

TIROL

THEMA
DES TAGES

tirolgk.konkretzeitung.at

Wenn überforderte Eltern zu

Psychotherapeutin Ines Gstrein spricht über Probleme einer gestressten Gesellschaft und zeigt Wege aus dieser (Dauer)Belastung auf.

Was sind Ihrer Erfahrung nach die Faktoren, die dazu führen, dass Eltern mit dem Kind überfordert sind?

Es geht nicht um das Kind oder die Kinder allein. Überforderung entsteht nicht aus einem einzigen Faktor, sondern es ist ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren. Elternschaft steht in unserer Gesellschaft unter Perfektionismus. Man sollte den Kindern das Optimalste bieten, sie fördern, aber nicht überfordern und alles zur Verfügung stellen, was man für eine gute Entwicklung braucht. Und wir leben in Zeiten, in denen meistens beide Eltern berufstätig sind. Dadurch leiden sie oft unter dem Gefühl, der Kindererziehung nicht gerecht zu werden. Häufig wird versucht, das mit materiellen

Dingen zu kompensieren, was wiederum zum Druck führt, viel verdienen zu müssen. Wir alle leben unter einem enormen Zeit- und Leistungsdruck. Die Zeiten, in denen man mal ein bisschen Langeweile und Müßiggang hat, sind sehr reduziert. Dieser gesamte chronische Stress führt oft zu Schlafmangel. Wir alle brauchen wieder mehr Aus- und Ruhezeiten. Die wichtigste Botschaft ist, dass nicht das Kind diese Überforderung bringt. Kinder sind nicht dazu da, die Eltern in Balance zu bringen. Da darf es keine Rollenumkehr geben.

Ständige Gereiztheit als eines der Alarmsignale

Auf welche Alarmsignale muss man speziell achten?

Typische Warnzeichen sind, wenn man ständig ge-

reizt ist, auf die kleinsten Dinge heftig reagiert und in Situationen, die harmlos sind, einen Wutausbruch bekommt. Oder auch, wenn man in eine chronische Erschöpfung gerät und mehre-

re Nächte nicht schlafen kann, weil der Kopf nicht mehr abschalten kann. Wenn man sich dann vom Kind distanziert und das Interesse verliert, dann geht in Richtung Alarmzeichen.



© Ines Gstrein ist die Vorsitzende des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie.

„Wir sollten wieder mehr gemeinsam tragen“, ist die Kernbotschaft von Gstrein im „Krone“-Interview.

DARUM MACHEN WIR ES ZUM THEMA

Tragische Nachrichten über Mütter, die ihr Kind und dann sich selbst töten, sowie der Mordprozess rund um Elias (3) schockten das Land. Wie können wir derartige Tragödien verhindern? Eine Expertin weiß dazu Tipps.

25

BIS 30 PROZENT der Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens mit psychischen Symptomen und Erkrankungen zu kämpfen. Davon nehmen 30 Prozent Hilfe in Anspruch.

DER TLP IN KÜRZE

Der Tiroler Landesverband für Psychotherapie setzt sich fortlaufend für flächendeckende Psychotherapie ein und kämpft durch vermehrte Öffentlichkeitsarbeit für eine Entstigmatisierung von psychisch erkrankten Menschen.

Gefahr für eigene Kinder werden



wichtig, sich Entlastungsmomente zu schaffen und sich beispielsweise eine kurze Wohlfühl Dusche oder einen Spaziergang zu gönnen, auf den man sich ganz bewusst konzentriert. Meistens sind wir mit den Gedanken schon bei dem, was als Nächstes alles ansteht. Wir müssen lernen, wieder mehr im Moment zu sein und mehr Achtsamkeit einüben.

„Ich-Botschaften senden und Hilfe anbieten“

Wie merke ich als Angehöriger oder Bekannter, dass das Gegenüber überfordert ist und wie spreche ich das an?

Wenn man merkt, dass die Person immer blässer wird, die Augenringe tiefer werden und sie älter als sonst aussieht, sollte man es ansprechen und Hilfe anbieten, fragen, ob man etwas abnehmen kann. Wichtig sind dabei behutsame Ich-Botschaften. Wir sollten mehr gemeinsam tragen, weil wir sehr zu Individualisten geworden sind. M. Schwaiger

Wenn man nicht mehr aus dem Hamsterrad kommt, sollte man sich rechtzeitig professionelle Hilfe holen.

Mit welchen Strategien kommt man selbst raus aus dieser Überforderung?

Da docke ich noch einmal an den Perfektionismus an. Man muss den eigenen Anspruch runterschrauben. Für die Kinder ist es natürlich wichtig, dass immer jemand da ist. Da ist es notwendig,

dass man sich Unterstützung holt, die Kinder mal bei Verwandten, Freunden, Bekannten, der Leihoma oder den Nachbarn lässt und sich selbst eine Auszeit gönnt. In dieser Auszeit ist es ganz

„Krisenfeuerwehr für den Alltag“: In Tirol gibt es viele Anlaufstellen

Für Eltern, die im Alltag überfordert sind, gibt es mehrere Hilfsangebote im Land. Die „Krone“ gibt einen Überblick.

Kinder- und Jugendhilfe Familien in Krisen“, betont Giesinger. Standorte gibt es von Landeck bis Kufstein. Unter dem Motto „Reden wir darüber. Zusammen finden wir Wege aus der Kri-

se!“ sind die Psychosozialen Zentren Tirol eine weitere wichtige Anlaufstelle. Von Landeck bis Lienz gibt es acht Standorte. Geholfen wird sowohl Menschen in Belastungssituationen, Per-

sonen mit psychischen Erkrankungen als auch dem Umfeld der Betroffenen. Mit Rat und Tat zur Seite steht auch das „Netzwerk Gesund ins Leben“. Nicht zuletzt ist der Psychosoziale

Krisendienst des Landes eine telefonische Erstanlaufstelle. „Ziel ist es, professionelle Hilfe für eine Erklärungsleistung zugänglich zu machen. Dabei wird eine Gefährdungseinschätzung und Krisenintervention vorgenommen.“ M. Schwaiger

Wichtige Telefonnummern:

Psychosozialer Krisendienst Tirol: 0800 400 120

Psychosoziale Zentren Tirol: 050 500

Informationen im Internet unter: tirol.gv.at/psychosozialeangebote



Für Eltern gibt es mehrere Unterstützungsangebote im Land

Schon vor der Geburt und bis zum vierten Lebensjahr des Kindes unterstützt die Elternberatung des Landes. Geboten werden etwa Tipps zum Stillen, zur motorischen Entwicklung, zu Schlafproblemen und vielem mehr. „Unsere Experten beobachten die Entwicklung des Kindes und beraten zu allen Themen“, betont Leiterin Petra Welskop.

Ebenfalls kostenlos zur Verfügung steht der Entlastungsdienst der Familienhilfe der Caritas. „Er unter-

stützt Familien in besonderen herausfordernden Situationen und ist vergleichbar mit einer Krisenfeuerwehr im Alltag“, sagt Sarah Daniela Giesinger. Das Angebot gibt es derzeit in Innsbruck, Innsbruck-Land und in den Bezirken Gries im Silltal, Lienz, in der Landeshauptstadt gibt es zudem Familien- und Lebensberatung der Caritas. Nach- und begleitet die Sozialpädagogische Familienhilfe der Caritas im