

## **Weniger Stress, weniger Gewalt in Familien Das STEP Telefon für Eltern hilf!**

**27.4.2020** Die Corona-Krise stellt Familien vor extreme Herausforderungen: Keine Kita, keine Schule, keine Freunde, keine Großeltern... Eltern sind plötzlich für alles zuständig: für die Rundum-Betreuung, Schulthemen, die Unterhaltung, den verantwortungsvollen Umgang mit Medien. Dabei müssen sie parallel teilweise im Homeoffice arbeiten und mit vielfältigen Sorgen umgehen.

Immer häufiger fühlen sich Eltern überfordert. Das führt in vielen Familien zu Stress, Erschöpfung, Überreaktionen und manchmal auch zu Wutausbrüchen und Handgreiflichkeiten. Dabei wollen doch eigentlich alle Eltern nur das Beste für ihre Kinder!

**Das STEP Telefon bietet seit mehreren Wochen vielen Familien schnelle und individuelle Hilfe** bei Stress im Familienalltag. Kostenlos und anonym wird hier Eltern Unterstützung für ihre persönlichen Herausforderungen im Umgang mit ihren Kindern angeboten. Erfahrene, pädagogisch ausgebildete STEP ErziehungsexpertInnen stehen den AnruferInnen zur Seite. Auf Basis des STEP Konzepts, dessen Wirksamkeit von Professor Klaus Hurrelmann evaluiert wurde, wird den Eltern im Telefongespräch in konkreten Situationen ganz praktisch geholfen. Ermöglicht wurde dieses Angebot durch den Impuls sowie die Unterstützung der BuntStiftung München.

Typische Fragen sind:

- Wie schaffe ich es, nicht zu schimpfen und zu schreien?
- Was tun, wenn Geschwister sich ständig streiten?
- Wie gelingt es, dass die Kinder im Haushalt mithelfen?
- Wie reagieren, wenn sie zu viel Zeit mit elektronischen Medien verbringen?
- Schulaufgaben: Wie gehen wir als Eltern aktuell damit um?
- Was kann ich in diesen schwierigen Zeiten für mich tun?

Das Ziel von STEP ist die Entwicklung von Eigenverantwortung, Kooperation und Selbstdisziplin der Kinder. So zum Beispiel, indem Eltern mit den Kindern gemeinsam Lösungen suchen, um die Hausaufgaben in angemessener Zeit zu erledigen oder sie bei der Erstellung eines eigenen Wochenplans unterstützen. Vieles kann sich schon dadurch ändern, dass Eltern sich jetzt zwischendurch Zeit nehmen, um in Ruhe mit den Kindern über drängende Themen zu sprechen. So ergeben sich viele praktikable Lösungen durch gute Ideen der Kinder, stressige Situationen werden vermieden – und die Beziehung und damit die Atmosphäre zuhause ist entspannter. Erstaunlich, welchen Unterschied der einfache Satz macht: „Kannst du mir helfen, damit wir das zusammen schaffen?“

So wie sonst in einem STEP Elternkurs werden auch am Telefon Handlungsmöglichkeiten für eine liebevoll-konsequente Erziehung vermittelt. Klare, auf die Familie zugeschnittene Regeln und Grenzen sowie Ermutigung und eine respektvolle Kommunikation bewirken ein positives, wertschätzendes, kooperatives Familienklima. Überreaktionen können deutlich reduziert werden. Die Eltern fühlen sich gestärkt in diesen schwierigen Zeiten und können so ihren Kindern Halt und Orientierung geben.

### **Und hier die STEP Telefonnummern: 0211 - 819 710 81**

7 Tage die Woche von 8:00 - 20:00 Uhr, sowie Montag - Mittwoch bis 22:00 Uhr

Kontakt  
Anne Ehrensberger  
InSTEP  
Weiterbildungsinstitut  
T. 0211 - 405 40 23  
M. 0173 - 765 22 33  
[anne.ehrensberger@instep-online.de](mailto:anne.ehrensberger@instep-online.de)  
[www.instep-online.de](http://www.instep-online.de)

Sehr gern bieten wir Ihnen ein weiterführendes Interview zu allen Fragen rund um die Erziehung mit den Herausgeberinnen und erfahrenen Erziehungsexpertinnen Trudi Kühn oder Roxana Petcov an.

Weitere Infos:

STEP Elternbücher, Beltz Verlag, Die ersten 6 Jahre, Kinder ab 6 Jahre, Leben mit Teenagern

Sowie: [www.instep-online.de](http://www.instep-online.de) [www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch) [www.instep-online.at](http://www.instep-online.at)