

ERKENNEN, DASS KINDER HILFE BRAUCHEN

Wenn alles gut läuft, sind unsere Kinder wie kleine Seeleute unbeschwert auf dem Meer des Lebens unterwegs. Sie spüren den Wind in ihren Segeln und die Abenteuerlust in ihrem Herzen.

In schwierigen Zeiten aber, wenn sich das Leben düster und beschwerlich zeigt, kann die Last, die das Schiffchen trägt, so schwer werden, dass es droht, auf Grund zu laufen.

Wenn das passiert, zeigt jedes Kind auf eigene Weise, wie schwierig es gerade ist. Manche Kinder ...



Manchmal braucht es dann einen lieben Menschen, der zuhört, tröstet und hilft, die schwierige Situation auszuhalten.

Tipps und Anregungen dazu finden Sie z.B. in unseren Infoblättern auf www.aetas-kinderstiftung.de

Manchmal jedoch finden Kopf, Herz und Körper nicht mehr von allein in ein gutes Fahrwasser. Dann kann es gut sein, weitere Hilfe zu suchen.

Wann braucht es Hilfe?

Wenn Kinder so **ängstlich** werden, dass sie ...
... verzweifelt klammern.
... Schule und Freund*innen meiden.
... schlimme Angst haben, z.B. vor der Dunkelheit oder davor, alleine zu schlafen.

Wenn Kinder so sehr unter **Druck** stehen, dass sie ...

... sofort explodieren oder an die Decke gehen, ohne es zu wollen.
... bei jedem Thema in einen Kampf geraten und stimmungsmäßig rasch umschlagen.
... schnell in riesengroße Wut geraten, dabei vielleicht sogar sich oder andere verletzen.

Wenn Kinder nicht mehr **aufhören** können, ...
... sich in dunklen Gedanken zu verlieren oder über schwierige Themen zu grübeln.
... alles zu kontrollieren oder bestimmte Dinge ständig zu wiederholen.
... in Computerspiele, Handy oder Tablet zu flüchten.
... viel mehr oder viel weniger zu essen.

Wenn Kinder so **traurig** werden, dass sie ...

... ständig bedrückt, niedergeschlagen oder schlecht gelaunt wirken.
... sich ungewohnt viel zurückziehen und sogar an Dingen, die sie eigentlich toll finden, weniger Interesse haben als früher.

Wenn Kinder so **voller Schmerz** sind, dass sie ...

...viel zu häufig über Schmerzen klagen, z.B. im Kopf, im Bauch oder in Armen und Beinen.
...sich selbst oder ihren Körper nicht mehr leiden können.
... sich selbst verletzen, ihren Körper aushungern, schlecht behandeln oder sich abwerten.

Wenn Sie Ihr Kind in diesen Beschreibungen **wiedererkennen**, Sie sich **Sorgen** machen, weil das schon **zu lange** so geht oder Ihr Kind sehr darunter **leidet**, wie die Situation gerade ist, holen Sie sich fachlichen Rat. Ihre örtliche Beratungsstelle oder wir helfen Ihnen einzuschätzen, was es gerade braucht, damit es wieder leichter wird. Für alle Fragen rund um das Thema Druck, Anspannung und Gewalt finden Sie auch Hilfe unter www.bayern-gegen-gewalt.de

Für den (Groß-)Raum München wenden Sie sich gerne an unser Beratungsteam:

Telefon: 089 / 159 86 96 0

E-Mail: beratung@aetas-kinderstiftung.de

Darüber hinaus erhalten Sie Unterstützung durch Ihre örtlichen Beratungsstellen.