

Elternsein zwischen **Nähe und Loslassen**

Die Geburt eines Kindes verändert alles: Partner:innenschaft, Alltag und soziales Umfeld stellen sich neu ein. Viele Eltern erleben diese erste Zeit als Ausnahmezustand – voller Freude, aber auch geprägt von Unsicherheit, Schlafmangel und Erschöpfung. Gerade in dieser Phase suchen viele Familien nach Unterstützung und Austausch.

Starke Begleitung: Eltern-Kind-Zentren

Eltern-Kind-Zentren bieten einen geschützten Raum, in dem Sorgen ausgesprochen, Erfahrungen geteilt und neue Kontakte geknüpft werden können. Hier begegnen Eltern anderen, die ähnliche Herausforderungen meistern, und finden Verständnis sowie Orientierung. Neben praktischen Angeboten wie Stillgruppen, Babymassage oder Eltern-Kind-Gruppen schaffen die Zentren Strukturen, die den Alltag erleichtern und die eigene Elternkompetenz stärken.

Schutz und Freiheiten bieten

Eltern bewegen sich ständig im Spannungsfeld zwischen Beschützen und Loslassen ihrer Kinder. Diese brauchen Sicherheit, aber ebenso Freiräume, um ihre

Fähigkeiten eigenständig zu entwickeln. Schon die ersten Bewegungen wie Drehen, Krabbeln oder Aufrichten gelingen aus eigenem Antrieb. Kleine Stürze und Frustrationen gehören dazu und sind entscheidend, um Selbstvertrauen und Körpergefühl aufzubauen. Überbehütung hingegen nimmt Kindern wichtige Lernerfahrungen und kann ihre Selbständigkeit hemmen.

Vertrauen lernen

Das Loslassen beginnt im Kleinen: wenn Kinder allein spielen, ihre ersten Schritte tun oder später den Schulweg ohne Unterstützung meistern. Eltern sind gefordert, die Balance zu finden: präsent zu sein, wenn Hilfe nötig ist, doch zugleich genügend Raum zu lassen, um selbstbewusst heranzuwachsen.

Gemeinsam weiterentwickeln

Eltern-Kind-Zentren helfen, diesen Prozess zu begleiten. Sie vermitteln Wissen, fördern Austausch und geben Eltern Sicherheit im Handeln. So lernen Mütter und Väter, Schutz und Liebe mit Vertrauen und Verantwortung zu verbinden. Auf dieser Basis entwickeln Kinder Resilienz für das Leben – und Eltern gewinnen die Gelassenheit, ihre Kinder Schritt für Schritt loszulassen.

Kind & Kegel

Praterstraße 14/8
1020 Wien

www.ekiz-dachverband.at

Dachverband der unabhängigen
Eltern-Kind-Zentren Österreich



Lesen Sie mehr
unter
kind-und-kegel.at