

Informationen für Eltern

Umgang mit den aktuellen Ereignissen

In der aktuellen Lage erreichen uns täglich neue Meldungen und unser gewohntes Leben verändert sich drastisch.

Die Auswirkungen solcher Stress- und Belastungssituationen können bei verschiedenen Personen unterschiedlich sein. Kinder können mit veränderten Verhaltensweisen reagieren: sie fühlen sich nicht wohl oder müde, zeigen sich eher unruhig, nervös oder ängstlich. Andere erlebt man eher als gereizt oder einfach „anders als sonst“. Auch Verhaltensweisen, die eigentlich nicht dem Entwicklungsstand entsprechen (Babysprache, starke Reaktionen auf Trennungssituationen ..) können vorkommen. Manche reagieren eventuell körperlich mit Anzeichen wie Bauchweh, Kopfweh oder Übelkeit. (vgl. Broschüre COVID-19: Tipps für Eltern)

Wie können Eltern im Umgang mit ihren Kindern besonnen reagieren?

- Nähe** Vertraute Personen schaffen Sicherheit. Versuchen Sie, soweit es möglich ist, für Ihr Kind da zu sein.
- Tagesablauf** Feste Schlaf- und Essenszeiten geben Sicherheit und Routine. Feste Zeiten für schulische Aufgaben mit abgesprochenen Pausen bieten dem Kind Halt und Struktur. Halten Sie Gewohnheiten soweit wie möglich aufrecht.
- Bewegung** Im Rahmen der Möglichkeiten (unter Beachtung des Infektionsschutzes!) sorgen Sie für körperliche Bewegung (Rad fahren, spazieren **OHNE** Kontakt zu weiteren Personen).
Ideen für Bewegung im Haus finden Sie z.B. unter www.simplystrong.at (Videoanleitungsdatenbank).
- Entspannung** Finden Sie Zeitfenster, in denen Ihr Kind entspannen und spielen kann. Dazu helfen z.B. Bücher, Hörspiele oder Musik.
- Medien** Gehen Sie sorgsam mit der Berichterstattung um, die Ihr Kind sieht. Halten Sie es fern vor zu häufiger und nicht altersgemäßer Berichterstattung.

Welche Maßnahmen kann man gegen Angst ergreifen?

- Informationssuche** Eigene Angst überträgt sich auf Ihr Kind. Suchen Sie nicht selber den ganzen Tag planlos in den Weiten des Internets, sondern begrenzen Sie sich selber auf bestimmte Zeiten und seriöse Quellen.
- Kontakte** Halten Sie soziale Kontakte aufrecht mittels Telefon oder Videotelefonie. Versuchen Sie auch in der aktuellen Lage positive Themen zu finden und kreisen Sie nicht alleinig um die angespannte Situation.
- Stressabbau** Überlegen Sie sich, welche Tätigkeiten Sie und Ihr Kind im normalen Alltag zur Stressbewältigung nutzen (malen, lesen, Musik, basteln, Handarbeit, Telefonate, Sport...) und bauen Sie diese in Ihren gemeinsamen Tagesablauf ein.

Wie können Eltern ihren Kindern die aktuelle Situation erklären?

- Zuwendung** Ihr Kind profitiert gerade besonders von Ihrer Zuwendung, Zeit und Geduld. So kann es die Anforderungen der aktuellen Situation besser verarbeiten und sich darauf einstellen.
- Gespräche** Führen Sie altersangemessene Gespräche über die aktuelle Lage mit Ihrem Kind. Bleiben Sie geduldig auch wenn Themen und Fragestellungen sich wiederholen.
- Fragen** Ihr Kind wird Fragen stellen. Erklären Sie diese soweit Sie selber das können. Falls Sie an eigene Erklärungsgrenzen gelangen, so sprechen Sie das an und überlegen, wo Sie sich gemeinsam Klarheit verschaffen könnten.
- Fakten** Geben Sie sachliche Informationen an Ihr Kind weiter und vermeiden Sie es, eigene Ängste und Befürchtungen damit zu vermischen. Eine wachsende Datenbank kindgerechter Sachinformationen finden sich z.B. auf den Seiten der Sendung mit der Maus. Themen wie „Warum Händewaschen?“ werden dort in kurzen Clips erklärt und bilden Grundlage für ein vertieftes Gespräch mit Ihrem Kind.
- Besuche** Versorgen Sie Ihr Kind mit dem nötigen Hintergrundwissen, warum gerade Besuche bei anderen Kindern sowie bei den Großeltern nicht möglich sind. Sprechen Sie auch darüber, dass so alle einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass das Virus sich nicht so schnell verbreiten kann.
- Gefühle** Wenn es Ihnen selber mit den neuesten Entwicklungen gerade nicht gut geht und Sie sich gestresst fühlen, so teilen Sie das Ihrem Kind auch mit. So kann Ihr Kind Ihre Reaktionen besser verstehen und einordnen.

Was tun bei häuslicher Quarantäne / Ausgangssperre?

- Erklärung** Erklären Sie Ihrem Kind altersgerecht die aktuelle Situation, erläutern Sie die Maßnahmen und die Gründe dafür.
- Austausch** Überlegen Sie sich, wie Sie Sozialkontakte mit Hilfe von Telefon, Mail, Briefpost oder Videotelefonie aufrechterhalten können. So stärken Sie das Gefühl von Kontakt und Gemeinschaft. Ihr Kind fühlt sich nicht vollkommen isoliert.
- Tagesstruktur** Da der gewohnte Rhythmus mit Schule am Vormittag und Freizeitprogramm am Nachmittag fehlt, bieten Sie Ihrem Kind feste Strukturen an. Planen Sie im Idealfall mit Ihrem Kind zusammen Zeiten zum Lernen, Pausenzeiten und Essenszeiten. Überlegen Sie sich auch kleinere positive Belohnungen, wenn diese Pläne gut klappen (z. B. Lieblingsspiel gemeinsam spielen, Essen kochen...)
- Wünsche** Berücksichtigen Sie -soweit möglich- Essenswünsche Ihres Kindes. Falls Nachbarn und Freunde für Sie einkaufen müssen, so denken Sie auch an diese Bedürfnisse und bitten ggf. auch um Spielsachen oder Beschäftigungsmaterial wie Papier / Schere / Stifte ...
- Schule** Über die Schulen wird Lernmaterial bereitgestellt. Halten Sie engen Kontakt und melden Sie auch zurück, wenn bestimmte Dinge besonders gut klappen oder schwierig sind. Haben Sie Geduld – auch für die Schulen ist eine neue Situation und alle müssen sich neu darauf einstellen.
- Zeitempfinden** Besonders kleinere Kinder haben noch kein richtiges Zeitgefühl. Veranschaulichen Sie bei Bedarf die Zeitspanne einer Quarantäne und machen für Ihr Kind einen Kalender, der die Tage der Quarantäne rückwärts zählt.

Bewegung Überlegen Sie welche Bewegungsangebote im Zimmer wenigstens einen kleinen Ersatz für die Bewegung im Sport oder auf dem Spielplatz bieten können. Ihr Kind ist körperlich unausgelastet und wird sich Nischen suchen. Sprechen Sie klare Regeln ab, was in der Wohnung erlaubt ist in dieser Ausnahmesituation und was auch nicht.

Entspannung Im Internet finden Sie zahlreiche Anregungen unter dem Suchbegriff „Entspannungsverfahren für Kinder“. Auch Online - Musikstreamingdienste halten Musikangebote mit meditativen Angeboten für Kinder bereit.

Geistige Fitness Lesen, Schreiben und Knobelaufgaben sowie Rätsel halten Ihr Kind geistig fit und beschäftigt.

Grundhaltung Wenn Sie selber im Grunde eine positive Haltung bewahren, so überträgt sich das positiv auf Ihr Kind.

Ziele setzen Überlegen Sie sich Ziele, die Sie in der Zeit alleine oder mit Ihrem Kind gemeinsam erreichen wollen. Ziele zu setzen und sie zu erreichen gibt einem das Gefühl von Kontrolle ein Stück weit zurück. Wählen Sie Ihre Ziele realistisch und angemessen (z. B. Tagebuch führen, Spielzeug endlich sortieren, Häkeln lernen...)

Gefühle In Krisensituationen sind schnell wechselnde Gefühlsregungen normal. Die ganze Bandbreite (Hilflosigkeit, Angst, Wut, Ärger, Gefühl von Sinnlosigkeit..) kann auftreten und rasch abwechseln.

Humor Ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit ist Humor: Lächeln und Lachen kann Erleichterung bringen und ist erlaubt.

Stärken Konzentrieren Sie sich in der Krise bewusst auch auf die Dinge, die gut sind, die gelingen und die zu unseren Stärken gehören. Der Blick auf das Negative erfolgt ganz automatisch und unbewusst.
Schaffen Sie auch mit Ihrem Kind Momente, in denen Sie bewusst überlegen, wofür Sie in der aktuellen Situation trotzdem dankbar sein können.

Beratung Allgemeine Beratungsangebote, die bei weiteren Fragestellungen genutzt werden können:

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche (anonym und kostenlos)
Tel. 0800 1110333

Nummer gegen Kummer für Eltern (anonym und kostenlos)
Tel. 0800 1110550

Telefonseelsorge Augsburg (anonym und kostenlos, rund um die Uhr erreichbar)
Tel. 0800 1110111 und 0800 1110222

Chatberatung <https://online.telefonseelsorge.de>

Für Jugendliche: <https://jugend.bke-beratung.de>

Für Eltern: <https://eltern.bke-beratung.de>

Verwendete Literatur / weitere Links:

COVID-19: Tipps für Eltern. Broschüre des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe:
https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf?__blob=publicationFile → auch in leichter Sprache verfügbar; ebenso dort weitere Broschüre „Tipps bei häuslicher Quarantäne“

Empfehlungen einiger Krisen- und Notfallpsychologen Uni Innsbruck: <https://www.uibk.ac.at/newsroom/angst-steigt-und-hilft-krise-zu-bewaeltigen.html.de>

Angegebene Internetressourcen sollen als Beispiel dienen und stellen keine umfassende Empfehlung dar.