



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Fallstudie zur Lösung von Konflikten mit GRANDPARENTS.

Zielsetzungen:

1. Aufbau von Kommunikationsfähigkeiten, um Konflikte sorgfältig und friedlich lösen zu können.
2. Verständnis und Ausbau der eigenen Selbstwahrnehmung und der Selbstfürsorge-Muster.
3. Verstehen, dass die Art und Weise, wie wir mit Konflikten umgehen, Auswirkungen auf uns selbst, unsere älteren Menschen, unsere Familie und unsere Mitmenschen hat.
4. Betrachtung der Vorteile einer effektiven Konfliktlösung aus der Perspektive der älteren Menschen und aus Ihrer Sicht.
5. Erarbeitung solider Kommunikationsstrategien, die bei der Lösung von Konflikten helfen können.

Großeltern können eine wunderbare Rolle im Leben der Kinder spielen und leisten einen einzigartigen Beitrag für die Familien.

Sie können Liebe, Unterstützung, Perspektive, Spaß, Freizeit und ein zusätzliches Paar Hände oder ein offenes Ohr bieten. Aber die Beziehungen zwischen Eltern und Großeltern können auch angespannt sein. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Eltern sich von den familiären Interaktionen der Großeltern verurteilt, untergraben oder gestört fühlen. Und wenn man das Glück hat, sie in der Nähe zu haben, kann der Umgang mit den Großeltern zu einer ständigen Herausforderung werden.

* **Optionalen Anstoß:** <https://www.youtube.com/watch?v=SvGzwkeS38w>, Dieses Video ist ein leichter Weg, um Menschen auf Dinge aufmerksam zu machen, die ihr Herz in Bezug auf Großeltern erwärmen.

Einleitende Aufgabe:

1. Das Podium in diesem Video spricht darüber, warum Großeltern für manche ein fester Bestandteil der Familie sind und für andere so weit weg, dass sie hinfliegen müssen. Sie gehen darauf ein, warum diese Beziehung viele schöne Erinnerungen und manchmal auch einige Herausforderungen mit sich bringen kann. Schauen Sie sich dieses Video gemeinsam an: <https://www.youtube.com/watch?v=dwiCVtj75G4>, Überlegen Sie, was Sie nachvollziehen können und was Sie noch nicht akzeptieren können, auch wenn es für alle normal erscheint. Es ist normal und gesund, unterschiedliche Wahrnehmungen zu haben. Wir alle haben unterschiedliche Hintergründe, und wir alle definieren Dinge und Handlungen unterschiedlich. Dieses Video soll als Denkanstoß für den kommenden Leitfaden dienen.



Die Kurzanleitung für den Umgang mit Großeltern, häufige Konflikte und deren Lösung.

1. Umgang mit unaufgeforderten Ratschlägen der Großeltern

Das Problem mit unaufgeforderten Erziehungsratschlägen ist, dass wir sie meist als Kritik empfinden. Wenn man uns sagt, was wir tun "sollten", fühlt es sich so an, als würde man uns sagen, dass wir alles falsch machen. Und wenn es um das wertvollste und sensibelste Gut in unserem Leben geht (nämlich unser Kind), kommt das selten gut an.

Auflösung: Nehmen Sie das Beste an. Versuchen Sie sich daran zu erinnern, dass die unangebrachten Ratschläge fast immer in guter Absicht gegeben werden. Großeltern wissen aus eigener Erfahrung, wie schwer es sein kann, Kinder zu erziehen, und sie wollen helfen (und Ihnen das Lernen abnehmen). Es ist gut gemeint, also versuchen Sie, nicht emotional oder beleidigt zu werden. Wenn ein Großelternanteil einen unerwünschten Ratschlag gibt, nicken Sie einfach, lächeln Sie und machen Sie es auf Ihre eigene Weise. Oder machen Sie deutlich, dass Sie sie schätzen, aber um Rat fragen werden, wenn Sie ihn brauchen. ("Ich weiß Ihre Unterstützung wirklich zu schätzen. Ich werde auf jeden Fall um Rat fragen, wenn ich ihn brauche, aber ich möchte das auf meine Weise machen"). Wenn Sie ständige Kritik als verletzend empfinden, sagen Sie das direkt und bitten Sie sie, damit aufzuhören.

2. Umgang mit dem Überfluss der Großeltern

Das Tolle daran, Großeltern zu sein, ist, dass man all die schönen Seiten der Kinder mit ihnen teilen kann, sich aber von den schwierigen Seiten fernhält. Manchmal kommt das in Form von Verwöhnung zum Ausdruck - man kauft übermäßig viele Geschenke, füttert die Kinder mit Schokolade und lässt sie Dinge tun, von denen sie wissen, dass sie nicht erlaubt sind.

Auflösung: Die meisten Großeltern bekommen ihre Enkelkinder nur gelegentlich zu sehen. Sie kommen nicht in den Genuss der täglichen Umarmungen und Gute-Nacht-Geschichten. Man kann ihnen also verzeihen, wenn sie versuchen, etwas zusätzliche Liebe und Zuneigung zu bekommen, wenn sie in der Nähe sind. Ein wenig gelegentliches und liebevolles Verwöhnen kann nicht schaden. Wenn es also nicht außer Kontrolle gerät, versuchen Sie, sich über die liebevolle Beziehung Ihrer Kinder zu ihren Großeltern zu freuen. Wenn es zu viel oder zu oft ist (oder wenn die Großeltern an der regelmäßigen Kinderbetreuung beteiligt sind), müssen Sie vielleicht einige Regeln aufstellen. Aber es wird Ihnen leichter fallen, eine Lösung zu finden, wenn Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder anerkennen und nach Kompromissen suchen. ("Ich weiß, dass es dich glücklich macht, für Maria Spielzeug zu kaufen, aber sie hat schon so viele und ich möchte, dass sie den Wert von Dingen lernt. Können wir einen Kompromiss finden, mit dem wir beide zufrieden sind? ").



3. Überengagierte Großeltern

Manchmal erwarten die Großeltern unbegrenzten Zugang. Sie wollen bei allem dabei sein. Die erste Mahlzeit, das erste Bad, die ersten Schritte, die ersten Worte, der erste Schultag... Auch wenn die Beteiligung der Großeltern ein großer Vorteil sein kann, wenn es darum geht, etwas Zeit für sich selbst zu haben, kann eine übermäßige Beteiligung auch mit einer Menge Meinungen, Ratschlägen und Nachsicht einhergehen. Oder es kann Sie und Ihren Partner einfach daran hindern, eine eigene Familie zu gründen und ein gemeinsames Leben aufzubauen.

Auflösung: Großeltern können sich aus dem Mittelpunkt ihres Lebens verdrängt fühlen, wenn ein Kind zur Welt kommt. Oder vielleicht versuchen sie, Fehler aufzuarbeiten, die sie bei ihren eigenen Kindern gemacht haben. Vielleicht sind sie aber auch einfach gerne mit ihren Enkeln zusammen und genießen ihre Gesellschaft! Anstatt sie wegzudrängen, sollten Sie versuchen, sich einige Gewohnheiten anzugewöhnen, die Ihnen helfen, mit dem Kontakt umzugehen. Sie könnten sagen: "Es ist großartig, dass Sie Zeit mit John verbringen wollen, das ist sehr unterstützend. Er wird sehr mürrisch, wenn er aus seiner Routine gerissen wird, deshalb hilft es ihm am meisten, wenn du nachmittags/am Samstag/für ein paar Stunden vorbeikommst."

4. Abgehobene Großeltern

Auch das Gegenteil kann ein großes Problem darstellen. Kleine Kinder zu haben, ist in jeder Familie eine schwierige Zeit, und Sie haben vielleicht Erwartungen an die Unterstützung Ihrer Eltern oder Schwiegereltern, die nicht erfüllt werden. Die Großeltern sind vielleicht weit weg oder füllen ihr Leben mit all den Dingen aus, die sie in ihrer Jugend aufgrund von Arbeit und Kindern nicht tun konnten. Wenn Ihr Kind nicht das erste Enkelkind ist, haben sie die Aufregung, Großeltern zu werden, vielleicht schon überwunden. Oder der Umgang mit Kindern ist einfach nicht ihr Ding.

Auflösung: Wenn Sie Hilfe brauchen, seien Sie ehrlich und bitten Sie darum. Lassen Sie sich nicht davon abhalten, zuzugeben, dass Sie Probleme haben. Seien Sie direkt und bitten Sie um das, was Sie wollen. Wenn sie Ihnen das nicht geben können, fragen Sie sie, was sie tun können. Vielleicht haben sie nur darauf gewartet, dass Sie fragen....

5. Umgang mit Großeltern, die sich nicht an Ihre Regeln halten wollen

Dies ist besonders problematisch, wenn die Großeltern regelmäßig an der Betreuung der Kinder beteiligt sind. Während gelegentliches Verwöhnen akzeptabel ist, sind Regelverstöße durch Großeltern, die Teil Ihrer regelmäßigen Kinderbetreuung sind, problematischer.



Auflösung: Machen Sie die Regeln kristallklar. Wenn Probleme auftreten, führen Sie konstruktive Problemlösungsgespräche (ohne die Kinder). Machen Sie sich das Problem zu eigen, verteilen Sie keine Schuldzuweisungen. Es ist von zentraler Bedeutung, gemeinsame und klare Lösungen anzustreben: "Ich finde es wirklich schwierig, wenn du Klara nachmittags naschen lässt, weil sie dann nicht zu Abend isst und kurz vor dem Schlafengehen Hunger bekommt. Können wir bitte eine Lösung finden?"

Über Konflikte sprechen: Tipps

- Bleiben Sie ruhig, halten Sie inne, nehmen Sie Blickkontakt auf, hören Sie zu und behandeln Sie Ihre Eltern/Schwiegereltern mit Respekt.
- Lassen Sie Ihre Eltern/Schwiegereltern zu Wort kommen. Seien Sie offen für die Sichtweise Ihrer Eltern/Schwiegereltern. Wenn sie fertig sind, können Sie reden.
- Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle. Das kann Ihren Eltern/Schwiegereltern helfen zu verstehen, warum Sie wollen, dass er/sie etwas tut oder nicht tut. Zum Beispiel: "Ich mache mir Sorgen, dass du Sarah alles gibst, was sie will. Ich wünsche mir wirklich, dass sie anfängt, den Wert des Geldes zu verstehen und dass es nicht von den Bäumen fällt", oder "Ich finde es wichtig, dass unsere Familie das Abendessen gemeinsam feiert. Der Fernseher tötet die Kommunikation. Bitte lassen Sie die Kinder während dieser besonderen Zeit keine Technik benutzen".
- Erläutern Sie Ihren Standpunkt kurz und knapp und machen Sie deutlich, dass es Ihnen in erster Linie um das Wohlergehen Ihres Kindes geht, jetzt und in Zukunft. Zum Beispiel: "Ich muss dafür sorgen, dass es lernt, Autoritäten zu respektieren, aber gleichzeitig keine Angst hat, für das zu kämpfen, was es nicht für richtig hält".
- Wenn Sie können, seien Sie bereit, mit Ihren Eltern/Schwiegereltern zu verhandeln und Kompromisse einzugehen. Wenn Sie einen Kompromiss eingehen, beweisen Sie Ihre Problemlösungskompetenz. Vielleicht wollen Ihre Eltern/Schwiegereltern Ihrem Teenager ein neues Auto kaufen, und es gefällt Ihnen nicht, dass er einfach etwas bekommt, ohne dafür zu arbeiten. Ein Kompromiss könnte darin bestehen, dass Sie, nachdem Sie vorgeschlagen haben, dass Ihr Teenager den Sommer über arbeiten soll, mit der Aussicht, ein gebrauchtes Auto zu kaufen, eine Vereinbarung mit Ihren Eltern/Schwiegereltern treffen, dass, wenn er/sie Engagement zeigt und arbeitet, Ihre Eltern/Schwiegereltern ihm/ihr mit zusätzlichem Geld helfen können, stattdessen ein neues Auto zu kaufen.
- Wenn Sie "Nein" sagen müssen, versuchen Sie es auf eine ruhige, verständnisvolle und respektvolle Weise zu tun. Zum Beispiel: "Ich verstehe, dass Sie ihm/ihr ein neues Auto kaufen wollen. Aber im Moment ist es von größter Bedeutung, dass er/sie lernt, wie schwer es ist, Geld zu verdienen. Ein Berufspraktikum kann ihm/ihr nicht nur eine Vorstellung vom Wert des Geldes vermitteln, sondern ihm/ihr auch helfen, zu arbeiten und seinen/ihren Traumberuf zu erkunden".



Umgang mit den Folgen eines Konflikts: Tipps

Trotz Ihrer Bemühungen kann es eine Weile dauern, bis Sie und Ihre Eltern/Schwiegereltern sich nach einem Konflikt wieder beruhigt haben. Außerdem könnten sich Ihre Eltern/Schwiegereltern enttäuscht fühlen, wenn Sie ihnen nicht die Möglichkeit gegeben haben, so viel an Ihrem Leben und dem Ihrer Kinder teilzunehmen, wie sie es gerne möchten. Versuchen Sie daher, Ihren Eltern/Schwiegereltern zu helfen, sich zu beruhigen, indem Sie Verständnis zeigen, ihn/sie seine/ihre Enttäuschung ausdrücken lassen oder ihm/ihr Raum geben, wenn er/sie es braucht. Denken Sie auch daran, auf sich selbst aufzupassen. Ein Gespräch mit jemandem, dem Sie vertrauen, kann Ihnen helfen, die Situation besser zu meistern. Wenn alle an einem Strang ziehen, wenn es um Disziplin geht, laufen die Dinge ziemlich reibungslos.

Umgang mit Gewalt und toxischen Großeltern

Giftige Großeltern sind nicht harmlos. Die meiste Zeit legen wir Wert darauf, eine Großfamilie zu haben, und Großeltern sind ein wichtiger Teil davon. Toxische Großeltern können manipulative, kontrollierende, eigennützige Personen sein, die großen Schaden anrichten können, wenn sie nicht in Schach gehalten werden.

Wenn Sie mit den Problemen eines toxischen Großelternanteils konfrontiert sind, können Ihnen diese 10 Anzeichen helfen, das Problem zu verstehen und den Weg dorthin zu finden:

1. Sie als Elternteil zu unterminieren.
2. zu leugnen, dass man Fehler bei der Erziehung gemacht hat.
3. das Gefühl, ein Recht auf Zeit mit den Enkeln zu haben.
4. die Opferrolle spielen.
5. versuchen, die Liebe der Enkelkinder mit Geschenken zu erkaufen
6. manipulieren, um zu bekommen, was sie wollen.
7. sich in Ihre Erziehungsentscheidungen einmischen.
8. Bevorzugung der Enkelkinder.
9. der Wunsch, "Großeltern Nr. 1" zu sein
10. Ihrem Kind kritische oder verletzende Dinge zu sagen.



Es ist wichtig, dies zu beachten:

Es ist normal, dass Großeltern sich einmischen oder die Enkelkinder verwöhnen wollen, aber toxische oder narzisstische Menschen haben schwere emotionale Defizite, die zu einer völlig egozentrischen Weltsicht führen. Für sie sind Menschen Werkzeuge, und dazu gehören auch Kinder. Sie sind ein Mittel zum Zweck, und da Kinder bekanntermaßen unschuldig und vertrauensvoll sind, sind sie eine leichte Beute für einen Manipulator. Wenn das dann noch von jemandem kommt, der als misshandelndes Elternteil bekannt ist, muss man besonders wachsam sein, wenn man ihn in die Nähe seiner Kinder lässt.... wenn niemand die einzige Lösung ist und wenn toxische Großeltern Sie und Ihre Kinder verletzen und sich weigern, den Schaden einzugestehen und/oder damit aufzuhören, kann es Ihre einzige Option sein, die Verbindung zu ihnen zu beenden.

Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihre eigene Wut oder Gewalt gegenüber Ihren Schwiegereltern zu kontrollieren, können Sie auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, die Sie im Dienstleistungsverzeichnis finden können.

Das Wichtigste zuerst:

Am wichtigsten ist, dass Sie als Elternteil Rechte und Pflichten haben! Daher ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass:

- Sie müssen mit Respekt behandelt werden.

Sie haben ebenso wie alle anderen Familienmitglieder das Recht, mit Respekt behandelt zu werden. Dies gilt nicht nur für Eltern und Schwieger-/Großeltern, sondern auch für Geschwister und weitere Familienmitglieder, die möglicherweise im Haushalt leben.

Die Festlegung von Regeln und die Kontrolle von Privilegien sind von zentraler Bedeutung.

Sie haben das Recht, Regeln aufzustellen und Privilegien einzuschränken, wenn Regeln nicht eingehalten werden. Wenn Ihre Realität unter die eines giftigen Schwieger-/Großelternanteils fällt, ist es wichtig, dass Sie, bevor Sie eine Kontaktsperre verhängen, sicherstellen, dass Sie alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft haben, bevor Sie die Verbindung endgültig abbrechen.

- Wenn alles scheitert

Wenn alles nichts hilft und Sie glauben, dass der Kontakt zu den Großeltern Ihrem Kind schadet, lassen Sie sie gehen!



*** Nachbesprechung und Zeit zum Nachdenken:**

- 1) *Wie fühlen Sie sich bei Konflikten mit Ihren Eltern/Schwiegereltern?*
- 2) *Wenn Sie mit einem Konflikt konfrontiert werden, ist die erste Frage, die Sie sich stellen sollten: "Was ist hier wirklich los?"*
- 3) *Hat er/sie es wirklich so gemeint, wie es geklungen hat?*
- 4) *Gibt es eine Information, die ich übersehen habe?*
- 5) *Betrachte ich die Situation aus ihrer Sicht??*
- 6) *Habe ich versucht, den Schuh auf den anderen Fuß zu stellen?*
- 7) *Ist mein Tonfall von Vorwürfen oder von Mitgefühl geprägt?*
- 8) *Versuche ich, mich zu isolieren, oder dränge ich näher heran, um eine Lösung zu finden?*
- 9) *Kämpfe ich für einen Sieg oder für den Frieden?*
- 10) *Sind meine Gefühle und Emotionen rational oder spielen sie verrückt?*
- 11) *Wäre es mir peinlich, wenn Menschen, die ich respektiere (außerhalb meiner Familie), meine Worte hören würden?*
- 12) *Erwarte ich mehr von dieser Person, als sie zu geben imstande ist?*
- 13) *Habe ich überlegt, wie ich einen Kompromiss eingehen kann?*
- 14) *Ziehe ich im Zweifelsfall einen Vorteil daraus oder ziehe ich voreilige Schlüsse?*
- 15) *Lasse ich mich bei meinen Worten von Liebe und Gnade leiten oder von Wut und Enttäuschung?*
- 16) *Habe ich wirklich versucht, zu kommunizieren?*
- 17) *Ist es mir gelungen, meinen schwierigen Großeltern/Schwiegereltern klar zu machen, wie ihr Verhalten mich und meine Kinder beeinflusst?*
- 18) *Habe ich versucht, Grenzen zu setzen?*
- 19) *Wie sieht es mit begrenztem oder überwachtem Kontakt aus?*

Tätigkeit: 'Monumental'

Dauer: 15 bis 20 Minuten

Größe der Familiengruppe: Beliebiger

Materialien: Beliebige Gegenstände, die Sie zu Hause finden können; eine Kamera ist optional



ZIELE

- Unsere unterschiedlichen Wahrnehmungen von Konflikten zu verstehen und dabei den Altersunterschied zu berücksichtigen.
- Eine andere Sichtweise auf das, was wir am meisten schätzen, in Betracht ziehen.
- Techniken lernen, um besser mit Konflikten umzugehen.
- Vertrauen aufzubauen und Dinge zu verlernen, die wir als Familie für selbstverständlich gehalten haben.
- Zu verstehen, dass die Art und Weise, wie wir mit Konflikten umgehen, Auswirkungen auf uns selbst, unsere Familienmitglieder und sogar auf unsere Mitmenschen hat.
- Sich daran erinnern, dass die Familie das wertvollste Gut auf der Welt sein kann.

Diese Aktivität hilft den Mitgliedern des Familienteams dabei:

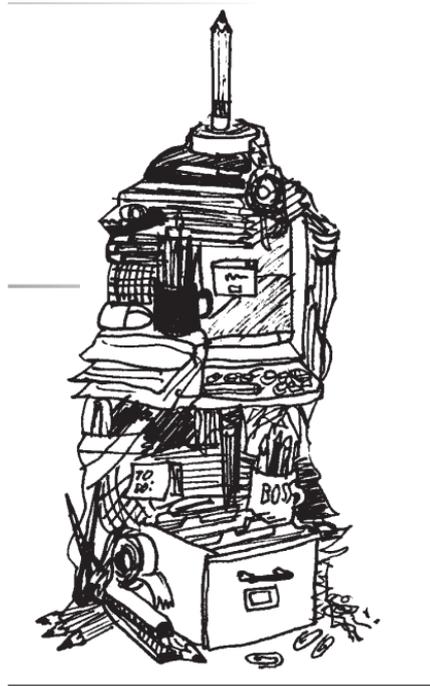
- (1) gemeinschaftlich gestalten
- (2) das Konzept der Konfliktlösung wiederholen und wiederholen lassen
- (3) sich im Umgang mit Konflikten wohler zu fühlen,
- (4) die positiven Aspekte von Konflikten berücksichtigen und
- (5) die möglichen Vorteile für sich selbst und die anderen Familienmitglieder zu verstehen.

Modus: Bitten Sie nach dem Familiessen alle, ein oder zwei beliebige Gegenstände mitzubringen (Löffel, ein Buch, eine Pflanze). Sagen Sie ihnen, dass sie ihre Gegenstände am Ende der Sitzung wieder abholen können. Wenn die Familie groß genug ist, um Teams zu bilden, können Sie dies tun. Sagen Sie den Teammitgliedern, dass sie ein Denkmal für das Konzept der Konfliktlösung schaffen sollen, das sie der Familie präsentieren werden. Jeder Teil des Denkmals muss etwas Bestimmtes darstellen, das sie über das Konzept gelernt haben. Jede Familie muss mindestens einen zufälligen Gegenstand beisteuern, und es ist Aufgabe des Teams, ihn kreativ mit dem Thema des Denkmals in Einklang zu bringen. Lassen Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit und beginnen Sie mit den Präsentationen.

Tipps: Machen Sie ein Foto von jedem Familienmitglied/Team mit seinem Denkmal, um es mitzunehmen und Erinnerungen zu wecken. Dies werden die Erinnerungen sein, die jeder für immer in Ehren halten wird!

Fragen

1. Auf welche Weise haben Sie beim Bau Ihrer Denkmäler zusammengearbeitet?
2. Was war eine Herausforderung?
3. Was hat Spaß gemacht?
4. Woran werden Sie sich erinnern?



Weitere Diskussionsfragen nach der Aktivität:

1. Waren die Perspektiven Ihrer Schwieger-/Großeltern anders als Ihre Perspektive?
2. Welche Dinge haben Sie gelernt, indem Sie die Perspektive eines anderen betrachtet haben?
3. Macht das Besprechen von Konflikten auf diese Weise "weniger Angst"? Auf welche Weise?
4. Ist ein Konflikt gut oder schlecht?
5. Welche Arten von Konflikten sind schädlich für die Familie?
6. Auf welche Weise bereichern Konflikte die Familie?
7. Wie könnt ihr euch alle besser verstehen?



Referenzen/Weitere Lektüre:

- Wie man respektlose Schwiegereltern anständig behandelt - <https://www.youtube.com/watch?v=ZCAcV9li6TA>
- 'Das große Buch der Konfliktlösungsspiele' - <https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>
- Die 6 giftigsten Schwiegereltern - und was man dagegen tun kann". <https://www.considerable.com/life/family/how-to-deal-with-difficult-in-laws/>
- 14 Wirksame Konfliktlösungstechniken - <https://www.youtube.com/watch?v=v4sby5j4dTY>

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159