



:: Erste Hilfe für Familien und Paare::

Hallo liebe Familie, liebes Paar!

Wahrscheinlich gibt es gerade eine Krise oder eine Herausforderung die sofort Unterstützung benötigt -meist geschieht das am Wochenende oder spät Abends wo man niemanden erreicht, daher habe ich diese einfachen Schritte zusammen geschrieben.

Das wichtigste vorab: JA es ist vielleicht gerade schwierig, **aber JA es darf sich auch verändern!** Oft ist man so in einer Situation gefangen, in der man gerade überhaupt keine Hoffnung hat, dass es je wieder besser wird – umso wichtiger ist, sich folgendes vor Augen zu halten: **es wird sich etwas verändern!**

Das miteinbeziehen von Kindern ist wichtig, ABER bedenken Sie: es gibt **Erwachsenen Themen** und es gibt **Kinder Themen!** Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen was, wann & wie kommuniziert wird. Daher ist es wichtig mit Kindern in einer **Kindgerechten Sprache** zu kommunizieren – DENN sie nehmen alles wahr! Kinder spüren, wenn etwas nicht stimmt in der Familie und nehmen dann vielleicht nur eine Irritation oder Doppelbotschaften wahr. Das schadet aber leider mehr als es hilft. Und genau das muss angesprochen werden. **Also Gefühle ansprechen und Sicherheit geben.** Das Kind fragen welche Gefühle es hat und gleichzeitig Unsicherheiten aus dem Weg räumen. Wenn Sie nicht wissen, wie, was, wann kommuniziert werden soll, ist es vielleicht besser einen Profi hinzuzuziehen.

1. Haltung: die **innere Haltung** ist entscheidend für einen Veränderungsprozess, das heißt, es wäre gut sich eine Art Mantra vor Augen zu halten. Zum Beispiel den Satz „**Es darf sich etwas verändern!**“ oder so etwas wie: „**Es darf leicht sein!**“ – Auch wenn sich diese Sätze im Moment gerade gar nicht richtig anfühlen. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!
2. Ressourcen finden: **Welche Ressourcen gibt es?** Finanziell (Erwachsenen Thema), räumlich, Sozial, sozialräumlich, gesellschaftlich, körperlich (im Falle von Krankheit oder Tod gibt es Kinderbücher die diese Themen gut unterstützen), psychisch (bei psychischen Erkrankungen: Kinderbücher und auch eine Webpage: **psyduccated.com** /kostenloser Testzugang für 1 Monat möglich) bei Depression, Tod, usw. usw. Welche Stärken haben wir? Welche Potenziale haben wir? Was können wir gut? Was schaffen wir alleine? Wo brauchen wir Unterstützung?
3. Zusammenfassung: **Was** ist der Anlass – **wie** ist es zur Krise gekommen? **Wer** ist aller beteiligt? WICHTIG: es geht hier NICHT um Schuldigen Suche! Es geht darum herauszufinden Was **Ursache und Wirkung** sind. Diese Dynamik hat einen guten Grund, diesen gilt es aufzuspüren, damit kann man dann weiterarbeiten. Beschreiben Sie die Situation. Das niederschreiben ist eine gute Übung sich wieder Klarheit zu verschaffen.

Finden Sie eine/n Berater/in der vertrauensvoll ist, denn mit einer außenstehenden Person ist es meist viel leichter!

*Alles Gute einstweilen, Kopf Hoch!
Liebe Grüße, Viola*

www.praxis-viola-freitag.at