

Pressemappe: Agrar-PR

08.02.2023 | 11:46:00 | ID: 35421 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

## Eltern müssen auf ihre eigenen Bedürfnisse achten

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Viele Eltern fürchten, dass ihre Kinder sie nicht genug lieben / Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Oliver Dierssen klärt auf*

Die Bedürfnisse des Kindes müssen immer im Vordergrund stehen, sonst ist es nicht glücklich. An diesem Anspruch scheitern viele Eltern, die ihre Sache besonders gut machen wollen. "Einige haben Angst, dass die Elternschaft missglückt. Darunter sind auch Eltern, die den Begriff der Bedürfnisorientierung sehr, sehr verinnerlicht haben und ihn auch missverstehen", sagt Dr. Oliver Dierssen, Autor sowie Kinder- und Jugendpsychiater in einer Gemeinschaftspraxis im niedersächsischen Gehrden, im Interview mit dem Apothekenmagazin "Baby und Familie".

### Hinter den Regeln stecken Bedürfnisse

Echte Bedürfnisorientierung inkludiert auch die Eltern: Sie dürfen ihre eigenen Bedürfnisse ebenfalls ernst nehmen und äußern, um dann gemeinsam mit dem Kind Kompromisse zu finden. Aus Regelkonflikten werden dann Bedürfniskonflikte. Kinder können Regeln dann leichter akzeptieren, weil sie erkennen, dass dahinter ein Mensch mit eigenen Bedürfnissen steckt.

Die eigenen Wünsche auszusprechen ist eng mit Selbstfürsorge verbunden. "Wenn ich mich selbst vernachlässige in der Annahme, dann mehr Energie für mein Kind übrig zu haben, kann es sein, dass ich einfach ein unglückliches Elternteil bin. Das ist schlecht für mich und es ist schlecht für mein Kind", sagt der Kinder- und Jugendpsychiater dem Apothekenmagazin "Baby und Familie". Denn letztlich lernen Kinder am Vorbild ihrer Eltern, dass sie auch selbst auf ihr Wohlergehen achten dürfen.

### Eltern fürchten die Zurückweisung

Wenn sich Kinder in Autonomiephasen von ihnen abwenden, fürchten manche Eltern, dass sie nicht geliebt werden. Auch diesem Credo erteilt Dierssen eine Absage: "Wir lernen in der Praxis immer wieder Eltern kennen, die ihren Kindern schaden - manchmal auch recht bewusst schaden. Und auch deren Kinder lieben sie. Man kann eigentlich alle Eltern beruhigen: Eure Kinder lieben euch genug, ihr müsst nur ihre Signale erkennen."

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Apothekenmagazin "Baby und Familie" 2/2023 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele relevante Gesundheits-News gibt es zudem unter [www.baby-und-familie.de](http://www.baby-und-familie.de) sowie auf Facebook und Instagram.

### Pressekontakt:

Julie von Wangenheim, Leitung Unternehmenskommunikation

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: [presse@wubv.de](mailto:presse@wubv.de)

[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

<https://www.linkedin.com/company/wort-&-bild-verlag/>