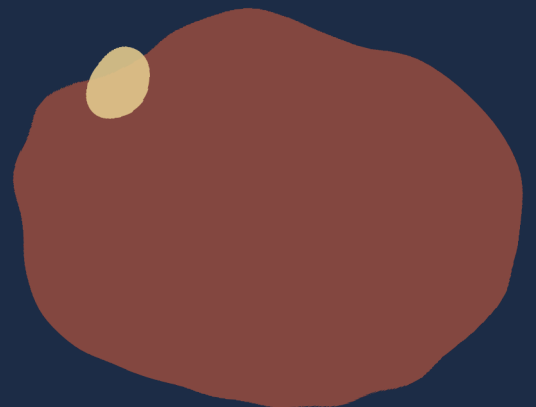




dein stopp-knopf im diagnose- karussell

ein mini-leitfaden für eltern sensibler, „auffälliger“ kinder

für eltern, die das gefühl haben: „wir haben schon alles durch – und trotzdem ist unser kind noch ein fall.“



teil 1

warum dieses pdf?

vielleicht kennst du das:

- ein ordner voller berichte, gutachten, diagnosen, förderpläne,
- viele fachleute, viele meinungen,
- und trotzdem jeden tag dieselben krassen szenen zu hause.

dieses pdf ist keine sammlung von neuen tipps.

es ist ein kleiner raum, in dem du kurz aus dem diagnosen-karussell aussteigst und dir selbst wieder zuhörst.

es geht nicht darum, irgendetwas „wegzumachen“.

es geht darum, dass du klarer siehst:

| *was hat euch wirklich geholfen?*

| *was tut ihr nur noch, weil „es da steht“?*

| *und was weiß eigentlich nur dein körper, noch bevor du etwas liest?*

nimm dir 10–15 minuten zeit, einen stift und deinen ordner –
und lass die fragen wirken. **stichworte reichen.**

teil 2

wo stehst du gerade wirklich?

schau kurz auf euren diagnosen-/berichtsordner. atme einmal tief durch.

dann beantworte für dich

1 was haben wir in den letzten 12–24 monaten alles gemacht, nur weil es „empfohlen“ oder „dringend geraten“ wurde?

2 wenn du ehrlich bist: an welcher stelle hast du innerlich gedacht „ich weiß nicht, ob das zu meinem kind passt“, bist aber trotzdem mitgegangen?

3 wo merkst du im körper ein ziehen oder zusammenziehen, wenn du an bestimmte diagnosen, formulierungen oder empfehlungen denkst?
schreib einfach die ersten 2–3 dinge auf.

teil 3

was weiß dein ordner **nicht** über dein kind?

dein ordner kennt zahlen, skalen und auffälligkeiten.
er weiß viel – aber nicht alles.

kleine übung

drei dinge, die in keinem bericht stehen

aber dein kind tief ausmachen:

- was liebst du an deinem kind?
- wann berührt es dich, auch wenn der tag schwierig war?
- wo siehst du seine stärke, auch wenn von außen nur „defizit“ draufklebt?

du kannst mit diesen sätzen starten:

| „mein kind ist mehr als ...“

| „was keiner in den berichten sieht, ist ...“

| „wenn niemand hinschaut, dann ...“

teil 4

was hat euch wirklich entlastet?

– *jenseits von diagnosen*

stell dir vor, du müsstest alle maßnahmen, therapien und tipps der letzten zeit auf einen zettel schreiben –
und du darfst nur **zwei** davon behalten.

beantworte für dich

1 welche 2 dinge haben deinem kind und euch als familie tatsächlich entlastung gebracht?

das kann auch etwas sehr kleines sein, z. b. eine lehrerin, eine routine, ein satz, ein raum.

2 was davon tut ihr gerade vielleicht nicht mehr, obwohl es gut tat – weil so viele andere empfehlungen lauter waren?

3 wenn du nur nach eurem erleben und nicht nach den berichten gehen würdest: was würdet ihr sofort weglassen? was würdet ihr sofort wieder in den alltag holen?



teil 5

deine stimme zwischen all den anderen

zwischen gutachten, testwerten und fachmeinungen
geht deine eigene stimme als mutter / vater oft verloren.

nimm dir hier kurz raum für dich:

was denke ich wirklich über mein kind, wenn ich alle stimmen im außen für einen moment leiser drehe?

was wünsche ich mir gerade am meisten – für mein kind, für mich, für uns als familie?

was würde ich heute einem menschen sagen wollen, der uns nicht als „fall“, sondern als familie sieht?

schreib einfach 3–5 sätze – für dich.
du musst sie niemandem zeigen.



teil 6

eine kleine entscheidung

nach all den fragen:

was ist heute eine kleine, realistische entscheidung,
die du treffen möchtest – nur für die nächste zeit?

zum beispiel:

| „diesen einen termin / diese eine maßnahme stellen wir für 4 wochen in frage.“

| „ich erlaube mir, bei der nächsten besprechung zu sagen: ‚das fühlt sich für uns nicht stimmig an.‘“

| „ich suche gezielt einen raum, in dem es nicht um ‚was stimmt nicht mit meinem kind‘ geht, sondern um ‚was passiert in unserem system‘.“

schreib einen satz

„meine kleine entscheidung heute ist: ...“

mehr braucht es fürs erste nicht.

teil 7

wenn du das nicht mehr alleine sortieren willst

wenn du beim ausfüllen gemerkt hast:

| „ja, genau so fühlt es sich an – diagnosen hier, alltag da, und wir dazwischen“,

und du das nicht weiter alleine hin- und herschieben möchtest,
dann ist das genau der punkt, an dem mein vorklärungsraum oft sinn ergibt.

dafür gibt es meinen

vorklärungsraum

dort schauen wir gemeinsam, ob und wie meine arbeit mit kunst, raum und
systemspiegel euch jetzt wirklich dienen kann – oder ob im moment andere
schritte wichtiger sind.

wenn du das gefühl hast, du brauchst für genau dieses sortieren einen gehaltenen
raum:

infos zum vorklärungsraum findest du in meinem profil und auf meiner website.

*alles liebe für dich,
deine gin lena rüther*

schreib mir „vorklärungsraum“ per dm.

instagram @zauberland_coaching · zauberland.org