Uhr	20.00 Uhr	21.00 Uhr
22.00 Uhr	23.00 Uhr	24.00 Uhr	1.00 Uhr
2.00 Uhr	3.00 Uhr	4.00 Uhr	5.00 Uhr

Welche Tageszeiten sind für Sie besonders ausgefüllt?

Überlegen Sie, wie Sie sich Entlastung schaffen können. Welche Arbeiten können verschoben oder abgegeben werden. Wie können Sie Ihren Partner oder andere Erwachsene in Ihren Tagesablauf einbeziehen?

## **Entspannung**

So tanken Sie wieder Energie:

**Versuchen Sie sich pro Tag mindestens eine halbe Stunde freizuhalten, in der Sie sich nur mit Dingen beschäftigen, die Ihnen Spaß machen!**

Sie können in dieser Zeit auch ein gezieltes Anti-Stress-Training machen. Neben körperlicher Bewegung (Spaziergehen, Radfahren, Joggen) ist das autogene Training, das Sie in Kursen an einer Volkshochschule lernen können, eine gute Möglichkeit.

Eine einfache Methode für eine 10 Minuten Entspannung, ohne große Vorbereitung ist folgendes:

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden können.
2. Setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl
3. Schließen Sie die Augen
4. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, atmen Sie langsam aus und ein
5. Stellen Sie sich eine Landschaft vor, in der Sie glücklich waren (z.B. einen Strand am Meer, eine Wiese etc.)
6. Lassen Sie das schöne Erlebnis an Ihnen vorüberziehen.
7. Öffnen Sie langsam wieder die Augen und dehnen und strecken Sie sich.



## **Nobody is perfect**

### **Superfrau und Supermann**

Fühlen Sie sich für alles verantwortlich: - Kinder, - Schule, - Kochen, - Saubermachen, - Einkaufen und alle anderen Hausarbeiten, und dann vielleicht noch einen Job außer Haus? Macht Ihr Partner Überstunden, damit Sie sich ein neues Auto oder eine schicke Reise leisten können?

Viele Eltern möchten gerne perfekt sein, wie die Familien, die in den Fernsehserien gezeigt werden. Aber oft geht das an die eigene Substanz und nichts will mehr richtig gelingen.

Vielleicht jonglieren Sie mit zu vielen Aufgaben und stellen zu hohe Ansprüche an sich. Machen Sie sich eine Liste über die wirklich wichtigen Dinge, die in Ihren Tagesablauf erledigt werden müssen, und versuchen Sie, diese zu bewältigen.

Überlegen Sie, warum Sie z.B. das neue Auto brauchen oder die Reise machen wollen. Gibt es Gründe, die außerhalb Ihrer Familie liegen? Wollen Sie die Nachbarn oder Kollegen beeindrucken?

Akzeptieren Sie, dass manche Arbeiten und Wünsche warten müssen, bis Sie oder Ihr Partner dafür Zeit haben.

Denken Sie daran, dass die Beziehung zu Ihrem Partner und Ihren Kindern wichtiger ist als Arbeit, sozialer Status und Haushalt. Denn eine gute Partnerschaft und eine harmonische Familie geben Ihnen auch Kraft für Ihr Berufsleben. Sorgen Sie also dafür, dass Sie Zeit für Ihre Familie haben.

Überlegen Sie, welche Aufgaben von Ihrem Partner oder guten Freunden, Verwandten, Nachbarn übernommen werden können. Fühlen Sie sich nicht schuldig oder unfähig, wenn Sie sie um Hilfe bitten.

### **Ihre Partnerbeziehung**

Konflikte gibt es in jeder Partnerschaft. Sie können sehr belastend sein und bei schwierigen Auseinandersetzungen bleibt oft wenig Kraft zur Bewältigung des Alltags übrig. Versuchen Sie dennoch, Ihre Wut oder Enttäuschung nicht auf die Kinder zu übertragen.

Ziehen Sie Ihr Kind niemals mit in den Konflikt hinein. Ihr Kind mag Sie beide. Erklären Sie ihm bei schwierigen Problemen sachlich und vorsichtig, was los ist, auch wenn das bestimmt nicht leicht ist. Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass Ihre Probleme nicht die Schuld des Kindes sind. Versuchen Sie, möglichst so viel Abstand zu Ihrem Problem zu finden, dass Sie sich darum kümmern können, was Ihr Kind jetzt fühlt. Wenn Sie zu befangen sind, bitten Sie eine vertraute Person, auf das Kind einzugehen.

Denken Sie daran, jede Entscheidung über eine Beendigung oder Veränderung Ihrer Beziehung wird sich auch auf Ihr Kind auswirken. Überfordern Sie Ihr Kind nicht, in dem es Stellung zu Ihren Partnerschaftsproblemen nehmen soll.

### **Was können Sie für Ihr Kind tun?**

Kinder brauchen Liebe, Unterstützung und Ermutigung. Sie brauchen auch Hilfe, um die Gefühle anderer Menschen verstehen zu lernen.

Loben Sie Ihre Kinder, wenn sie etwas gut gemacht haben, auch wenn Sie das Geleistete für selbstverständlich halten. Zuviel Lob hat noch keinem Kind geschadet!

Sprechen Sie in einer positiven Form: "Ich möchte wirklich gerne, dass Du leise spielst." Das ist wesentlich besser als zu sagen: "Mach nicht so einen schrecklichen Lärm!"

Bitte unterscheiden Sie immer zwischen dem Verhalten, das Sie an Ihrem Kind in einer konkreten Situation nervt, wie z. B. lautstarkes Spielen und dem Verhalten Ihres Kindes, das nicht akzeptabel ist, wie Spucken oder Beißen.

Sagen Sie Ihren Kindern welches Verhalten Ihnen nicht gefällt und zeigen Sie auch Ihre Ablehnung. Erklären Sie den älteren Kindern, warum Sie ihr Verhalten nicht akzeptieren.

Bedenken Sie, dass ein Klaps überhaupt nicht weiterhilft. Ein sanfter Klaps hilft vielleicht einmal, aber er hilft wahrscheinlich nicht das nächste Mal. Sie merken plötzlich, dass Sie jedes Mal fester und fester schlagen, um das gleiche Ergebnis zu erreichen, und das kann dann zu körperlicher Misshandlung führen.

Auch böse Worte und Drohungen helfen meist nicht weiter. Wenn Kindern gesagt wird, dass sie "dumm", "abstoßend" oder "wertlos" sind, werden sie es bald glauben. Kritisieren Sie daher nur das Verhalten des Kindes, wenn Sie meinen, es ist nötig, aber nicht das gesamte Kind, denn nicht alles an ihm ist schlecht oder böse.

Bedenken Sie, dass Sie wahrscheinlich die wichtigste Person im Leben Ihres Kindes sind und erinnern Sie sich, dass Sie es doch auch sehr lieben. Die Kinder bleiben nicht immer klein, deshalb genießen Sie die Zeit mit ihnen.

Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Kindern zuzuhören. Achten Sie darauf, dass Sie wenn möglich, dann auch nicht abgespannt, gehetzt oder unruhig sind.

Bemühen Sie Sich, dass Ihre eigenen Probleme das Verhalten Ihren Kindern gegenüber nicht beeinflussen.

Versuchen Sie Entlastung für die Dinge zu finden, die Ihnen zu schwierig sind.

Nehmen Sie auch Ihre eigenen Bedürfnisse ernst. Wenn Sie glücklich und ausgefüllt sind, werden Ihre Kinder auch glücklich sein.

**Wenn alle guten Vorsätze nicht mehr ausreichen und Sie wütend werden:**

**Zählen Sie bis 10**

**&**

**und denken Sie noch mal!**

**1**

**Langsam und tief durchatmen und bis 10 zählen**

**2**

**Denken Sie daran, dass Sie erwachsen sind und den Kindern ein gutes Beispiel geben wollen, wie man sich verhält**

**3**

**Überlegen Sie sich, was Sie sagen wollen. Wie würden Sie sich fühlen, wenn ein anderer Erwachsener so mit Ihnen spräche?**

**4**

**Gehen Sie in einen anderen Raum, in dem Sie für ein paar Minuten allein sind und denken Sie darüber nach, warum Sie so wütend sind. Ist es wirklich Ihr Kind, oder ist es etwas anderes, was Sie so aufregt?**

**5**

**Rufen Sie Ihren Partner oder jemanden anderen an, mit dem Sie sprechen können. Das Problem ist häufig nicht mehr so groß, wenn Sie mit einem anderen Erwachsenen darüber geredet haben.**

**6**

**Gehen Sie nach draußen um etwas frische Luft zu schnappen.**

**7**

**Wenn Sie alles zu sehr nervt, tun Sie etwas für sich selbst. Suchen Sie sich etwas aus, wodurch Sie sich besser fühlen.**

**8**

**Humor ist manchmal die beste Medizin. Versuchen Sie, möglichst die lustige Seite zu sehen.**

**9**

**Verlassen Sie den Raum und schreien Sie, wenn es Ihnen dann besser geht. Es ist besser, Sie brüllen die Wände an als die Kinder.**

**10**

**Stellen Sie sich eine wunderschöne, friedliche Szene oder Ihr eigenes Paradies vor. Es kann Ihnen helfen, sich zu beruhigen.**

## **Gemeinsam geht's besser**

Wer alle Probleme alleine lösen muss, ist schnell mit seiner Energie am Ende. Die großen Unternehmen haben sich diese Erkenntnis zu Herzen genommen und setzen z.B. für die Entwicklung neuer Produkte immer Teams ein.

Auch bei den alltäglichen Problemen einer Familie ist Teamarbeit wichtig, wenngleich sie nicht einfach ist.

## **Kindererziehung - geteiltes Leid ist halbes Leid**

Über Erziehungsprobleme geraten sich viele Eltern in die Haare. Statt sich gegenseitig zu unterstützen, kritisieren sie nur noch die Haltung des anderen. Das kann zu dem Ergebnis führen, dass die Erziehung einer allein übernimmt. Damit steigt jedoch der Druck in der Familie, denn die Kinder werden häufig noch rebellischer und die Eltern verstehen sich bald überhaupt nicht mehr.

Dieses kleine Experiment kann Ihnen helfen, Ihre Stärken als Eltern zu erkennen:

1. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier alle Stärken Ihres Partners und bitten Sie ihn, das Gleiche mit Ihren Stärken zu tun.
2. Dann schreiben Sie auf, wie diese Stärken für die Kinder wichtig sind.
3. Vergleichen Sie Ihre Blätter. Haben Sie beide richtig getroffen?
4. Jetzt besprechen Sie, wie Sie das Ergebnis für die Erziehung Ihrer Kinder nutzen können. Wer kann besser toben, wer ist mehr für das ruhige Spielen geeignet?

Bitte denken Sie bei diesem Experiment nur an Ihre Stärken!

Besonders für alleinerziehende Mütter und Väter ist es wichtig, einen Vertrauten für die alltäglichen Probleme zu finden. Im Idealfall können andere erwachsene Familienmitglieder und Verwandte mit Rat und Tat zur Seite stehen. Überlegen Sie, wem von Ihren Verwandten Sie vertrauen. Gibt es vielleicht jemand, der schon ähnliche Probleme hatte?

Auch Freundinnen und Freunde können helfen. Selbst wenn sie keine Kinder haben, können sie Sie entlasten. Allein das Erzählen eines Problems führt oft dazu, dass man auf neue Ideen kommt.

In fast jeder Gemeinde gibt es Gruppen für Mütter mit kleinen Kindern, die meist von Kirchengemeinden oder anderen sozialen Organisationen angeboten werden. Auch hier finden Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie sich austauschen können. Vielerorts bieten Volkshochschulen oder Familienbildungsstätten Elternschulen an. In diesen Kursen können Sie viele praktische Anregungen zum Umgang mit Ihren Kindern erhalten.

## Wenn alles schief läuft

Eltern zu sein ist nicht leicht, und es kann Ihnen mehr Geduld und Energie abverlangen, als Sie haben. Wenn Sie meinen, dass es zu schwer wird, bitten Sie um Hilfe. Denken Sie daran, Sie sind nicht allein. Alle Eltern haben manchmal Schwierigkeiten mit ihren Kindern

Eltern zögern oft, sich Hilfe zu suchen, weil sie denken, dass ihre Probleme zu klein sind, oder weil sie glauben, sie müssten die Dinge selbst in den Griff bekommen. Aber sich Unterstützung zu holen, kann der wichtigste Schritt in Richtung auf ein besseres Leben für Sie und Ihre Kinder sein.

Manchmal können Eltern Hilfe, die sie brauchen, von ihren eigenen Eltern, Geschwistern, Verwandten oder Freunden bekommen, oder sie können eine Beratungsstelle aufsuchen, z.B. zu einem Kinderschutz-Zentrum in ihrer Nähe gehen oder zu anderen Fachleuten. Es gibt viele Organisationen, die die Nöte der Eltern verstehen, und die mit emotionalem und praktischem Rat unterstützen.

Gerade Eltern, die noch unter Erlebnissen aus ihrer Kindheit leiden, brauchen in schwierigen Situationen Hilfe von außen, damit sie ihre eigenen Kinder nicht genauso behandeln, wie sie selbst behandelt wurden.

Wenn Sie als Kind misshandelt wurden, sei es körperlich, seelisch oder sexuell, kann es sehr wichtig und notwendig sein, dass Ihnen geholfen wird, um die Auswirkungen der Misshandlungen, unter denen Sie gelitten haben, zu überwinden.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Kinder zu misshandeln, fragen Sie bitte sofort und so schnell wie möglich nach Hilfe. Es gibt Menschen und Einrichtungen die Ihnen helfen können und die Sie nicht verurteilen.

### Kinderschutz-Zentren

Kinderschutz-Zentren helfen Kindern, Jugendlichen und Eltern bei schwierigen Familienkonflikten und anderen Problemen, die von körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt begleitet sind oder dies droht. Im Anhang finden Sie die Adressenliste der bundesweiten Kinderschutz-Zentren. Tipps und Ratschläge für Eltern finden Sie auch auf den Internet-Seiten der Kinderschutz-Zentren unter [www.kinderschutz-zentren.org](http://www.kinderschutz-zentren.org). Sie können sowohl telefonisch, wie auch per E-Mail Kontakt mit den Zentren aufnehmen.

### Eltern-Telefon

Unter der kostenlosen Nummer 0800-1110550 können Sie bundesweit das Eltern-Telefon erreichen. Hier hören Ihnen qualifizierte ehrenamtliche Beraterinnen und Berater verständnisvoll zu und klären mit Ihnen gemeinsam, was am Besten weiterhilft. Sie informieren über regionale und überregionale

Einrichtungen und sind auch dann für Sie da, wenn Sie einfach mal über alltägliche Sorgen reden wollen.

#### Online-Beratung

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet auf ihren Seiten [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de) die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches mit anderen Eltern und Fachleuten, sowie der Online-Beratung über E-Mail.

#### Erziehungsberatungsstellen

In Erziehungsberatungsstellen beraten Fachleute Kinder, Jugendliche und Eltern. Über das örtliche Jugendamt erfahren Sie die Adressen von Erziehungsberatungsstellen in Ihrer Nähe. Bei Problemen, Stress etc. können Sie direkt Kontakt mit einer Erziehungsberatungsstelle aufnehmen.

#### Jugendämter

Bei ihrem zuständigen Jugendamt können Sie sich Informationen über gesetzliche Regelungen und Hilfeangebote in Ihrer Nähe holen.

## Adressen, die weiterhelfen



### Die Kinderschutz-Zentren in Deutschland:

#### **Bundesgeschäftsstelle**

Bonner Straße 145  
50968 Köln  
Telefon 0221/56975-3  
Telefax 0221/56975-50  
E-mail [die@kinderschutz-zentren.org](mailto:die@kinderschutz-zentren.org)  
Homepage: <http://www.kinderschutz-zentren.org>

#### **Jugendliche und Eltern OV Aachen**

Kirberichshoferweg 27-29  
52066 Aachen  
Telefon 0241/949940  
Telefax 0241/9499413  
E-Mail: [info@kinderschutzbund-aachen.de](mailto:info@kinderschutzbund-aachen.de)  
Internet: [www.kinderschutzbund-aachen.de](http://www.kinderschutzbund-aachen.de)

#### **Kinderschutz-Zentrum Kiel**

Zastrowstraße 12  
24114 Kiel  
Telefon 0431/122180  
Telefax 0431/16888  
E-Mail: [info@kinderschutz-zentrum-kiel.de](mailto:info@kinderschutz-zentrum-kiel.de)  
Internet: [www.kinderschutz-zentrum-kiel.de](http://www.kinderschutz-zentrum-kiel.de)

#### **Kinderschutz-Zentrum Berlin**

Juliusstraße 41  
12051 Berlin  
Telefon 030/6839110  
Telefax 030/683911-34/-22  
E-Mail: [post@kinderschutz-zentrum-berlin.de](mailto:post@kinderschutz-zentrum-berlin.de)  
Internet: [www.kinderschutz-zentrum-berlin.de](http://www.kinderschutz-zentrum-berlin.de)

#### **Kinderschutz-Zentrum Köln**

Bonner Straße 151  
50968 Köln  
Telefon 0221/57777-0  
Telefax 0221/57777-11  
E-Mail: [info@kinderschutzbund-koeln.de](mailto:info@kinderschutzbund-koeln.de)  
Internet: [www.kinderschutzbund-koeln.de](http://www.kinderschutzbund-koeln.de)

#### **Freienwalder Straße 20**

13055 Berlin  
Telefon 030/9711717  
Telefax 030/97106206  
E-Mail: [post@kinderschutz-zentrum-berlin.de](mailto:post@kinderschutz-zentrum-berlin.de)  
Internet: [www.kinderschutz-zentrum-berlin.de](http://www.kinderschutz-zentrum-berlin.de)

#### **Geschwister-Gummi-Stiftung**

Schießgraben 7  
95326 Kulmbach  
Telefon 09221/8282-13  
Telefax 09221/8282-69  
E-Mail: [info@gummi-stiftung.de](mailto:info@gummi-stiftung.de)  
Internet: [www.gummi-stiftung.de](http://www.gummi-stiftung.de)

#### **Kinderschutz-Zentrum Bremen**

Humboldtstraße 179  
28203 Bremen  
Telefon 0421/700038  
Telefax 0421/704679  
E-Mail: [www.kinderschutzzentrum@dksb-bremen.de](mailto:www.kinderschutzzentrum@dksb-bremen.de)

#### **Kinderschutz-Zentrum Leipzig**

Brandvorwerkstraße 80  
04275 Leipzig  
Telefon 0341/9602837  
Telefax 0341/9602838  
E-Mail: [info@kinderschutz-leipzig.de](mailto:info@kinderschutz-leipzig.de)  
Internet: [www.kinderschutz-leipzig.de](http://www.kinderschutz-leipzig.de)

#### **Kinderschutz-Zentrum Dortmund**

Ärztliche Beratungsstelle gegen Vernachlässigung und Misshandlung von Kindern e. V.  
Gutenbergstraße 24  
44139 Dortmund  
Telefon 0231/20645810  
Telefax 0231/206458-20  
E-Mail: [kontakt@aeb-dortmund.de](mailto:kontakt@aeb-dortmund.de)  
Internet: [www.aeb-dortmund.de](http://www.aeb-dortmund.de)

#### **Kinderschutz-Zentrum Lübeck**

An der Untertrave 77  
23552 Lübeck  
Telefon 0451/78881  
Telefax 0451/72295  
E-Mail: [kinderschutz-zentrum-luebeck@awo-sh.de](mailto:kinderschutz-zentrum-luebeck@awo-sh.de)



**Ärztliche Kinderschutzambulanz**

EKD-Düsseldorf  
Kronenstraße 38  
40217 Düsseldorf  
Telefon 0211/9193700  
Telefax 0211/9193991  
E-Mail: ksa@evk-duesseldorf.de  
Internet: www.kinderschutzambulanz.de

**Kinderzentrum am Weberplatz**

Weberplatz 1  
45127 Essen  
Telefon 0201/202012  
Telefax 0201/207884  
E-Mail: kinderzentrum@kinderschutzbund-essen.de  
Internet: www.kinderschutzbund-essen.de

**Kinderschutz-Zentrum Göppingen**

Schillerplatz 9  
73033 Göppingen  
Telefon 07161/969494  
Telefax 07161/969495  
E-Mail: kinderschutzzentrum@dksb-gp.de  
Internet: www.dksb-gp.de

**Kinderschutz-Zentrum Gütersloh**

Böhmerstraße 13  
33330 Gütersloh  
Telefon 05241/14999  
Telefax 05241/14998  
E-Mail: SPFH@kinderschutz-zentrum.info  
E-Mail: beratungsstelle@kinderschutz-zentrum.info  
Internet: www.Kinderschutz-Zentrum.info

**Kinderschutz-Zentrum Hamburg**

Emilienstraße 78  
20259 Hamburg  
Telefon 040/4910007  
Telefax 040/4911691  
E-Mail: Kinderschutz-Zentrum@Hamburg.de  
Internet: www.kinderschutzzentrum-hh.de

**Kinderschutz-Zentrum Hamburg-Harburg**

Eißendorfer Pferdeweg 40 a  
21075 Hamburg  
Telefon 040/7901040  
Telefax 040/79010499  
E-Mail: Kinderschutzzentrum-Harburg@hamburg.de

**Kinderschutz-Zentrum Hannover**

Schwarzer Bär 9  
30449 Hannover  
Telefon 0511/3743478  
Telefax 0511/3743480  
E-Mail: info@ksz-hannover.de  
Internet: www.ksz-hannover.de

**Märkisches Kinderschutz-Zentrum**

Am Klinikum Lüdenscheid  
Paulmannshöher Straße 14  
58515 Lüdenscheid  
Telefon 02351/463915  
Telefax 02351/463918  
E-Mail: info@maerkisches-kinderschutz-zentrum.de  
Internet: www.maerkisches-kinderschutz-zentrum.de

**Kinderschutz-Zentrum Mainz**

Lessingstraße 25  
55118 Mainz  
Telefon 06131/613737  
Telefax 06131/670504  
E-Mail: info@KSZ-Mainz.de

**Kinderschutz-Zentrum München**

Kapuzinerstraße 9 d  
80337 München  
Telefon 089/555356  
Telefax 089/55029562  
E-Mail: KISCHUZ@dksb-muc.de  
Internet: www.Kinderschutzbund-muenchen.de

**Ärztliche Kinderschutzambulanz Münster**

Melcherstraße 55  
48149 Münster  
Telefon 0251/41854-0  
Telefax 0251/41854-26  
E-Mail: Kinderschutzambulanz@drk-muenster.de  
Internet: www.drk-muenster.de/.../  
kinderschutzambulanz.php

**Kinderschutz-Zentrum Oldenburg**

**- Vertrauensstelle Benjamin / Prävention -**  
Friederikenstraße 3  
26135 Oldenburg  
Telefon 0441/17788 Benjamin  
Telefon 0441/4852689 Prävention  
Telefax 0441/2489800  
E-Mail: info@kinderschutz-ol.de  
Internet: www.Kinderschutz-ol.de

**Deutscher Kinderschutzbund**

**Ortsverband Rheine e. V.**  
An der Stadtmauer 9  
48431 Rheine  
Telefon 05971/91439-0  
Telefax 05971/91439-33  
E-Mail: info@dksbrh.de  
Internet: www.dksbrh.de

**Kinderschutz-Zentrum Ostalb**

Heugenstraße 1  
73525 Schwäbisch-Gmünd  
Telefon 07171/1808-19  
Telefax 07171/1808-25  
E-Mail: Kinderschutzzentrum-ostalb@st-canisius.de  
Internet: www.st-canisius.de

**Kinderschutz-Zentrum Hannover**

Schwarzer Bär 9  
30449 Hannover  
Telefon 0511/3743478  
Telefax 0511/3743480  
E-Mail: [info@ksz-hannover.de](mailto:info@ksz-hannover.de)  
Internet: [www.ksz-hannover.de](http://www.ksz-hannover.de)

**Kinderschutz-Zentrum Heidelberg**

Adlerstraße 1/6  
69123 Heidelberg  
Telefon 06221/73921-32-35  
Telefax 06221/73921-50  
E-Mail: [kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de](mailto:kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de)

**Kinderschutz-Zentrum Stuttgart**

Pfarrstraße 11  
70182 Stuttgart  
Telefon 0711/23890-0  
Telefax 0711/23890-18  
E-Mail: [info@kisz-stuttgart.de](mailto:info@kisz-stuttgart.de)  
Internet: [www.kisz-stuttgart.de](http://www.kisz-stuttgart.de)

**Kinderschutz-Zentrum Westküste**

Theodor-Storm-Straße 7  
25813 Husum  
Telefon 04841/691450  
Telefax 04841/691459  
E-Mail: [kinderschutz@dw-husum.de](mailto:kinderschutz@dw-husum.de)