



Der Kinderschutzbund



Erziehen ohne Gewalt

Gemeinsam den Familienalltag meistern

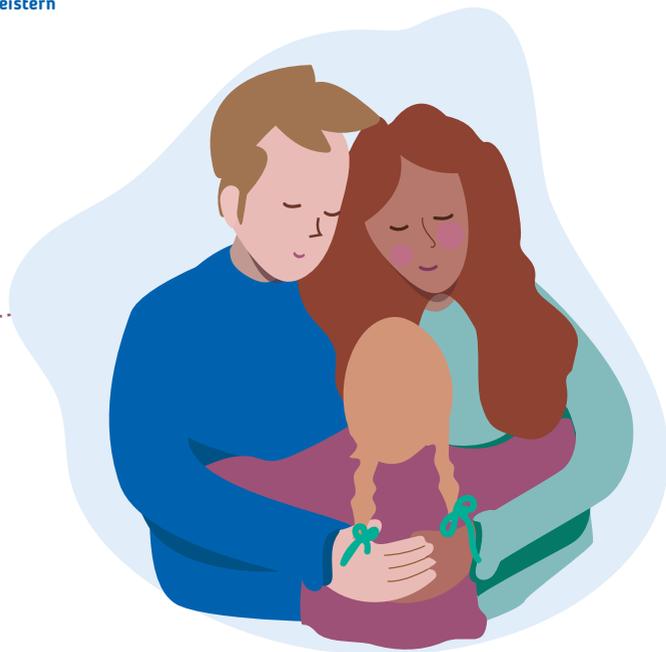
**Das ist das Wichtigste, das ist
aber auch das Schwierigste auf
der Welt: Macht zu haben ohne
Gewaltanwendung.**

– Astrid Lindgren



Inhalt

Das Leben mit Kindern	4
Jede Art von Gewalt schadet Kindern	5
Grenzen respektieren und setzen	8
Achten Sie auf die positiven Seiten Ihres Kindes	10
Ihr Kind braucht Freiraum und andere Kinder	12
Ihr Vorbild wirkt stärker als Ihre Worte	13
Die Entwicklungsphasen kennen:	15
Babys schreien, um auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen	15
Alle Kleinkinder werden manchmal wütend	18
Grundschul Kinder: Gemeinsam sprechen bringt alle weiter	21
Jugendliche brauchen Freiraum und die Geborgenheit der Familie	23
Sorgen Sie für sich selbst – Sie sind es wert!	26
Adressen von Beratungsstellen für Eltern und Familien	28



Das Leben mit Kindern

Das Zusammenleben mit Kindern kann sehr schön sein und viel Spaß machen. Kinder zu erziehen, kostet auch Zeit und Kraft und ist manchmal anstrengend. Wie alle anderen Eltern wünschen Sie sich, dass es Ihren Kindern und Ihnen gut miteinander geht, aber im hektischen Familienalltag ist das manchmal gar nicht so einfach. Familien sind unterschiedlich in der Art, wie sie leben und Eltern haben verschiedene Vorstellungen davon, wie ihre Kinder aufwachsen und später durch ihr Leben gehen sollen. Eines ist sicher und gilt für alle: Um stark und glücklich zu werden, brauchen Kinder Liebe und Respekt.

Jede Art von Gewalt schadet Kindern

Manchmal geraten Eltern so unter Stress, dass sie zuschlagen. Oder sie schütteln ihre Kinder oder packen sie grob am Arm. Gewalt in der Erziehung ist gesetzlich verboten. Im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) § 1631, Absatz 2 heißt es: Das Kind hat ein Recht auf Pflege und Erziehung unter Ausschluss von Gewalt, körperlichen Bestrafungen, seelischen Verletzungen und anderen entwürdigenden Maßnahmen. Es ist schlimm für Kinder, wenn die Menschen, denen sie am meisten vertrauen, ihnen weh tun. Nicht nur Schläge tun Kindern weh. Emotionale Gewalt kann ebenso verletzend sein.





Was ist emotionale Gewalt?

Emotionale Gewalt ist, wenn Kinder angeschrien oder beleidigt werden. Emotionale Gewalt ist, wenn Kinder lächerlich gemacht werden. „Du bist schon ein Schulkind und hast mehr Angst im Dunkeln als dein kleiner Bruder.“ Emotionale Gewalt ist, wenn Kindern gedroht und Angst gemacht wird. „Ich gehe jetzt nach Hause und lass dich hier.“ Emotionale Gewalt ist, wenn Eltern aufhören mit ihren Kindern zu sprechen oder sie anzusehen. Emotionale Gewalt ist, wenn Kinder durch Stubenarrest oder Handyverbot von anderen Kindern isoliert oder durch andere Strafen unter Druck gesetzt werden. Emotionale Gewalt ist, wenn Kinder für die Gefühle ihrer Eltern verantwortlich gemacht werden. „Du machst mich jetzt sehr traurig.“

Eltern ist oft gar nicht klar, dass sie ihren Kindern mit solchem Verhalten schaden. Sie tun es häufig unbewusst und ohne böse Absicht. Oft haben sie es selbst als Kinder so erlebt und denken, dass es normal ist oder nicht anders geht. Sie wollen ihre Kinder dazu bringen, etwas zu lassen und oder zu tun und wissen sich nicht anders zu helfen.



Gewalt hat negative Folgen

Solche Erziehungsmethoden führen nie langfristig zum Erfolg. Im Gegenteil: Sie lösen Trotz und Widerstand aus oder die Kinder gehorchen, aber nur aus Angst vor Strafe. Sie lernen nichts daraus. Meist wiederholen sich dieselben Konflikte trotz solcher Strafen ständig.

Strafen, egal ob körperliche oder emotionale, bewirken, dass Kinder entweder selbst aggressiv werden oder ihr Selbstbewusstsein darunter leidet. So üben Kinder, die Gewalt durch ihre Eltern erleben, auch häufig Gewalt gegen ihre Geschwister oder Gleichaltrige aus, weil sie denken, dass so Konflikte gelöst werden. Gewalterfahrungen in der Kindheit können sogar krank machen – manchmal erst im Erwachsenenalter. Mögliche Folgen sind zum Beispiel Depression oder Sucht.

Wenn Sie also den Eindruck haben, dass Sie nur noch mit Schreien oder Strafen bei Ihrem Kind etwas erreichen, dann ist die Zeit gekommen, nachzudenken und etwas zu verändern.



Grenzen respektieren und setzen

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Wie kann ich aber mein Kind dazu bringen, dass es etwas lässt oder tut? Heißt das jetzt, dass ich jedes Verhalten meines Kindes akzeptieren muss? Muss ich alles durchgehen lassen und darf ich gar keine Grenzen setzen?

Nein, das heißt es nicht. Sie dürfen und müssen Ihrem Kind Grenzen setzen, wenn Sie ein bestimmtes Verhalten nicht in Ordnung finden und vor allem, wenn es Ihrem Kind, Ihnen oder einer anderen Person schadet.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Regeln in der Familie gelten oder handeln Sie gemeinsam Regeln aus. Kinder lernen vor allem dadurch Grenzen einzuhalten, wenn ihre eigenen Grenzen respektiert werden.

Setzen Sie Grenzen klar, ruhig und wenn notwendig wiederholt und ausdauernd. Das gelingt am besten, wenn Sie sich selbst sicher sind, was Ihnen wichtig ist. Verbieten und fordern Sie nicht zu viel, aber bleiben Sie konsequent bei Verboten und Forderungen, hinter denen Sie stehen und geben Sie sie nicht auf, um einem Konflikt auszuweichen. Wenn Sie Ihrem Kind liebevoll und bestimmt Grenzen setzen, geben Sie ihm Sicherheit und Orientierung.



Wenn Eltern wütend geworden sind

Wenn Sie selbst schon einmal die Fassung verloren und sich Ihrem Kind gegenüber falsch verhalten haben, machen Sie sich keine Vorwürfe. Sie könnten Ihr Kind nach einem Ausrutscher um Verzeihung bitten. Verzeihen Sie aber vor allem sich selbst. Gehen Sie innerlich einen Schritt zurück, und überlegen Sie, was Sie in der Beziehung mit Ihrem Kind verändern möchten. Sie als Erwachsene*r sind für die Beziehung mit Ihrem Kind verantwortlich und können sie aktiv gestalten! Und mit positiven Mitteln werden Sie viel mehr erreichen als mit Strafen, Druck oder Schimpfen.

Achten Sie auf die positiven Seiten Ihres Kindes

Anstatt an Ihrem Kind herumzumeckern, achten Sie ganz bewusst auf alle tollen Eigenschaften Ihres Kindes und alles, was Ihr Kind kann und gut macht. Geben Sie Ihrem Kind dazu häufig positives Feedback. Sagen Sie ihm, was Sie an ihm mögen und bewundern und bestärken Sie jedes positive Verhalten ganz ausdrücklich. Ihr Kind braucht das Gefühl gesehen und anerkannt zu werden, genauso wie es ist. Ein Kind, das viel Bestärkung bekommt, entwickelt ein gutes Selbstbewusstsein und kann auch mit Kritik und Konflikten besser umgehen.

„Es freut mich, dass du das Lego so schön aufgeräumt hast. Das ist richtig übersichtlich und jetzt komme ich auch besser durch zum Bett, wenn ich dir abends vorlesen möchte.“



Verbringen Sie schöne Momente mit Ihrem Kind

Schenken Sie Ihrem Kind Zeit und Aufmerksamkeit. Hören Sie Ihrem Kind zu, reden Sie weniger selbst und tauchen Sie mal in seine Welt ein. Suchen Sie gemeinsame Beschäftigungen, die Ihnen beiden Spaß machen. Entspannte gemeinsame Zeit stärkt Ihre Beziehung und hilft Ihnen, nach einem Konflikt leichter wieder zueinander zu finden. Es braucht nicht immer viel Zeit – es reicht manchmal schon ein kurzes Gespräch oder eine liebevolle Umarmung.



Ihr Kind braucht Freiraum und andere Kinder

Kita und Schule sind genauso anstrengend wie die Arbeit von Erwachsenen! Ihr Kind braucht Zeit zum Faulenzen, zum Abschalten und vor allem zum Spielen. Sorgen Sie dafür, dass es nicht zu viele Termine hat. Kinder brauchen Kinder. Suchen Sie eine Möglichkeit, dass Ihr Kind auch außerhalb von Kita und Schule mit anderen spielen kann, wenn es das möchte. Es erholt sich dabei und lernt, mit anderen Menschen zurechtzukommen.

Ihr Vorbild wirkt stärker als Ihre Worte

Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind viele Ihrer Werte automatisch übernehmen wird, weil Sie sie ihm vorleben. Sie müssen also gar nicht so viel erziehen.

Gibt es Sachen, die Sie an sich selbst nicht mögen und mit denen Sie Ihrem Kind in Ihren eigenen Augen ein schlechtes Vorbild sind? So geht es vielen Eltern. Im Zusammenleben mit Kindern tauchen häufig „eigene Baustellen“ und ungelöste Probleme aus der Vergangenheit der Erwachsenen auf. Ärgern Sie sich nicht über sich selbst! Alle Menschen haben Schwächen und machen manchmal Fehler. Sehen Sie diese Herausforderungen als Chance, zu wachsen. Wenn Sie an sich selbst arbeiten und Fehler zugeben, sind Sie darin Ihrem Kind ein gutes Vorbild.



Beteiligung in der Familie

Das Zusammenleben in der Familie erfordert Regeln, damit die unterschiedlichen Bedürfnisse der Familienmitglieder nicht ständig zu Konflikten führen.

Ihr Kind wird mit zunehmendem Alter immer selbstständiger. Es kann immer mehr verstehen und auch entscheiden. Beteiligen Sie Ihr Kind deswegen gemäß seiner Entwicklung und seinem Alter mehr daran, Entscheidungen zu treffen. Und es kann und sollte auch mit zunehmender Entwicklung manches ganz allein entscheiden!

Handeln Sie gemeinsam Regeln über Süßigkeiten und Medienkonsum oder Hausaufgabenzeiten aus und wann Ihr Kind abends zu Hause sein sollte. Wenn Ihr Kind aktiv beteiligt ist, wird es ihm leichter fallen, sich an Regeln zu halten.



Die Entwicklungsphasen kennen

Eine der großen Herausforderungen bei der Kindererziehung ist, dass sich unsere Kinder ständig weiterentwickeln und verändern. Das zwingt Eltern dazu, auch ihr eigenes Verhalten ständig zu überdenken und zu verändern. Alle Entwicklungsphasen unserer Kinder bringen etwas bisher Unbekanntes mit sich. Das ist oft schön und spannend, aber es gibt immer auch Schwierigkeiten, die uns unter Umständen hilflos und vielleicht wütend machen können. Seien Sie aufmerksam, wenn Sie merken, dass die Wut in Ihnen aufsteigt, und gehen Sie aus der Situation heraus, bevor Sie etwas tun, was Ihnen hinterher leidtut.

Babys schreien, um auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen

Babys machen grundsätzlich nie etwas, um ihre Eltern zu ärgern oder zu provozieren. Sie schreien nie ohne Grund, sondern weil sie müde oder hungrig sind, ihnen kalt oder heiß ist, ihnen unwohl ist oder sie Nähe brauchen.

Babys verstehen keine Verbote. Sichern Sie Ihre Wohnung so ab, dass nichts in Reichweite ist, was gefährlich ist oder kaputt gehen kann.

Babys sind sehr neugierig. Das ist gut so, denn so lernen sie. Legen Sie in die Reichweite Ihres Babys ungefährliche Dinge, die es auch in den Mund nehmen darf, wie zum Beispiel Holzlöffel, Plastikdosen oder Tücher.

So süß Babys auch sind, das Zusammenleben mit ihnen ist sehr herausfordernd, weil sie ihre Eltern so viel brauchen. Vor allem wenn Babys viel schreien und wenig schlafen, kann das dazu führen, dass Eltern überlastet sind. Wenn Ihr Baby nicht aufhören kann zu schreien, suchen Sie unbedingt Hilfe bei einer Schreiambulanz oder einer Schreibabyberatung!

Die meisten Eltern benötigen die Unterstützung von Familie oder Freund*innen. Auch Ehrenamtliche können junge Familien unterstützen. In allen Regionen gibt es die „Frühen Hilfen“ mit Unterstützungsangeboten für Eltern mit Babys und Kleinkindern.



Wenn die Wut hochsteigt

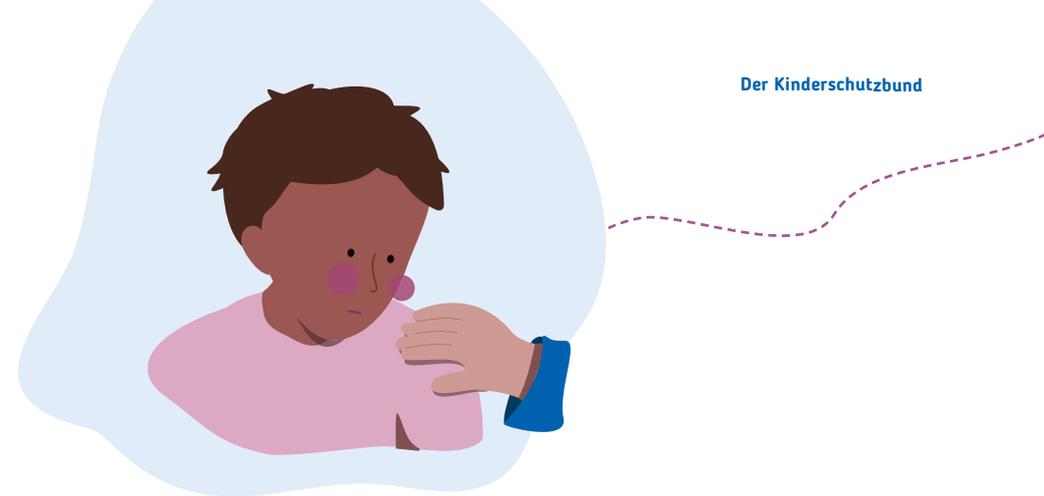
Wenn Sie merken, dass die Wut in Ihnen hochsteigt, und Sie den Impuls haben, Ihr Baby anzuschreien oder es zu schütteln, legen Sie Ihr Kind schnell an einen sicheren Ort, zum Beispiel in sein Babybett. Verlassen Sie den Raum. Sie dürfen Ihr Kind nicht schlagen und auch nicht schütteln, denn das kann zu schweren Verletzungen führen. Sie dürfen Ihr Kind nicht anschreien, denn das macht ihm Angst.

Selbst wenn Ihr Baby schreit, weil es allein im Raum ist, ist das besser, als wenn Sie die Fassung verlieren.

Warten Sie, bis es Ihnen wieder besser geht und gehen Sie dann zurück, denn Ihr Baby wartet auf Sie und braucht Sie. Rufen Sie eine vertraute Person an oder die Nummer gegen Kummer, falls Sie Hilfe brauchen, um aus Ihrer Verärgerung herauszufinden oder sich aussprechen möchten. Die Nummer gegen Kummer finden Sie auf Seite 28.

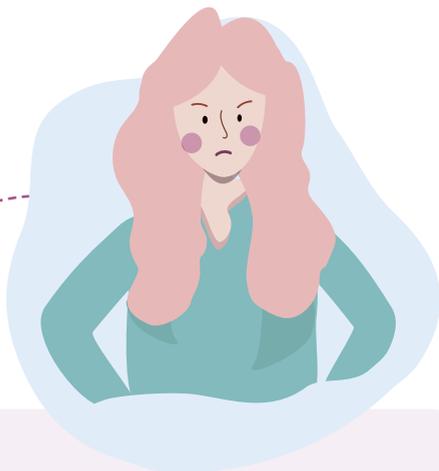
Alle Kleinkinder werden manchmal wütend

Kleinkinder machen unglaubliche Entwicklungssprünge! Sie lernen laufen, sprechen, singen und noch vieles mehr. Und sie entdecken ihren eigenen Willen, den sie auch gern durchsetzen möchten. Je nach Temperament tun sie das manchmal auch mit lautem Schreien. Sie sind traurig und frustriert, wenn sie Dinge tun müssen, die sie nicht wollen: zum Beispiel einen schönen Ort verlassen oder ein wunderbares Spielzeug wiederhergeben. Oder sie werden sauer, wenn sie Dinge nicht dürfen, die sie unbedingt wollen, wie auf das Fensterbrett klettern oder am PC herumwerkeln. Typisch für diese Phase sind Wutanfälle der Kinder.



Ihr zweijähriges Kind hat einen Wutanfall? Herzlichen Glückwunsch! Ihr Kind ist kerngesund und vollkommen normal. Den eigenen Willen erkennen und Frustration erleben, wenn er nicht durchgesetzt werden kann, sind notwendige Entwicklungsschritte. Solche Wutanfälle werden vielleicht noch jahrelang hin und wieder auftreten. Trotzdem sind sie für Eltern manchmal schwer auszuhalten, gerade wenn diese selbst müde oder überarbeitet sind oder wenn andere Erwachsene abfällige Bemerkungen darüber machen.

Wenn Ihr Kind immer lauter wird, widerstehen Sie der Versuchung selbst laut zu werden. Erklären Sie nur kurz, warum das, was das Kind will, nicht möglich ist. Wiederholen Sie die Erklärung aber nicht immer wieder, denn das hilft Ihrem Kind nicht. Versuchen Sie stattdessen es abzulenken oder setzen Sie sich einfach zu dem Kind und stehen Sie den Wutanfall gemeinsam mit dem Kind durch. Bieten Sie eine Umarmung an, aber bestehen Sie nicht darauf. Halten Sie das Kind nur fest, wenn es einer anderen Person weh tun will oder etwas Gefährliches macht. Versuchen Sie dabei ruhig zu bleiben und erklären Sie Ihrem Kind kurz, warum Sie es festhalten. Sagen Sie Ihrem Kind ganz klar, was es machen darf und was nicht: „Du darfst Mama nicht treten. Du kannst gern das Kissen gegen die Wand schleudern oder mit dem Fuß aufstampfen.“



Wenn die Wut hochsteigt

Wenn Sie merken, dass die Wut in Ihnen hochsteigt und Sie Angst haben durchzudrehen, gehen Sie aus dem Zimmer, wenn es ungefährlich ist, das Kind allein zu lassen. Sagen Sie ihm vorher, dass Sie gleich wiederkommen.

Falls Sie nicht aus dem Zimmer gehen können, atmen Sie tief durch und zählen Sie im Kopf langsam bis zehn. Reden Sie sich selbst gut zu: „Das ist gerade eine schwierige Situation, aber ich schaffe das, damit klarzukommen.“

Ignorieren Sie unbedingt andere Erwachsene, die unterstellen, dass Ihr Kind schreit, weil es schlecht erzogen ist. Diesen Menschen fehlt grundlegendes Wissen über die Kleinkindphase.

Grundschul Kinder: Gemeinsam sprechen bringt alle weiter

Grundschul Kinder können schon unglaublich viel verstehen. Sagen Sie Ihrem Kind freundlich, welches Verhalten Sie sich von ihm wünschen und hören Sie gut zu, wenn Ihr Kind Sie etwas bittet. Nun ist die Zeit gekommen, in der Vieles erklärt werden kann und Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln aufstellen können. Ihr Kind kann schon zumindest ansatzweise verstehen, wie sich andere fühlen. Sie können auch darüber mit ihm sprechen, zum Beispiel, wenn es darum geht, gerecht zu sein oder etwas zu teilen.

Bitte seien Sie aufmerksam: Gerade weil Ihr Kind schon so viel versteht und schon gut sprechen kann, kann es Ihnen vielleicht passieren, dass Sie es überschätzen und zu viel von ihm erwarten. Aber Ihr Kind ist immer noch ein Kind. Es kann nicht erwartet werden, dass es sich immer an jede Regel hält oder sich immer angemessen benimmt. Es ist noch dabei zu lernen, gut mit anderen Menschen umzugehen, vor allem in der Schule. Das klappt manchmal besser und manchmal schlechter. Zu dieser Phase gehört auch, dass Kinder viel herumalbern, den Aufforderungen von Erwachsenen spät oder ungern folgen und auch mal Spaß daran haben zu provozieren. Seien Sie so tolerant wie es geht und so bestimmt wie nötig, wenn Ihnen etwas sehr wichtig ist.





Wenn die Wut hochsteigt

Wenn Sie merken, dass Sie wütend werden, verlassen Sie unbedingt das Zimmer, bevor Ihnen die Hand ausrutscht oder Sie etwas Böses sagen. Atmen Sie tief durch. Wenn Sie Ruhe brauchen, gehen Sie einen Moment ins Badezimmer. Sagen Sie dem Kind vorher, dass Sie gleich wiederkommen. Nutzen Sie keine Drohungen, die Sie dann vielleicht sowieso nicht wahr machen und keine Strafen, die Ihre Familienatmosphäre vergiften. Wenn es Streit gibt, der aus dem Ruder läuft, dann unterbrechen Sie das Gespräch und sagen Sie Ihrem Kind: „Wir sprechen weiter darüber, wenn wir beide nicht mehr so wütend sind.“ Machen Sie nicht Ihr Kind für Ihre Wut verantwortlich. Sie als Erwachsene*r setzen den Ton, der in Ihrer Familie herrscht und sind dafür verantwortlich. Wenn Sie den Eindruck haben, dass es in der Familie nicht so läuft, wie Sie es sich eigentlich wünschen, dann suchen Sie aktiv den Austausch. Sprechen Sie mit anderen Eltern, denen Sie vertrauen, mit der Erziehungs- oder Lehrkraft oder wenden Sie sich an eine Erziehungs- und Familienberatungsstelle. Alle Eltern brauchen manchmal Unterstützung!

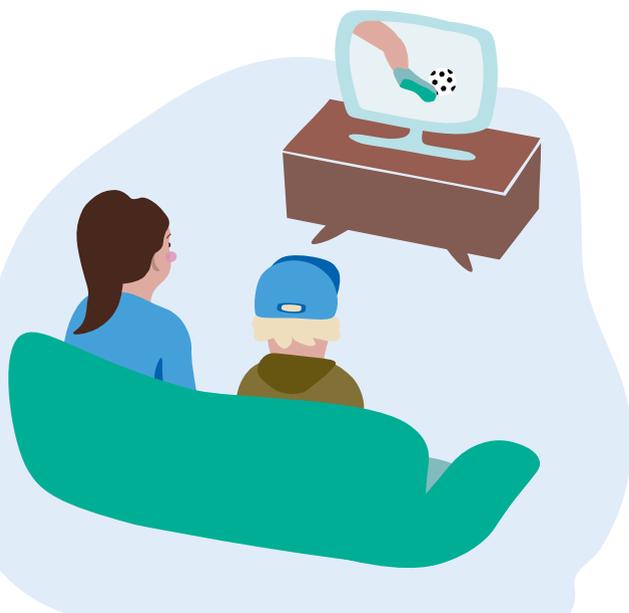
Jugendliche brauchen Freiraum und die Geborgenheit der Familie

Ihr Kind ist kein Kind mehr, aber auch noch nicht erwachsen. In den letzten Jahren, die Sie für die Entwicklung Ihres Kindes verantwortlich sind, werden Sie noch einmal sehr gefordert. Möglicherweise fällt es Ihnen auf einmal schwer, sich in Ihren Teenager einzufühlen und Sie haben das Gefühl, Ihr Kind gar nicht mehr so richtig zu kennen.

Manche Jugendliche verziehen sich den ganzen Tag in ihr Zimmer und sind sehr ruhig. Andere haben viele Kontakte und verbringen gern so viel Zeit wie irgend möglich außer Haus. Vielleicht sind Sie sich manchmal unsicher, wie viel Sie noch verbieten sollen und wie viel der*die Jugendliche schon selbst entscheiden kann. Was müssen Sie begrenzen, weil es schädlich ist? Welche Gebote oder Verbote sind noch sinnvoll und wie können sie überhaupt durchgesetzt werden?



Versuchen Sie unbedingt im Gespräch zu bleiben. Gibt es irgendetwas, was Sie gemeinsam mit Ihrem jugendlichen Kind unternehmen können, was beiden Spaß macht? Gemeinsam laufen gehen, Fußball gucken, backen oder einfach nur einen Tee zusammen trinken und quatschen? Bemühen Sie sich darum, mit Ihrem Kind gute Vereinbarungen zu treffen. Sagen Sie ihm, was Ihnen Sorgen macht und was Sie unbedingt wissen möchten, zum Beispiel, wo es hingehht und um wie viel Uhr es nach Hause kommt oder wie es seinen Medienkonsum reguliert. Machen Sie auch klar, was Sie nicht akzeptieren, wie zum Beispiel rauchen oder Alkohol trinken. Ihr Kind soll wissen, dass Ihnen sein Wohlergehen nach wie vor sehr wichtig ist und dass Sie nicht alles hinnehmen werden. Zeigen Sie ihm aber auch, dass Sie Vertrauen zu ihm haben und seine Meinung wertschätzen. Erinnern Sie sich an Ihre eigene Pubertät zurück. Das kann Ihnen helfen, Ihr Kind besser zu verstehen.



Wenn die Wut hochsteigt

Wenn es Streit gibt und Sie merken, dass Sie kurz davor sind durchzudrehen, unterbrechen Sie das Gespräch. Nehmen Sie es in einem anderen Moment wieder auf. Lassen Sie sich nicht dazu hinreißen, Strafen wie Stubenarrest oder Taschengeldentzug auszusprechen. Auch wenn Ihr Kind unfair, sarkastisch oder unverschämt wird, zahlen Sie es nicht mit gleicher Münze heim. Bleiben Sie in Ihrer Erwachsenenrolle. Sie sind reifer als Ihr Kind und immer noch Vorbild. Jugendliche sagen manchmal im Impuls verletzende Sachen zu ihren Eltern, die sie häufig im nächsten Moment schon bereuen. Vielleicht entschuldigt sich Ihr Kind später bei Ihnen, vor allem wenn es erlebt hat, dass auch Sie sich nach einem Ausrutscher entschuldigen können.

Die Pubertät ist eine Phase, in der die jungen Menschen sehr verletzlich sind. Beispielsweise Sucht und psychische Krankheit oder Gewaltbereitschaft können Themen sein, die Eltern große Sorgen machen. Suchen Sie unbedingt eine Fachberatungsstelle auf, wenn Sie allein nicht weiterwissen. Informieren Sie sich darüber beim Kinderschutzbund in Ihrer Nähe oder beim Jugendamt.

Sorgen Sie für sich selbst – Sie sind es wert!

Egal, wie alt Ihr Kind gerade ist: Eltern sein ist nie ganz einfach, manchmal sogar richtig schwierig. Deswegen ist es wichtig, dass Sie gut für sich selbst und Ihren Kräftehaushalt sorgen. Sport, Treffen mit Freund*innen, abends auf dem Sofa faulenzen, Serien schauen oder lesen – alles, was Ihnen Spaß macht und guttut: Auszeiten sind kein Luxus, sondern notwendig. Und wenn Sie absolut müde sind, dann ist es besser, Sie gönnen sich einen Moment Ruhe, als dass Sie mit Ihrem Kind ein Gesellschaftsspiel spielen. Sie müssen und können nicht immerzu nur für andere da sein und in der Elternrolle „funktionieren“.



Sie müssen nicht alles allein schaffen – holen Sie sich Unterstützung!

Wenn Sie sich überfordert fühlen und nicht mehr weiterwissen, verzweifeln Sie bitte nicht. Das geht allen Eltern manchmal so. Holen Sie sich unbedingt Unterstützung. Das bedeutet bestimmt nicht, dass Sie ein schlechter Vater oder eine schlechte Mutter sind. Im Gegenteil: Dadurch zeigen Sie Stärke und Verantwortungsbewusstsein. Seien Sie also mutig und holen Sie sich und Ihrem Kind Hilfe.

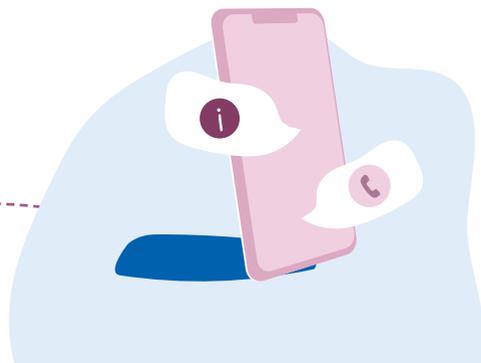
Adressen von Beratungsstellen für Eltern und Familien

Schnell und unkompliziert erreichen Sie die **Nummer gegen Kummer: 0800 111 0 550**. Das Elterntelefon ist montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr und dienstags und donnerstags bis 19 Uhr besetzt. Die Anrufe sind kostenlos.

Viele Orts- und Kreisverbände des **Kinderschutzbundes** haben Beratungsangebote für Eltern: www.kinderschutzbund.de

Sie können einen Elternkurs **Starke Eltern – Starke Kinder** besuchen: www.sesk.de

Bei der **BKE-Elternberatung** können Sie sich online beraten lassen: www.bke-beratung.de



Bei **Erziehungs- und Familienberatungsstellen** können Sie sich vor Ort und teilweise auch digital beraten lassen. Die Adressen finden Sie im Internet oder Sie erhalten sie beim Jugendamt.

Viele Informationen und Beratungsangebote finden Sie beim **Familienportal des Bundesfamilienministeriums**: www.familienportal.de

In schweren, akuten Krisensituationen wenden Sie sich an das **örtliche Jugendamt**.

Impressum

Der Kinderschutzbund Bundesverband e. V.
Kalckreuthstraße 4, 10777 Berlin
www.kinderschutzbund.de

Vertreten durch:

Daniel Grein, Bundesgeschäftsführer

Text:

Konstanze Butenuth

Wir danken Daniela Riedel, Kinderschutzbund Landesverband Bayern, Frauke Worbs, ehemals Kinderschutzbund Kreisverband Stormarn und Daniela Zeidler, Kinderschutzbund Landesverband Sachsen für die Unterstützung bei der inhaltlichen Erarbeitung der Broschüre.

Redaktion:

Johanna Kern

Layout und Gestaltung:

Drees + Riggers

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Alle Rechte vorbehalten

© Der Kinderschutzbund Bundesverband e.V. 2025



Ihre Spende hilft!

Helfen Sie uns, Deutschland
kinderfreundlicher zu machen.

Spendenkonto:

DE08 3702 0500 0007 4880 00



SozialBank

Nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf:



Diese Broschüre ist auch
digital verfügbar unter:
www.kinderschutzbund.de



Der Kinderschutzbund