

Familienalltag in der Corona-Krise: Belastungen und Chancen (Teil 1)

Gesellschaft Von [Susanne Zaulick](#) | am So., 29.03.2020 - 20:53



Foto

adobestock/Anke Thomass

CELLE. Kinder sind traurig, dass sie ihre Spielkameraden nicht mehr treffen können. Jugendliche freuen sich über unverhofften Schulausfall. Erwachsene sehen sich vor wirtschaftlichen Abgründen und alle eint das mulmige Gefühl, nicht zu wissen welche Folgen das Virus noch mit sich bringt. Die Corona-Krise hat viele Gesichter. Die Situation in den Familien bewegt sich zwischen Überlastung weil Eltern auf Hochtouren arbeiten müssen und Frust weil man nicht aus dem Haus kann und irgendwann Langeweile aufkommt. Für fast alle Menschen ist der Alltag derzeit ganz anders als sonst. „Es ist eine Ausnahmezeit und damit auch eine Zeit für Ausnahmen“, findet Anja Werner, Leiterin der Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Celle. Sie hat für LOKALHEUTE Fragen rund um den Familienalltag in der Corona-Krise beantwortet, die wir von heute an bis Freitag täglich veröffentlichen.

Die Themen in den kommenden fünf Tagen:

- Erklärungen – wie spreche ich mit meinem Kind über das Virus? (Teil 1)
- Umgang mit dem veränderten Alltag der Kinder (Teil 2)
- Was tun, wenn der „Familienkoller“ kommt? (Teil 3)

- Arbeit der Eltern – Was bedeutet das im Moment für das Familienleben? (Teil 4)
- Was man als Familie aus der Krise mitnehmen kann (Teil 5)

Teil 1: Erklärungen – wie spreche ich mit meinem Kind über das Virus?

Frau Werner, was sollten Kinder in welchem Alter über Corona wissen?

Bevor Eltern erklären, sollten sie das Kind fragen, was es denn selber schon gehört hat oder denkt. Das kann man in jedem Alter tun und bei jeder Frage zu Corona. Dieses Vorgehen ermöglicht zu verstehen, was genau das Kind interessiert und wo man mit seiner Erklärung am besten beginnt. Grundsätzlich gilt: lieber zu wenig erklären als zu viel. Das Kind wird weiterfragen, wenn ihm die Antwort nicht ausreicht. Je jünger die Kinder sind, desto kürzer und einfacher muss die Erklärung ausfallen. Die Stadt Wien verbreitet über ihre Onlinekanäle ein kindgerechtes Erklärvideo (www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw ab Vorschulalter), das die wichtigsten Elemente enthält. Sobald Kinder und Jugendliche Zugang zum Internet haben, suchen sie sowieso selber nach Informationen.

Was wissen Kinder und Jugendliche aus Ihrer Erfahrung bereits über Corona und woher haben Sie ihre Informationen?

Viele Kinder und Jugendliche recherchieren selber und sind mindestens so gut informiert wie ihre Eltern. Hier ist es allerdings besonders wichtig, mit ihnen gemeinsam zu überlegen, woher verlässliche Informationen kommen und wie man diese von Fakenews unterscheiden kann. Sie sollten mit Ihren Kindern und Jugendlichen auch mal darüber sprechen, ob eine „Coronainfopause“ nicht auch entlastend sein kann – und diesbezüglich auch das eigene Informationsbedürfnis in den Blick nehmen. Fragen Sie ihre Kinder oder Jugendlichen – egal wie alt sie sind - ab und zu, wie es ihnen eigentlich gerade geht. Sie erfahren so am meisten darüber, worüber sich ihr Kind gerade Gedanken macht und ob Ängste bestehen.

Was kann man bei Ängsten tun?

Kinder und Jugendliche haben in dieser Situation Ängste – wie die Erwachsenen auch und doch sind kindliche Ängste anders. Alle Kinder und Jugendlichen merken die Verunsicherung oder auch besondere Belastung der Eltern und erleben das Wegbrechen der Alltagsstrukturen. Beides kann Kinder ängstigen. Der Satz „du brauchst keine Angst zu haben“ ist erfahrungsgemäß nicht so hilfreich. Stattdessen brauchen Kinder Zuwendung und Zuversicht.

Wenn Kinder abends nicht mehr alleine einschlafen können, wenn sie Mama oder Papa auch tagsüber nicht von der Seite weichen, wenn sie schneller wütend werden und heftiger ausrasten, können sich dahinter kindliche Ängste verbergen. Je jünger die Kinder sind desto weniger Angst haben sie vor der Krankheit selbst. Sind sie noch im Kindergartenalter, haben sie die Bedrohung eines schweren Verlaufs der Erkrankung in ihrer Endgültigkeit noch nicht verstanden. Kinder ab dem Grundschulalter haben auch Angst davor, selber zu erkranken und dann vielleicht schwer krank zu werden. Sie sorgen sich häufig auch um Opa und Oma. Hier helfen Informationen wie in dem Videobespiel aus Wien.

Kinder brauchen die Erfahrung, wirksam sein zu können in dieser verunsichernden Situation. Deshalb ist es gut, wenn sie kleine Aufgaben für die Eltern übernehmen können, sie Oma und Opa ein Bild malen, schreiben oder einen kleinen Film schicken. Kinder brauchen auch die Sicherheit, dass ihre Eltern einen Weg finden werden, durch diese schwierige Situation zu kommen. Das heißt nicht, dass Eltern auf jede Frage sofort eine kluge Antwort wissen müssen, aber es bedeutet, dass Eltern die Hoffnung, dass es wieder gut wird, für ihre Kinder wachhalten sollten.

Es gibt sicher auch Kinder und Jugendliche, die sich nicht vorschreiben lassen wollen, wie sie sich zu verhalten haben. Wie geht man damit um, wenn Vorsichtsmaßnahmen ignoriert werden?

Ich schildere Ihnen mal eine Situation, die ich auf einem Spielplatz beobachten konnte, bevor diese geschlossen wurden: Eine junge Mutter war mit ihrem vielleicht fünfjährigen Sohn dort, der lebhaft durch die Gegend rannte und sichtlich Spaß hatte – zumindest anfangs. Die Mutter rief immer wieder: „Abstand halten!“ und der Kleine wurde immer missmutiger. Die Mutter fragt ihn schließlich, was los sei und er sagte: „Wie geht denn das mit dem blöden Abstand? Ich will doch spielen!“ Ein schönes Beispiel dafür, dass Kinder sich in ihrem spielerischen Impuls permanent gestört fühlen durch diese „Erwachsenenregeln“.

Sie können diese Regeln zwar verstehen, das heißt aber noch lange nicht, dass sie sie auch umsetzen können. Je jünger und temperamentvoller die Kinder sind, desto mehr ist es die Aufgabe der Erwachsenen, dafür zu sorgen, dass Kinder die Abstandsregel einhalten können. Das kann auch bedeuten, den Kindern da Bewegung zu ermöglichen, wo eine Begegnung mit anderen Menschen möglichst vermieden wird.

Kinder und Jugendliche können aber auch Vorsichtsmaßnahmen ignorieren, weil sie sie ignorieren wollen. Sie wollen selber entscheiden und können gleichzeitig nicht alle Folge ihres Handelns im Moment der Entscheidung berücksichtigen – hier hilft Verständnis für die Situation in Verbindung mit der Klarheit der Regel. Eltern sollten mit ihren Kindern deshalb über die Bedeutung der Vorsichtsmaßnahmen im Gespräch sein, auf deren Einhaltung bestehen und gleichzeitig deren Befolgung und somit Hinnahme der Autonomieeinschränkung ihrer Kinder als Leistung anerkennen.

Was können Eltern außerdem noch vermitteln, damit ihre Kinder mit der Situation angemessen umgehen können?

Kinder und Jugendliche müssen wissen, warum sie ihre Freundinnen und Freunde nicht treffen können. Sie müssen ihre Verantwortung für Oma und Opa kennen. Sie brauchen aber auch Verständnis dafür, wie „blöd das ist“. Sie haben ein Recht darauf, sich über die Einschränkungen zu ärgern – ohne dass irgendjemand das ändern könnte. Kinder und Jugendliche brauchen Unterstützung im Umgang mit dieser besonderen Situation und die Zuversicht, dass dieser Zustand auch wieder aufhört, ohne Versprechen zu machen, die dann vielleicht nicht eingehalten werden können. Eltern dürfen die eigene Verunsicherung auch zeigen, denn die Kinder merken diese sowieso. Genauso wichtig ist aber auch, sie je nach Alter vor manchen Belastungen zu schützen. Sind Eltern in Sorge um eine erkrankte vertraute Person, dann dürfen die Kinder das wissen, aber Eltern sollten sich genau überlegen, welche

Informationen sie an die Kinder geben und welche sie auf der Erwachsenenenebene behalten, um ihre Kinder nicht zu überfordern.

Anja Werner ist Dipl-Psychologin, systemische Familientherapeutin und Supervisorin (SG) sowie Ergotherapeutin und seit elf Jahren Leiterin der Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Celle. Die 54-Jährige ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Ihre Ratschläge zum Familienleben in der Corona-Krise dürfen natürlich außerhalb von Krisenzeiten beherzigt werden.

Wer akute Probleme und Fragen hat kann sich auch derzeit an die Erziehungsberatungsstelle des Landkreises wenden. Sie ist weiterhin zu den üblichen Öffnungszeiten telefonisch erreichbar. Die Offenen Sprechstunden werden in telefonische Sprechzeiten umgewandelt und ausgedehnt. Zwischen 9:00 und 12:00 Uhr sowie zwischen 14:00 und 16:00 Uhr stehen die Psychologinnen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Sozialpädagogen unter Tel. 05141/916-4400 für Fragen zur Verfügung. Zusätzlich kann man die onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke-elternberatung.de) nutzen. Die Erziehungsberatungsstelle empfiehlt hier insbesondere das Angebot für Jugendliche (jugend.bke-beratung.de).

Wir haben in dieser Reihe versucht, einen Einblick in die Belastungen und Chancen der Corona-Krise zu geben. Alle Aspekte wurden hier sicherlich nicht angesprochen. Möchten Sie die Beiträge ergänzen oder eigene Erfahrungen loswerden? Schreiben Sie an redaktion@celleheute.de Gegebenenfalls können wir Ihren Beitrag als Lesermeynung veröffentlichen.

Weitere Ansprechpartner in der Region:

Landkreis Lüneburg:

Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Tel. 04131 2616 – 80, Mail: erziehungsberatung@landkreis.lueneburg.de

Landkreis Uelzen:

Erziehungs- und Familienberatungsstelle, Tel. 0581 74084, Mail: eb-uelzen@landkreis-uelzen.de

Landkreis Heidekreis:

Erziehungsberatungsstelle, Tel. 05191 970771, Mail: Erziehungsberatung@Heidekreis.de