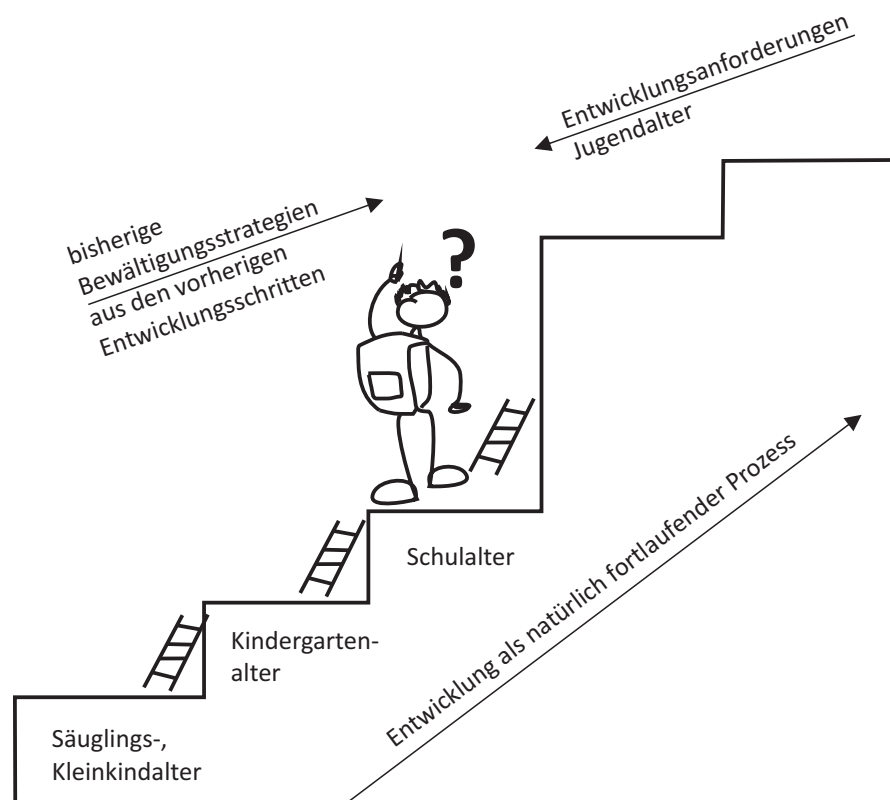
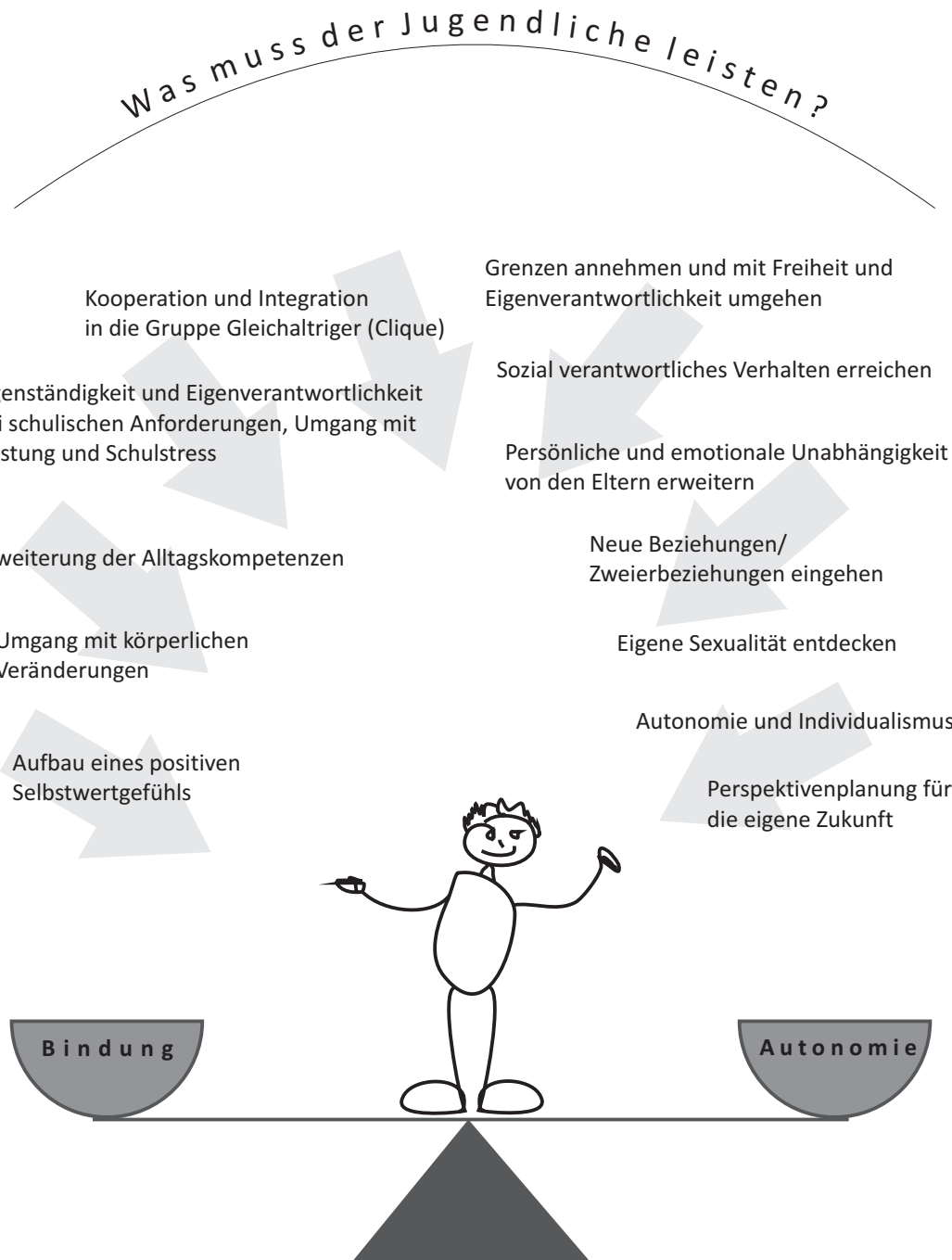
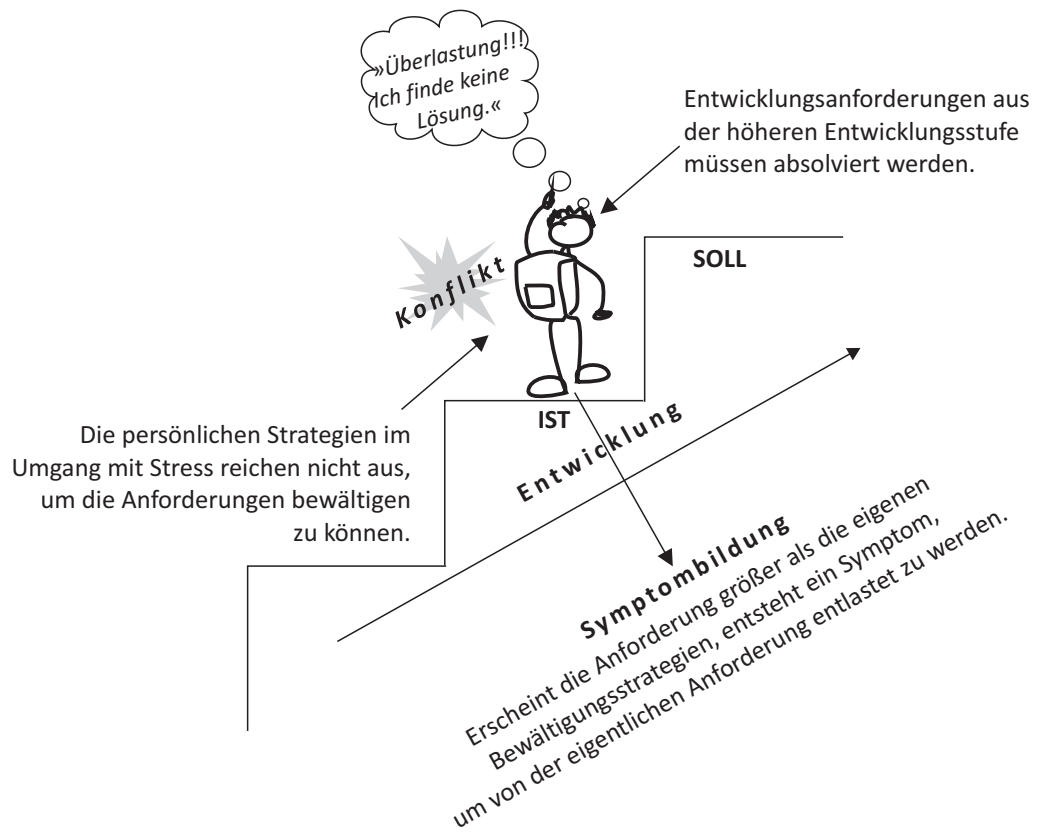


Entwicklungstreppe:
bisherige Strategien und neue Anforderungen treffen aufeinander

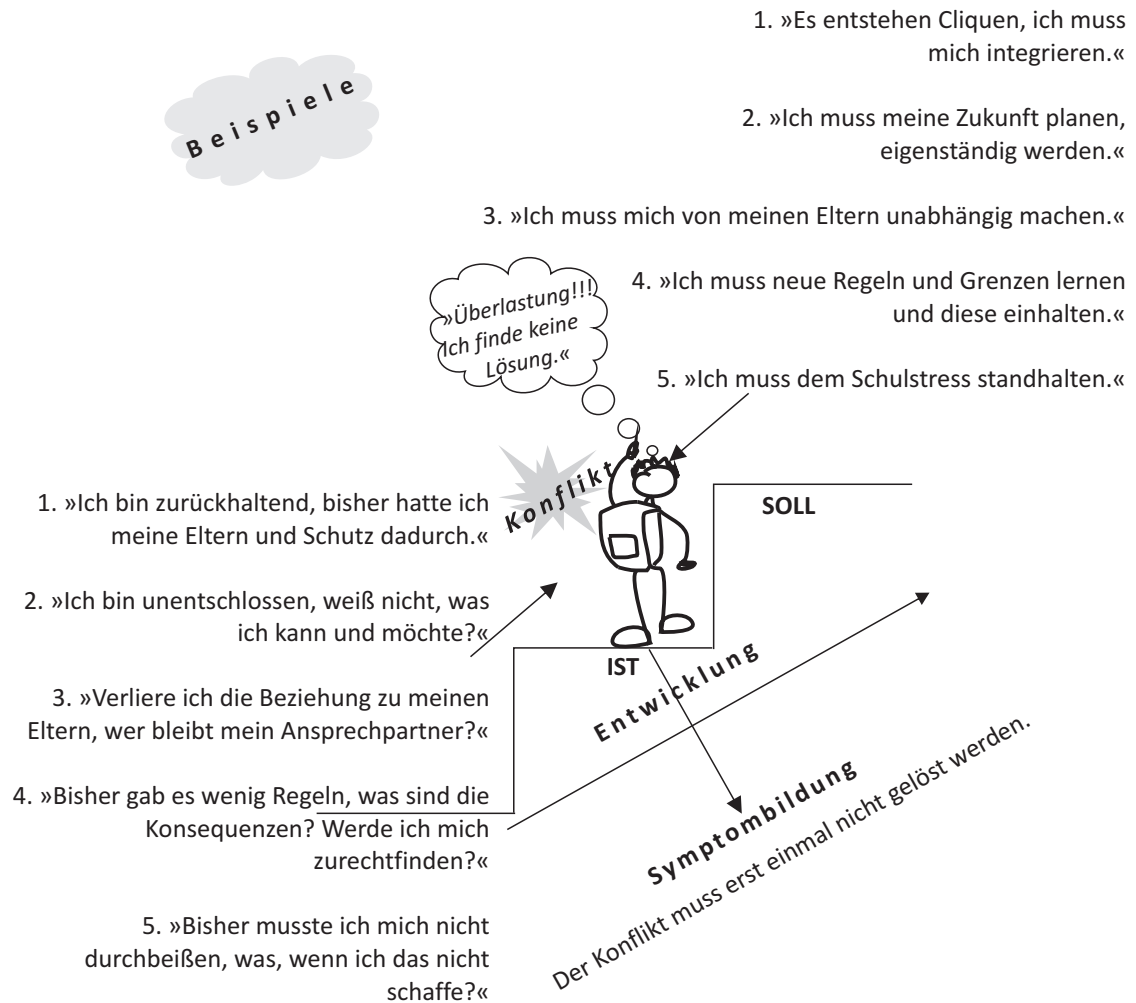




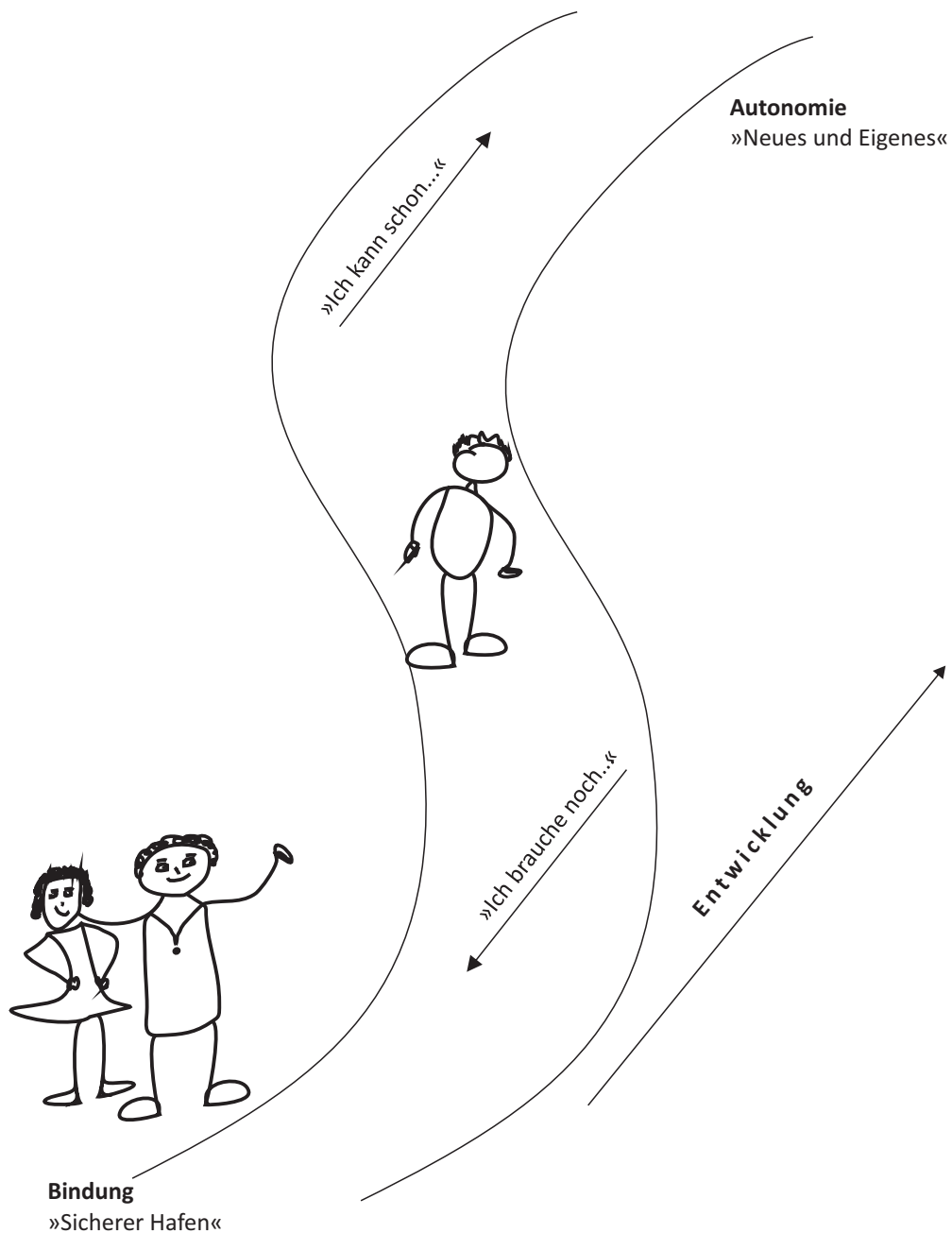
Wie kommt es zur Symptombildung?

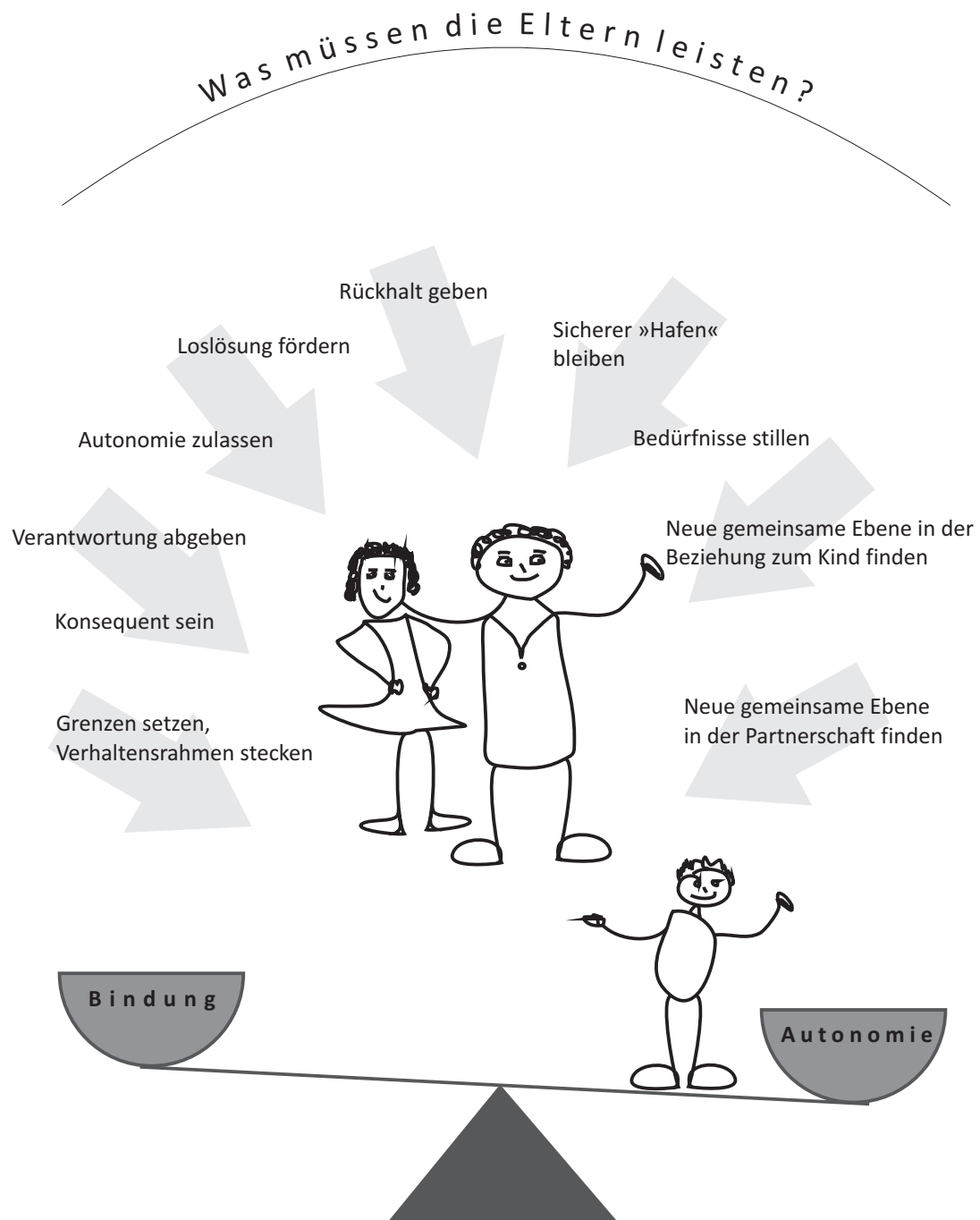


Ein Beispiel, wie es zur Symptombildung kommen kann

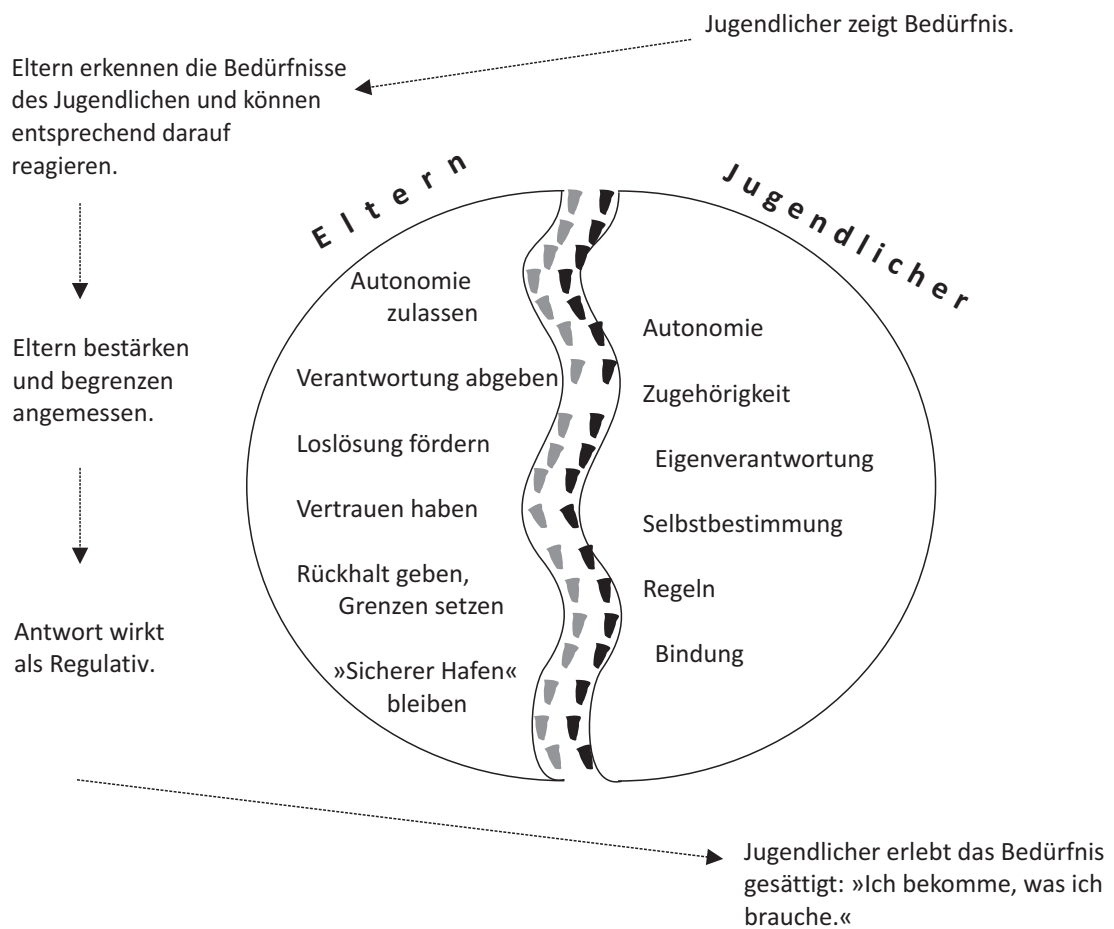


Das Jugendalter als gemeinsamer Entwicklungsweg





Damit Passung zwischen Kind und Eltern gelingt...



Wichtig! Es muss von beiden Seiten neue Anpassung stattfinden und ein neues Gleichgewicht hergestellt werden.

Risikofaktoren für eine fehlende Passung zwischen Eltern und Jugendlichen...

Die Bedürfnisse des Kindes sind den Eltern unklar.

Die eigenen Bedürfnisse der Eltern sind nicht gesättigt.

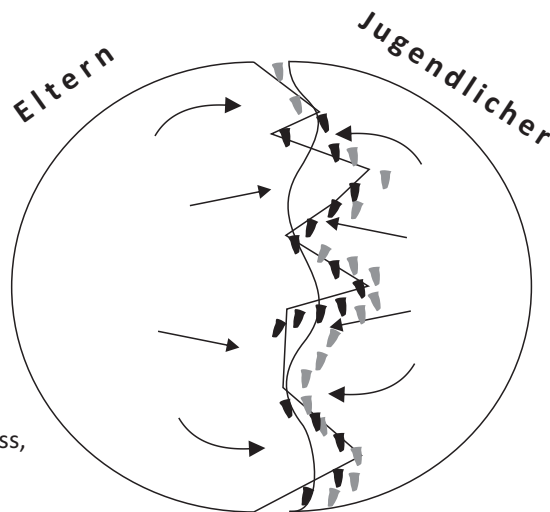
Das Kind fürchtet wichtige Bezugspersonen zu verlieren (Trennung, viele Konflikte).

Die Eltern sind belastet, haben viel Stress, Belastung im Alltag.

Zu wenig oder zu viel Autonomie findet statt.

Fehlende soziale Beziehungen hemmen die Ablösung von den Eltern.

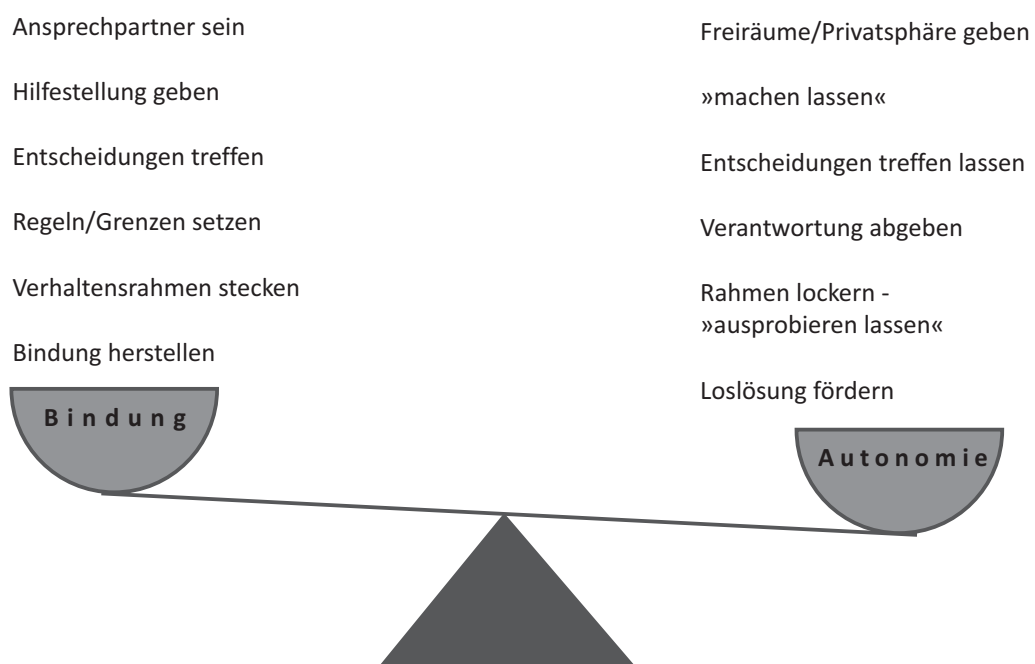
Grenzen, Regeln und Konsequenzen sind in der Familie unklar, inkonsequent.



Was braucht mein Kind? Was brauche ich?

Wie kann Bewältigung und Entwicklung gemeinsam stattfinden?

Gleichgewicht herstellen



Die Balance von Bindung und Autonomie richtet sich daran,
was der Jugendliche noch braucht und schon kann.

Was bedeutet Loslassen für die Eltern?

»Ich bin nicht mehr der wichtigste Ansprechpartner für mein Kind.«

Mit der eigenen Angst um das Kind umgehen lernen.

Mir Sorgen um das Kind und um dessen Verhaltensweisen umgehen lernen.

Den natürlichen Beschützerinstinkt regulieren.

Vertrauen in das Kind haben: »Das wird es schon schaffen.«

Verschlossenheit und Zurückweisung durch das Kind aushalten.

Ertragen, dass man selbst »peinlich« für das Kind und nicht mehr so wichtig ist.

Entscheidungen des Kindes akzeptieren, auch wenn diese nicht den eigenen entsprechen.

Stolpersteine, Fehlritte, Rückschläge passieren lassen, auch wenn sie sich ankündigen.

Vertrauen in sich haben, tatsächliche Gefahren zu erkennen und abwenden zu können.



Wie kann das gelingen?

Als Ansprechpartner zur Verfügung stehen, sich nicht aufdrängen.

Die eigene Angst regulieren, mit dem Partner oder einem anderen erwachsenen Ansprechpartner besprechen.

Dem Kind Situationen ermöglichen, in denen es sich Vertrauen erarbeiten kann.

Sorgen mit dem Kind dann besprechen, wenn sich diese erhärten.

Auf Verslossenheit und Zurückweisung selbst nicht gekränkt oder enttäuscht reagieren.

Auf Familien-, Paar- und Elternebene Vorbild für offene Kommunikation sein.

Auf Familien-, Paar- und Elternebene Vorbild für aktive Problemlösung sein.

Auf vermeintlich negative Gefühle des Kindes (Wut) nicht gekränkt reagieren.

Dem Kind eigene Entscheidungen ermöglichen, ihm Verantwortung überlassen.

Bei Fehlern, Rückschlägen offene Arme haben, der sichere Hafen sein.

Viel Vertrauen in die eigenen elterlichen Kompetenzen haben.

Unsicherheiten mit anderen Erwachsenen besprechen, sich Hilfe holen.

Eigene Kontakte, Interessen (re-)aktivieren, freie Zeit nutzen. Partnerschaft pflegen.



Was brauchen Sie, um das Thema Ablösung gut meistern zu können?

Welche Themen sehen Sie in Ihrer Familie oder bei sich selbst?

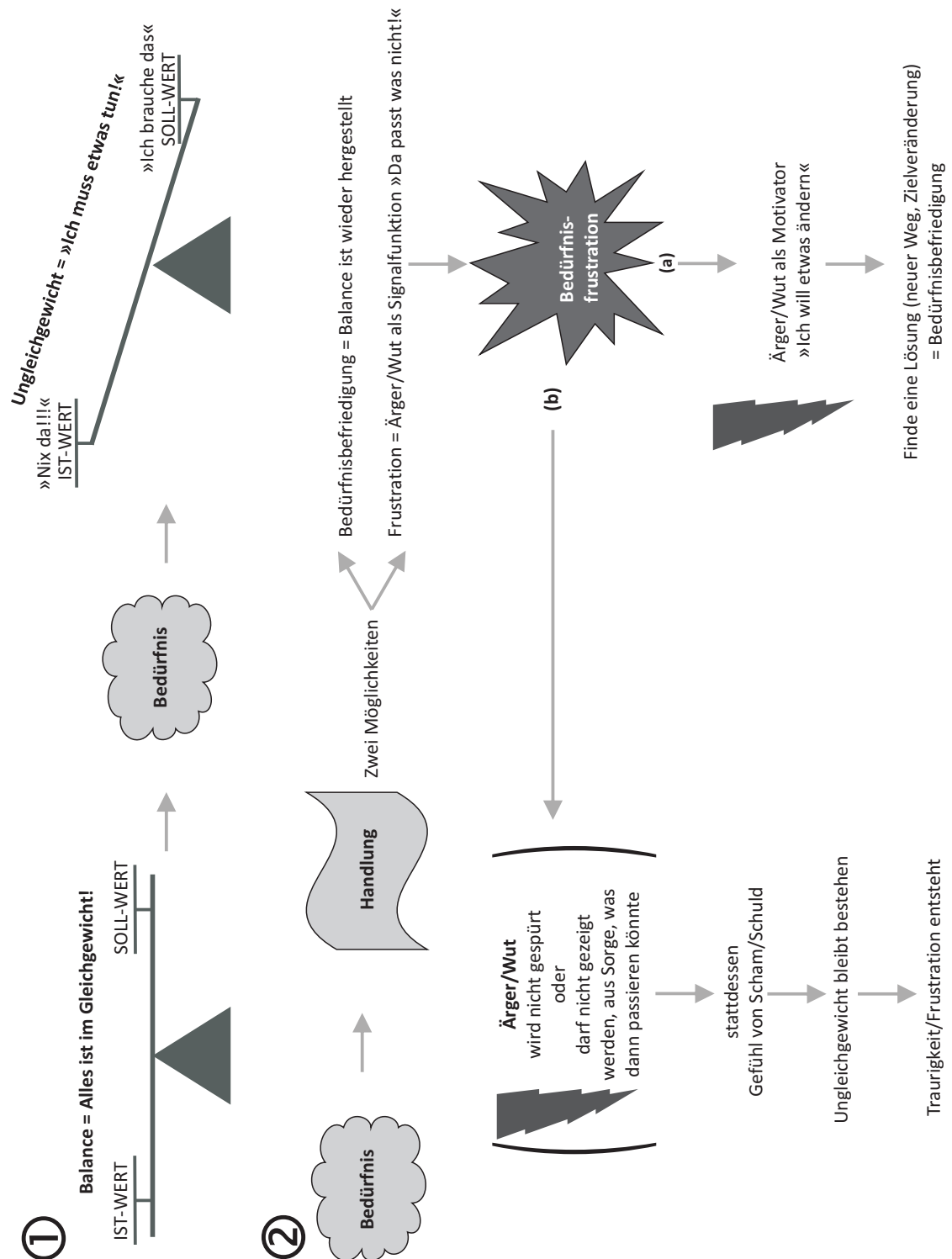
Woran könnte die Familie arbeiten?

Welche Unterstützung benötigen Sie dabei?

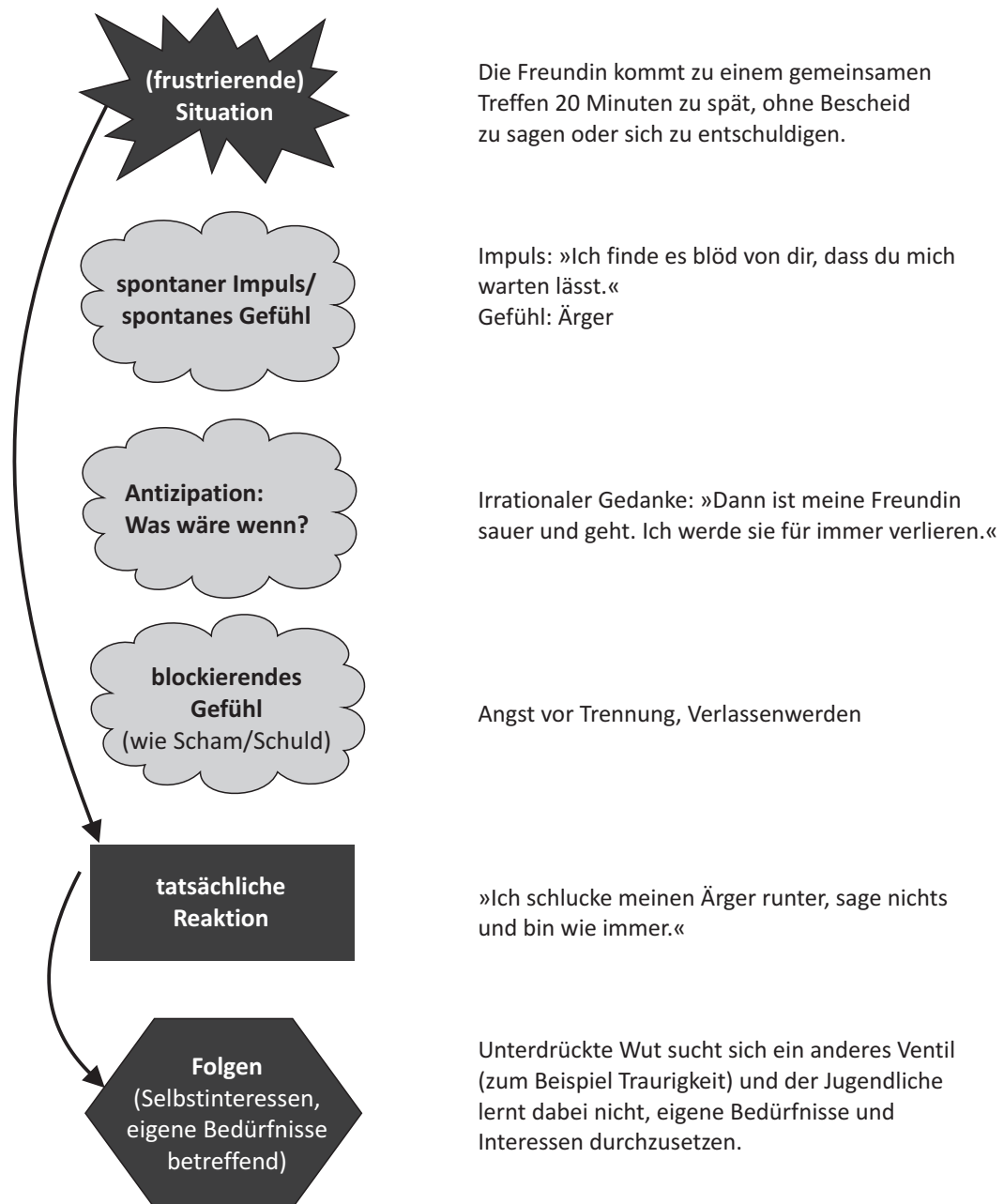
Was gelingt Ihnen schon richtig gut?



Ihre Themen haben jederzeit Platz in der Eltern- und Familienarbeit!



Beispiel für Reaktionskette



Elterliche Selbstfürsorge

Was tut mir gut? Was kann ich für mich tun?

Was nehmen Sie sich bis zum nächsten Mal fest vor, sich etwas Gutes zu tun?

geschafft

☐☐☐

Ich brauche kein schlechtes Gewissen haben, mir etwas Gutes zu tun, da ...

Beispiele für angenehme Aktivitäten...

... einen Ausflug machen

... Sport treiben

... Freunde/Verwandte treffen

... ein Wochenende verreisen

... ins Kino gehen

... ein Restaurant besuchen

... ein Konzert besuchen

... kreativ sein (malen, basteln, musizieren)

... ein Buch lesen

... bei Kaffee und Kuchen in der Sonne sitzen

... eine heiße Badewanne nehmen

... etwas Gutes kochen oder backen

... zum Friseur/ zur Kosmetikerin gehen

... Musik hören und faulenzen

Expertenrunde

Was nehme ich für mich aus der Elterngruppe mit?

Was gelingt mir als Elternteil/ uns als Familie schon besser?

Was nehme ich mir für die Zukunft vor?

Auf welche Entwicklungsschritte bin ich bei mir persönlich stolz?

Auf welche Entwicklungsschritte meiner Familienmitglieder bin ich stolz?