

## Mama und Papa allein zu Hause

Lösung:

Viele Eltern durchleben eine Sinnkrise, wenn die erwachsenen Kinder das Elternhaus verlassen. Wer vorher an einen streng getakteten Stundenplan und ein stets lebhaftes Haus gewöhnt war, fällt oft in ein tiefes Loch, wenn plötzlich wieder genug Zeit vorhanden ist und Ruhe herrscht.

Besonders Frauen, die meist stärker in der Kinderbetreuung engagiert waren, fällt die Rückkehr zur kinderlosen Paarbeziehung schwer. Nachdem die Kinder ausgezogen sind, folgt deshalb häufig eine Phase der intensiven Trauerarbeit. Dabei kann es zu einem verstärkten Auftreten körperlicher Symptome wie Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit oder Niedergeschlagenheit kommen.