



# ElternMail Berlin

## DEIN BABY IM 7. - 9. LEBENSMONAT

Liebe Eltern,

wir freuen uns, euch die neue Online-Ausgabe der ElternMail Berlin zu schicken. In dieser Ausgabe findet ihr Themen rund um **KONFLIKTE IN DER ELTERNCHAFT** und **CARE-ARBEIT**.

Nächsten Monat werdet ihr eine weitere ElternMail mit den Themen Kita, Kinderbetreuung und Eingewöhnungszeit erhalten.

*Euer ElternMail-Team*



### Inhalt

Einleitung .....	1
Konflikte in der Elternschaft .....	2
Kinder, Haushalt, Betreuung – Care-Arbeit .....	5
Unterstützungsangebote in Berlin .....	6
Vorschau und Impressum .....	8

### Einleitung

Kinder brauchen Eltern, die sich gegenseitig respektieren, annehmen und wertschätzen. Eure Partnerschaft ist somit das Beziehungsvorbild Nummer eins für euer Kind. Das gilt auch, wenn ihr kein Paar mehr seid, euch aber gemeinsam um euer Kind kümmert. Es ist auch ganz normal, dass aufgrund von unerfüllten Bedürfnissen, Stress und Alltag eure Beziehung nicht mehr so harmonisch verläuft wie noch vor der Geburt eures Kindes. Auch Schlafmangel kann zu innerlichem Stress führen, der sich auf die Partnerschaft negativ auswirkt.

Wir freuen uns, dich und deine Familie mit wichtigen Tipps und wertvollem Wissen in dieser Online-Ausgabe der ElternMail zu begleiten.

# KONFLIKTE IN DER ELTERN SCHAFT

## Warum es wichtig ist, deine Paarbeziehung zu stärken

- Eine liebevolle Paarbeziehung stärkt euer Wohlbefinden und gibt euch Kraft.
- Deine Partnerschaft ist das wichtigste Beziehungsvorbild für dein Kind.
- Dein Kind lernt von euch als Eltern, wie Beziehung funktioniert und wie ihr miteinander Konflikte löst.
- Dein Kind lernt und profitiert von einer liebevollen und respektvollen Paarbeziehung und Familienatmosphäre.
- Wenn ihr getrennt seid, dann profitiert euer Kind davon, wenn ihr weiter wertschätzend miteinander umgeht und eurem Kind einen regelmäßigen Umgang mit dem zweiten Elternteil ermöglicht.

Wünschst du dir manchmal, dass deine Partnerin oder dein Partner dir jeden Wunsch von den Augen abliest und deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse erkennen kann?

Dieser Wunsch ist nachvollziehbar, führt allerdings gleichzeitig zu Enttäuschungen in der Partnerschaft. Viele Konflikte entstehen dadurch, dass eigene Bedürfnisse nicht klar ausgesprochen werden. Vielleicht erwischst du dich manchmal dabei, dass du deine unerfüllten Bedürfnisse/Wünsche erst im Nachhinein als Vorwurf sagst.



Auch wenn ihr kein Paar mehr seid, ist es wichtig, dass ihr so gut wie möglich eure Bedürfnisse versteht und sie ausspricht. Manchmal ist das nicht möglich, weil die Trennung zu schmerzhaft war oder aus anderen Gründen. Wenn ihr keinen Weg mehr findet, im Guten miteinander zu sprechen, dann sucht euch unbedingt Unterstützung. Das hilft euch, aber vor allem eurem Kind. Es braucht euch beide und hat ein Recht auf die Erziehung und Begleitung beider Elternteile.

**Wenn dir folgende oder ähnliche Sätze bekannt vorkommen, spielt dieses belastende Muster auch eine Rolle in deiner Partnerschaft:**

„Du weißt doch, dass ich das nicht mag!“

„Das hättest du dir doch denken können!“

„Wie oft muss ich dir das noch sagen?“

„Das muss schon von dir allein kommen.  
Nicht nur, weil ich dich darum bitte.“

„War ja klar, dass du mich  
damit wieder alleine lässt.“

„Dann mache ich es lieber gleich alleine,  
wenn du eh keine Lust darauf hast.“

„Ist ja wohl klar, dass ich dann sauer bin.“

Dir fällt es schwer, deine Wünsche und Bedürfnisse gegenüber deiner Partnerin oder deinem Partner auszudrücken? Dann kann dir die folgende Übung (s. S. 3) helfen. Diese Übung unterstützt dich auch im Umgang mit deiner Ex-Partnerin oder deinem Ex-Partner.

# KONFLIKTE IN DER ELTERNCHAFT

## 1. Schritt: Gefühle in „ICH BIN“-Botschaften benennen

Du fühlst dich derzeit nicht wohl? Du bist innerlich gestresst? Vielleicht auch traurig und einsam? Diese Gefühle sind eine Art Wegweiser zu deinen unerfüllten Bedürfnissen. Für dich und dein Wohlbefinden ist es nun an der Zeit, dass du lernst, deine Gefühle zu benennen. Diese nachfolgende **Gefühlsliste** kann dir dabei helfen, deine Gefühle zu spüren und zu benennen.

### ICH BIN ...

einsam • erschöpft • hilflos • verzweifelt • erschrocken  
müde • überlastet • traurig • sauer • wütend • aggressiv  
überreizt • genervt • überfordert • enttäuscht • frustriert

### Vermeide Sätze, die der anderen Person Schuld zuweisen wie z. B.:

- „Du machst mich wütend.“
- „Das macht mich traurig.“
- „Du nervst mich.“
- „Du enttäuschst mich.“

### Es gibt 3 gute Gründe, deine Gefühle auf diese Weise zum Ausdruck zu bringen:

- Sobald du deiner Partnerin oder deinem Partner deine Gefühle in „ICH BIN“-Botschaften sendest, übernimmst du die Verantwortung für dich und deine Gefühle. Deine Partnerin oder dein Partner löst diese Gefühle zwar vielleicht in dir aus, ist aber nicht schuld daran.
- Du erzeugst Nähe zu deiner Partnerin oder zu deinem Partner, indem du sie oder ihn an deinen Gefühlen teilhaben lässt.
- Du schaffst dir selbst Erleichterung, da negative Gefühle leichter werden, sobald du sie aussprichst und nicht unterdrückst.

## 2. Schritt: Bedürfnisse in „ICH WÜNSCHE“-Botschaften ausdrücken

Generell ist es wichtig, dass du dir über deine Bedürfnisse im Klaren bist und lernst, sie freundlich zu formulieren.

### Liste einiger Bedürfnisse:

Wertschätzung • Anerkennung • Geborgenheit • Ruhe  
Unterstützung • Erholung • Entspannung • Gemeinschaft  
Verbundenheit • Verständnis • Leichtigkeit • Austausch  
Schlaf • Intimität • Sicherheit

Sobald du deiner Partnerin oder deinem Partner im 1. Schritt eine „ICH BIN“-Botschaft gesendet hast, sage ihr oder ihm im 2. Schritt, was dir wichtig ist, was du brauchst oder was dir fehlt.

Einige Beispiele, was du sagen kannst:

- „Ich bin erschöpft und wünsche mir sehnlich eine Pause.“ (Bedürfnis Entspannung)
- „Ich bin total traurig und wünsche mir, dass du mich in den Arm nimmst.“ (Bedürfnis Nähe)

Merke: Wenn du nicht klar sagst, was du dir wünschst und was du brauchst, führt das zu Unzufriedenheit – mit der Folge, dass dein Gegenüber nicht versteht, was los ist und möglicherweise genau das Falsche tut.



# KONFLIKTE IN DER ELTERN SCHAFT

## 3. Schritt: Stelle deiner Partnerin oder deinem Partner die „WÄRST DU BEREIT“-Frage

Du kennst es sicher auch, dass du lieber etwas für Menschen machst, wenn diese nach Hilfe fragen, anstatt sie lieblos zu fordern, richtig? So geht es oftmals auch deiner Partnerin oder deinem Partner. Nachdem du im 1. Schritt „dein Gefühl“ und im 2. Schritt „dein Bedürfnis“ genannt hast, frage deine Partnerin oder deinen Partner, ob sie/er dich dabei unterstützen würde, damit dein Bedürfnis auch erfüllt wird.

Zwei Beispiele, was du sagen kannst:

- „Ich bin erschöpft und brauche dringend eine Pause. Wärst du bereit, heute noch mit unserem Kind rauszugehen, damit ich mich kurz hinlegen kann?“
- „Ich bin total traurig und brauche deine Nähe. Wärst du bereit, mich in den Arm nehmen?“

**Tipp:** Formuliere deine Wünsche / Bedürfnisse positiv. Also nicht: „Nie leerst du den Windeleimer.“ Sondern: „Ich bin gerade wirklich geschafft. Würdest du bitte, den Windeleimer raustragen?“ Sucht gemeinsam nach geeigneten Momenten, in denen Zeit ist, über solche Themen zu sprechen. Das hilft, um den anderen nicht mit den eigenen Gedanken zu „überfallen“ und einen passenden Raum für solche Gespräche zu finden.

### Plötzlich gibt es Streit

Auf einmal stehen Vorwürfe, Meinungsverschiedenheiten oder Verständnislosigkeit im Raum. Vielleicht wird es zwischen euch als Paar lauter. Besonders der Alltag mit einem Kind, kann es häufig dazu führen, dass mehr Streit in der Paarbeziehung herrscht. Oft sind eure eigenen Wünsche/Bedürfnisse nicht erfüllt und genau dies führt zu Streit und Konflikten in der Partnerschaft. Wenn du merkst, dass es innerlich zu „brodeln“ beginnt, versuche in dem Moment, innerlich „Stopp“ zu sagen, und lasse deine Partnerin oder deinen Partner wissen, dass du kurz eine Auszeit brauchst. Vielleicht ist es möglich, kurz den Raum zu verlassen, um dich zu beruhigen. So kann es funktionieren, dass ihr ein gutes Gespräch führen könnt, anstatt in einen Streit zu geraten.



### Was sind Exit-Strategien?

Exit-Strategien sind unterschiedliche Möglichkeiten, die dir dabei helfen, aus einem Streit mit deiner Partnerin oder deinem Partner herauszukommen, bevor dieser eskaliert. Bildlich gesprochen nutzt du einen roten Knopf, den du drückst, um deinem Partner zu sagen, dass du hier eine Streitpause brauchst. Exit-Strategien können dir Auswege zeigen, manchem Streit vielleicht vorzubeugen – ihn gar nicht erst entstehen zu lassen.

### Vorbeugende Exit-Strategien – Auswege für dich

Vorbeugende (präventive) Exit-Strategien sind Auswege, die dir dabei helfen, nicht sofort zu reagieren. Es gibt Möglichkeiten, die dich unterstützen können, dich zu beruhigen. Hierfür kannst du z. B. über deinen Körper Auswege finden oder über geistige Konzentration.

#### Strategien auf körperlicher Ebene

- Aus dem Raum gehen und ein kaltes Glas Wasser trinken
- An die frische Luft gehen
- Atmen – langsames, tiefes Ein- und Ausatmen
- Kaltes Wasser ins Gesicht spritzen oder über die Arme laufen lassen
- Hüpfen, auf der Stelle rennen oder deinen Körper ausschütteln

#### Strategien auf geistiger Ebene

- In Schritten zählen (4er-, 6er-, 8er-Schritte)
- An das Mittagessen der letzten 3 Tage denken
- An einen Moment denken, der sehr schön war

Und denkt immer daran: Ein Konflikt darf sein – manchmal tut er auch gut, solange er nicht eskaliert. Nach einem Gewitter kann die Sonne wieder hervorkommen. Versöhnt euch, seid stolz auf euch als Paar und das, was ihr jeden Tag leistet.

Wenn ihr getrennt seid, ist es sicher oft nicht einfach, mit deiner Ex-Partnerin oder deinem Ex-Partner im Kontakt zu sein. Die Gründe einer Trennung sind sehr vielfältig. Jede(r) hat meist eine eigene Wahrnehmung und Sichtweise. Eines habt ihr jedoch gemeinsam, auch nach der Trennung: Das ist euer Kind/sind eure Kinder! Macht euch bewusst, wie wichtig es für euer/eure Kind(er) ist, wenn ihr als Ex-Paar einen guten Umgang trotz Trennung miteinander habt. Vielleicht sucht ihr euch Unterstützung, um Wege zu finden, als getrenntes Paar trotzdem gut miteinander umgehen zu können.

# KINDER, HAUSHALT, BETREUUNG - CARE-ARBEIT

„Du hast gar keine Ahnung davon, was ich jeden Tag leiste!“

Kennst du diesen Satz? Sagst du ihn selbst öfter zu deiner Partnerin oder deinem Partner?

Der Anteil der Care-Arbeit nimmt ab dem ersten Kind stark zu. Viele frischgebackene Eltern sind plötzlich damit überfordert. Es war ihnen meist nicht bewusst, wie viele neue Aufgaben entstehen, wenn sich das Familiensystem verändert. Auch eure Rollenverteilung hat sich vielleicht verändert. Plötzlich ist ein Partner deutlich stärker mit Fürsorge, Hausarbeit und Organisation beschäftigt als der andere.

Tagtäglich wird die To-do-Liste abgearbeitet und erledigt. Statistisch gesehen zeigt sich, dass dies häufiger von den Müttern geleistet wird, da sie oftmals nach der Geburt des Kindes zu Hause bleiben.

## Was bedeutet Care-Arbeit eigentlich?

Care-Arbeit bezeichnet alles an Arbeit im häuslichen Umfeld wie die Kinderbetreuung, die Familienorganisation, Betreuung kranker Angehöriger, Kochen, Haushalt, soziale Kontakte pflegen. Care-Arbeit geschieht 24 Stunden am Tag, besonders in den Jahren, wenn dein Kind noch nicht durchschläft. Zudem hört Care-Arbeit nicht am Wochenende auf oder hat Urlaub. **Care-Arbeit ist immer!**



## Beispiele der sichtbaren Care-Arbeit

- Wäsche wurde gemacht
- Spülmaschine wurde ausgeräumt
- Kinder wurden nachmittags betreut - Besuche auf Spielplätzen etc.
- Der Einkauf wurde erledigt, Geschenke besorgt, Termine vereinbart
- Es wurde gekocht

Die sichtbare Care-Arbeit ist jedoch nur ein kleinerer Teil, der den Familienalltag einnimmt. Dieser wird von den Familienmitgliedern, wenn es gut läuft, gesehen und wertgeschätzt.

Die unsichtbare Care-Arbeit nimmt sehr viel mehr Platz ein. Sie wird meist von außen gar nicht wahrgenommen, da diese in unseren Köpfen stattfindet.

## Beispiele der unsichtbaren Care-Arbeit

- Organisation von Familienaktivitäten
- Termine, Einkauf, Mahlzeiten - die Zeit, Mühe und Planung erfordern
- Wer braucht was in der Familie?
- Was muss für welche Aktivität eingepackt und organisiert werden?
- Was muss noch erledigt werden - heute, morgen, übermorgen etc.?
- Sind noch genügend Windeln da?
- Wann steht die nächste U-Untersuchung an?



## Gut zu wissen

### Aufteilung der Care-Arbeit

- Es geht nicht darum, dass die Care-Arbeit zu gleichen Teilen (50:50) unter euch aufgeteilt werden muss.
- Es muss nicht jeder alles können und machen. Das erzeugt enorm viel Druck im Familienleben.
- Es ist völlig in Ordnung, wenn eine(r) von euch z. B. lieber kocht und der oder die andere sich um Reparaturen kümmert.

Das Ziel ist, dass ihr am Ende der Aufgabenaufteilung gleichviel Freizeit erhaltet.

Es geht nicht darum, dass jede(r) täglich Zeit für sich hat, sondern wie es gelingt, Freizeit in eurem Familienalltag umzusetzen. Wichtig ist nur, dass jede(r) die Zeit erhält, um z. B. zum Sport zu gehen, Freundinnen oder Freunde zu treffen oder etwas Schlaf nachholen zu dürfen.

# KINDER, HAUSHALT, BETREUUNG - CARE-ARBEIT

## Hausaufgabe für Elternpaare, die ihre Situation verbessern möchten

Schreibt einen Tag lang auf, was ihr alles gemacht habt. Notiert jedes Detail der Care-Arbeit, z. B. Wäsche waschen, Nachbars Katze füttern, Müll rausbringen, Einkauf planen (Sind noch genügend Windeln da?) usw.

Stimmt, das ist eine Zusatzaufgabe, aber die Mühe wird euch helfen, eine gute Lösung zu finden. Dadurch werdet ihr konkret, statt bei ungenauen Aussagen wie „Ich mache mehr“ oder „Ich tue doch schon genug“ zu bleiben.

Im nächsten Schritt geht es darum, den Inhalt eurer beiden „Töpfe“ in einen großen, gemeinsamen Topf zu füllen. Vielleicht hilft es euch, die einzelnen Punkte dafür auf einem dritten Blatt Papier zu sammeln und dann mit einem Textmarker zu markieren, wo Hilfebedarf besteht und was künftig vielleicht anders aufgeteilt werden kann.



### Positive Effekte dieser Übung sind:

- Dadurch, dass ihr alle eure Aufgaben auf einem Zettel sehen könnt, wird deutlicher, welche Aufgaben es sowohl in der sichtbaren als auch in der unsichtbaren Care-Arbeit für euch zu tun gibt.
- Es kann euch somit leichter fallen, die Aufgaben und die Menge an Care-Arbeit erst einmal wahrzunehmen und zu erkennen.
- Wichtig ist, eure Situation möglichst nicht zu bewerten – ohne besser oder schlechter, richtig oder falsch. Es geht nicht darum, die Aufgaben zu vergleichen, sondern positiv und wertschätzend eine Aufgabenverteilung zu besprechen.

### Anerkennung und Wertschätzung

Es ist wichtig, die unsichtbare Care-Arbeit anzuerkennen und wertzuschätzen, zu würdigen und zu teilen. Aber auch eure erwerbstätige Arbeit darf natürlich gesehen und akzeptiert werden. Gleichberechtigte Anerkennung und Aufteilung der Arbeit können dazu beitragen, dass eure Beziehung harmonisch und ausgewogen verläuft.



## UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



### Berliner Familienportal

Auf dem Berliner Familienportal findest du zahlreiche wertvolle Serviceinformationen rund um das Thema Familie, einen Veranstaltungskalender für Kinder, Jugendliche und die gesamte Familie sowie Ratgeber zu vielseitigen Themen (z. B. Freizeit, Finanzen, alleinerziehend, KiTa usw.)

← [www.berlin.de/familie](http://www.berlin.de/familie)



### Angebote der Frühen Hilfen

Für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis drei Jahre gibt es die Angebote der Frühen Hilfen. Sie richten sich besonders an Familien in belasteten Lebenslagen.

Informationen hierzu finden sich auf den folgenden Seiten:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen)

# UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



## Unterstützungsangebote für Familien im Alltag

Die Kinder- und Jugendhilfe bietet vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern und Familien, speziell auch im Rahmen der Familienbildung

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/unterstuetzungsangebote](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/unterstuetzungsangebote)



... und Familienförderung

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung)



## Unterstützung bei Konflikten

Hilfe bei Familien- und Paarkonflikten, zum Beispiel im Falle einer Trennung oder Scheidung, bei Sorgerechts- und Umgangsfragen sowie Fällen von Gewalt in der Familie findest du konkret bei den Berliner Erziehungs- und Familienberatungsstellen:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung)



Die Erziehungs- und Familienberatung in Berlin (EFB) bieten Kurse wie Kinder im Blick, um Trennung und gemeinsame Elternschaft gut zu bewältigen:

← [www.efb-berlin.de](http://www.efb-berlin.de)



## Hilfe bei Krisen und familiärer Gewalt

Berlin hat ein engmaschiges Netz von Hilfeangeboten für Betroffene von Krisen oder häuslicher Gewalt oder deren Angehörige.

Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr seelsorgerische Unterstützung und Gesprächsmöglichkeiten für Menschen in Krisensituationen:

Telefonseelsorge: Tel. : 0800 111 0 111 (kostenfrei) oder 0800 111 0 222 (kostenfrei)  
oder

← [www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)



← [www.berlin.de/sen/frauen/keine-gewalt/haeusliche-gewalt](http://www.berlin.de/sen/frauen/keine-gewalt/haeusliche-gewalt)



## Gewalt gegen Frauen - Hilfetelefon

Diese Hotline bietet Unterstützung und Beratung für Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.  
Tel.: 08000 116 016 (kostenfrei)

## Frauenberatung

← [www.big-berlin.info/node/146](http://www.big-berlin.info/node/146)



## Frauenhäuser

← [www.big-berlin.info/node/145](http://www.big-berlin.info/node/145)



Bei Sorgen um Kind(er) oder Jugendliche bietet die **Hotline Kinderschutz** rund um die Uhr anonyme Beratung: Tel.: 030 61 00 66 und

← [www.berlin.de/notdienst-kinderschutz/hotline](http://www.berlin.de/notdienst-kinderschutz/hotline)



## VON BEGINN AN GUT BEGLEITET

Mit der **ElternMail Berlin** will die **Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie** allen Eltern mit dem Start ins Familienleben und auf dem weiteren Weg zur Seite stehen und sie stärken. Das für Familien kostenlose Angebot soll dazu beitragen, dass Mütter und Väter hilfreiche Informationen rund um die Entwicklung ihres Kindes erhalten und praktische Tipps und Hinweise zu unterstützenden Angeboten vor Ort finden.

## Vorschau auf die dritte Online-Ausgabe der ElternMail - 7. bis 9. Lebensmonat deines Babys

1. Welchen Nutzen hat die Kita für mein Kind?
2. Die passende Betreuung für mein Kind
3. Wichtige Infos über den Kita-Alltag
4. Die Eingewöhnung - die erste Trennung von den Eltern



## Impressum

**Herausgeber**  
ElternLeben.de - ein Angebot  
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.wellcome-online.de

**Unterstützt von**  
Stützrad gGmbH

**Gefördert durch**

**BERLIN**



Senatsverwaltung  
für Bildung, Jugend  
und Familie

### **Konzeption**

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

### **Redaktion**

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,  
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,  
Sabrina Döring

Freie Mitarbeit: Karin Hackbarth,  
Elisabeth Hussendörfer, Renate Lieberknecht,  
Maike Meier, Patricia Pomnitz

### **Koordination Marketing & Gestaltung**

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

### **Grafik und Layout**

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

### **Illustrationen**

iStock (lemono)

### **Foto**

S. 1: iStock (Umesh Negi)

© wellcome gGmbH 2023

**ElternLeben.de**

**ElternMail Berlin** wird herausgegeben  
von **ElternLeben.de** - der Online-Plattform  
für Eltern.

Wir begleiten dich mit Wissen und  
kostenloser Beratung von der  
Schwangerschaft bis in die Pubertät.



Melde dich für die digitale ElternMail an, um keine Ausgabe zu verpassen – es dauert nur 2 Minuten.

(Deutsch / English / українська / Türkçe / Polski / العربية)

← [www.elternleben.de/elternmail-berlin](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin)