



C H E C K L I S T E

TIPPS

AUCH ALS ELTERN AUF SICH ACHTEN

1. Hilfe annehmen bzw. organisieren

- Man muss wirklich **nicht alles alleine machen**. Überlegen Sie, wer Sie bei welchen Aktivitäten, Herausforderungen oder Aufgaben unterstützen könnte!
- **Nehmen Sie** Ihnen angebotene **Hilfen an**. Oder fragen Sie auch einfach danach! Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Intelligenz. So sorgen Sie dafür, dass Sie leichter zurechtkommen und Ihnen nicht irgendwann alles zu viel wird.
- Haben Sie kleine Kinder, die nicht durchschlafen? **Wechseln Sie sich** mit Ihrem Partner beim **Nachts-Aufstehen ab**. Dann kann sich jeder von Ihnen einmal richtig ausruhen.
- Suchen Sie sich einen **guten Babysitter in Wohnortnähe** und planen Sie immer wieder Termine ein, auf die Sie sich freuen können: ein Abendessen mit Freunden, einen Konzert- oder Kinobesuch, einen Nachmittag im Wellnessbad oder eine Massage...
- Kontaktieren Sie eine **Tagesmutter oder -oma vor Ort**. Adressen bekommen Sie meist über Stadt, Gemeinde, Beratungsstellen oder Mütterzentren. Einmal in der Woche einen Vormittag für sich allein gestalten, kann viel zur eigenen Ruhe und Zufriedenheit beitragen.

2. Eigene Bedürfnisse achten

- **Setzen Sie Prioritäten**: Schauen Sie immer, was wirklich nötig ist und was nicht. Eine hilfreiche Fragestellung dafür ist: Wofür tue ich eigentlich was?
- Machen Sie nur Dinge, die Ihnen und Ihrem Kind gut tun. Richten Sie also z. B. die Anzahl der Besuche innerhalb einer Woche an der Belastbarkeit von Elternteil und Kind aus.
- **Essen Sie gesund** und halten Sie sich regelmäßig zum Beispiel mit Spazierengehen oder Walken in Bewegung. Das stärkt Ihr Immunsystem und auch Ihre Nerven.
- Gönnen Sie sich Ihre **eigenen Interessen oder Hobbies**. Besuchen Sie zum Beispiel einmal in der Woche einen Kurs an der Volkshochschule (VHS), treten Sie einem Chor bei oder nehmen Sie Ihre früheren Aktivitäten im Sportverein wieder auf.
- Sie fühlen sich unzufrieden? **Lauschen Sie in sich hinein**, woran es liegen könnte. Ist es mangelnde Kommunikation, fehlende Bestätigung oder Betätigung, zu wenig Kontakt mit Freunden, zu wenig Erlebnis außerhalb der Familie oder einfach zu wenig Bewegung oder Sport? Überlegen Sie zusammen mit Ihrem Partner und Ihrer Familie, was sich ändern lässt.
- **Halten Sie Ordnung**: Räumen Sie immer wieder auf, das unterstützt Sie auch dabei, Ihre innere Ordnung aufrecht zu erhalten.

3. Partnerschaft pflegen

- Lassen Sie Milde walten! Nehmen Sie Ihrem Partner seine eventuelle Gereiztheit nicht übel. (Und nehmen Sie sie vor allem nicht persönlich!)
- **Zweisamkeit:** Mama oder Papa möchten hin und wieder auch gerne mal etwas alleine unternehmen, ohne Kind oder Partner.
- **Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Partner.** Ideal ist es z. B., sich einmal in der Woche miteinander zu verabreden (das kann auch zuhause sein) und sich einfach nur gegenseitig voneinander zu erzählen: wie es einem geht und was man erlebt hat. Dem anderen dabei einfach nur gut zuzuhören, ist hier das Wichtigste.

4. Zeitmanagement optimieren

- Nutzen Sie die Möglichkeit von gutem **Zeitmanagement:** Verplanen Sie generell nur 50 Prozent Ihrer vorhandenen Zeit. So bleibt auch Zeit für Ruhe und Entspannung übrig.
- Nehmen Sie sich bei Unternehmungen und Abläufen mit kleinen Kindern zweimal so viel Zeit als ursprünglich gedacht. Die können Sie sicher brauchen.
- Nehmen Sie sich ruhig **kleine Auszeiten:** Ziehen Sie sich einfach regelmäßig für eine kleine Zeit allein in ein anderes Zimmer zurück. Selbst wenige Minuten oder mal eine halbe Stunde sind Gold wert. Planen Sie jeden Tag eine feste Ruhepause ein. Trinken Sie eine Tasse Tee, machen Sie ein Fußbad, duschen Sie kurz. So haben Sie das Gefühl, sie tun etwas für sich und haben auch die nötige Zeit dafür.
- **Wünschen Sie sich** zum Geburtstag: **Zeit!** Lassen Sie sich von Freunden und Verwandten Babysitter-Gutscheine oder ein kinderfreies Wochenende schenken.

5. Gemeinsame Erlebnisse in der Familie

- Überlegen Sie, was Sie früher ohne Kind in Ihrer Freizeit gemacht haben. Versuchen Sie diese Beschäftigungen wieder aufzunehmen. Sie werden sehen: Vieles, das Sie früher gerne gemacht haben, kann man auch mit den Kindern unternehmen. Zwar muss man oft ein bisschen anders oder mehr planen oder man braucht mehr Zeit dafür als gewohnt, aber Sie werden sehen: Diese Ausflüge sind trotzdem (oder gerade deshalb) schön!
- **Fahren Sie immer wieder einmal weg!** Machen Sie z. B. Ausflüge übers Wochenende. Auch wenn es mit einem kleinen Kind aufwändiger ist, ein Ortswechsel mit schönen Erlebnissen stärkt Sie für den Alltag. Außerdem zehren Sie lange davon.

Wir empfehlen:

Think positiv! Machen Sie sich immer wieder, auch gemeinsam mit Ihrem Partner, bewusst, was alles gut oder reibungslos läuft! Oft ist das viel mehr an Positivem, als wir denken!