

# EINIGE IDEEN VON ELTERN FÜR ELTERN

## WIE KANN MAN GEWALT IN DER FAMILIE VERHINDERN?

Versuchen Sie....

- sich spezifische Informationen über Elternschaft, Partnerschaft und Entwicklung des Kindes einzuholen („Erwarten Sie die Krise bevor sie eintritt“)

- den Vater so früh wie möglich in die Betreuung und Erziehung des Kindes mit einzubinden („Gemeinsam sind wir stärker“)

- sich über eigene Gefühle und Grenzen, Stärken und Schwächen bewusst zu werden (Selbsterfahrung und Reflexion in der Elternrolle – „So bin ich“)

### TIPPS VON VATER ZU VATER

EIN GUTER PARTNER IST...

- tolerant
- ehrlich
- offen
- hilfreich in schwierigen Situationen
- bereit sich genug Zeit zu nehmen
- fähig sich mitzuteilen und auch zuzuhören

EIN GUTER VATER...

- hat eine gute Beziehung zu seinem Kind
- möchte sein Kind gut für das Leben vorbereiten
- nimmt sich genug Zeit
- ist ein guter Freund
- hilft in schwierigen Situationen
- beteiligt sich an der Lösung von Problemen

### TIPPS VON ALLEINERZIEHERINNEN ZU ALLEINERZIEHERINNEN

Denken Sie daran, dass man als Alleinerzieherin...

- mehr Freiräume hat
- einen kleineren Haushalt hat und dadurch oft auch weniger Arbeit
- sich mit niemanden in der Erziehung absprechen braucht

ABER

- man hat auch keine Erholungsphasen
- man hat eher finanzielle Sorgen
- man hat weniger Unterstützung in schwierigen Situationen
- es gibt keine partnerschaftliche Erziehung

### WÜNSCHE VON KINDERN AN IHRE ELTERN

Ich möchte....

- als eigenständige Persönlichkeit respektiert werden
- klare Grenzen zu meiner Orientierung
- so geliebt und akzeptiert werden wie ich bin
- die Welt selbst entdecken und meine eigenen Erfahrungen machen
- Eltern, die nicht nörgeln und jammern
- Sicherheit und Geborgenheit
- Beständigkeit und Respekt
- mich auf Euch verlassen können – das gibt mir Vertrauen in Euch
- mich in meinen Freiräumen selbst entwickeln
- geliebt werden so wie ich bin und nicht wie ihr mich haben wollt

### TIPPS VON ELTERN ZU ELTERN

- bereiten Sie sich gut auf die Geburt des Kindes vor um mit der neuen Situation besser zurecht zu kommen
- haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Kind
- schaffen Sie sich Freiräume und Raum für eigene Bedürfnisse
  - beachten Sie folgende Alarmsignale:
    - aus Verzweiflung und Ärger beginnen Sie zu weinen oder schreien andere an
    - Sie begegnen Ihrem Partner oder Ihrem Kind mit Vorwürfen oder reagieren aggressiv
    - Sie ziehen sich zurück und interessieren sich nicht mehr für Dinge, die Sie früher gerne taten
    - Sie bemitleiden sich ständig selbst



Daphne for families. Fit for life!  
Centres Vienna



StaDt Wien  
Wien ist anders.