

Die Welt steht Kopf. Und die Familie? Auch!

Ich weiß nicht wie es bei Ihnen war:

noch vor wenigen Wochen war der der Terminkalender gut gefüllt. Termine bei der Arbeit und Treffen in Kindergarten und Schule waren fest eingeplant, Trainingszeiten im Sportverein oder anderen Vereinen koordiniert, Geburtstage und anstehende Feste - wie das Osterfest - waren klar im Auge. Vorbereitungen wurden getroffen, hin und wieder gab es einen Plausch mit den Nachbarn, ein Besuch bei Oma und Opa, ein Treffen mit Freund*innen, ein Abend im Kino oder ein Familienausflug nach irgendwo.



Und nun? Hat sich die ganze Welt auf den Kopf gestellt und uns wurde eine Pause von der Normalität verordnet. Kindergärten und Schulen sind geschlossen. Öffentliche Veranstaltungen abgesagt, soziale Kontakte unterbunden und viele Menschen arbeiten nun von zuhause aus.

Und jeder erkennt allmählich: *Diese Pause fordert uns heraus.*

Wir müssen Arbeit und Kinderbetreuung unter einen Hut bringen, Lehrer*in und Animator*in gleichermaßen sein. Dabei müssen wir einen klaren Kopf bewahren und dürfen uns nicht zu sehr verunsichern lassen von den vielfältigen Informationen, die uns auf verschiedensten Kanälen gleichzeitig erreichen.

Das fordert uns alle heraus. Und nicht nur Erziehende, sondern alle Familienmitglieder gleichermaßen. Jeder versucht auf seine Weise mit der veränderten Situation umzugehen.

Und Sie, als Eltern, haben nun die Aufgabe, den Kopf nicht zu verlieren, sich nicht auf den Kopf stellen zu lassen und das Große Ganze im Blick zu behalten.

Wie geht's ihrer Familie? Und Ihnen?

Wie oft haben wir uns mehr Zeit gewünscht – mehr Zeit für die Familie, mehr Zeit für uns selbst, einfach mehr Zeit. Nun, da diese Situation plötzlich eingetroffen ist, scheint es, als ob dies doch nicht das erklärte Ziel gewesen wäre.

Die momentane Situation des Zuhause bleibens fordert uns heraus. Es wird uns bewusst, wie wichtig unsere sozialen Kontakte sind, wie wichtig eine feste Struktur ist, die uns sozusagen einen Rahmen gibt, in welchem wir Halt und Orientierung finden. Durch den Wegfall von diesem Rahmen erleben wir einen von uns nicht verursachten Kontrollverlust. Wir erleben uns nicht mehr als Herr / Frau der Lage, was uns sehr in unserer Selbstbestimmung einschränkt. Dazu kommen diffuse Zukunftsängste, die von realen Existenzängsten begleitet werden können. Die Mehrfachbelastung durch Homeoffice und Kinderbetreuung nimmt zu. Bei Eltern die sich getrennt haben müssen unter Umständen die Umgangskontakte neu besprochen und vereinbart werden, was wiederum Konflikte nach sich ziehen kann.

In solchen Situationen wie wir alle sie derzeit erleben, müssen sich auch erst Erwachsene neu sortieren. Dabei kann es vorkommen, dass Kinder und Jugendliche für Eltern etwas aus dem Blick geraten. Das ist in gewissen Umfang nicht zu verhindern, sollte allerdings nicht zu lange andauern. Denn nichtsdestotrotz muss immer wieder von Eltern reflektiert werden: wo stehen meine Kinder derzeit? Was beschäftigt sie? Was sind ihre Sorgen und Nöte? Wie kann ich sie dabei unterstützen?

In der derzeitigen Corona Krise ist es besonders wichtig, dass Eltern sich nach dem anfänglichen Schockzustand wieder darauf besinnen, die **Lage ihrer Kinder** in den Blick zu nehmen. Denn auch an ihnen geht nicht alles nur spurlos vorbei.

Durch den Wegfall von Schule und Kindergarten und der vielen Zeit, welche die Kinder und Jugendlichen nun zuhause verbringen, kommt Langeweile auf. Dazu kommt meist zu wenig Bewegung und Energiereserven können nicht abgebaut werden, was zu Quengeleien und Reibereien führen kann. Sich nicht mit Freund*innen oder der Peergroup zu treffen bedeutet besonders für Jugendliche einen tiefen Einschnitt. Der Frust auf Eltern, durch ausgesprochene Verbote und durch das Beachten der Einhaltung der Corona Regeln, kann Kinder und Jugendliche zu extremeren Verhaltensreaktionen veranlassen. Insbesondere Jugendliche werden plötzlich auf sich selbst zurück geworfen und müssen mit dieser ungewohnten Situation der sozialen Isolierung klar kommen. Hier kommt der Nutzung der sozialen Medien als Möglichkeit weiterhin Freunde und Freundinnen zu kontaktieren eine neue Bedeutung zu. Auch bei Schüler*innen der Abschlussklassen, die nicht wissen wie und unter welchen Umständen sie ihre Abschlussprüfungen absolvieren können, können Zukunftsängste und Unsicherheiten entstehen.

Bei alledem nicht unterschätzt werden sollte auch die **Wirkung der Medien** auf die Kinder und Jugendlichen. Bilder von Menschen in Schutzanzügen, Mundschutzmasken auch im Alltag,

Julien Christ / pixello.de



erschreckende Bilder aus Nachrichten und verschiedensten Medien prasseln oft unbewusst und unaufhörlich auf sie ein und können somit Ängste auslösen. Auch das bemerken der Unsicherheit der Eltern kann die Kinder verunsichern und verängstigen.

Durch diese veränderten Verhaltensweisen und aufkommenden Unsicherheiten können sich auch **körperliche Symptome** zeigen, vermehrte Müdigkeit, Unruhe und Nervosität, das Nachlassen von Appetit, veränderte Schlafrouinen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Kleinere Kinder können wieder Verhaltensweisen zeigen, die ihrem Entwicklungsstand nicht angemessen sind, z. B. erneutes Einnässen oder erneute Trennungsängste. Die Reaktionen auf diese Stresssituation sind individuell und nicht pauschal bestimmbar. Es gilt einfach sensibel zu sein für die Nöte und Ängste ihrer Kinder.

Darum gilt es umso mehr für Sie als Eltern: Bleiben Sie besonnen!

Und - auch wenn es Ihnen vielleicht schwer fällt – sehen Sie auch das **Positive**, welches die Situation bringt. Nach nun schon über einer Woche des Kontaktverbots bemerken wir alle: es geht trotz allem weiter!

Vieles was früher nicht möglich erschien – z. B. homeschooling oder homeoffice - wird nun versucht umzusetzen. **Neue Ideen** entwickeln sich. Vielleicht ist auch Zeit, dass sich in ihrer Familie neue Ideen entwickeln können und Sie sich auf Neues besinnen. Das kann auch gemeinsam in der Familie geschehen. Geschwister nehmen sich wieder besser in den gegenseitigen Fokus. Es eröffnen sich wieder Zeitfenster für gemeinsame Mahlzeiten, die Zeit für gemeinsames Spielen und Zusammen sein. Vielleicht besteht auch die Chance sich wieder besser kennen zu lernen – sowohl in der Partnerschaft, als auch auf Eltern-Kind-Ebene. Lassen Sie sich von ihrem Jugendlichen die sozialen Netzwerke und neuen Medien erklären. Vielleicht kann ihnen ihr Kindergartenkind einige Singspiele lernen? Werden Sie kreativ, denken Sie vielleicht etwas um die Ecke und trauen Sie sich zu, dass sie mit ihrer Familie die Krise überstehen.

*Denn auch wenn die ganze Welt Kopf steht,
ihre Kinder brauchen Sie!*



Il.Friedrich / pixello.de

2

Eine hilfreiche Haltung finden, damit ich auf den Füßen bleibe

Damit Sie trotz allem einen „kühlen Kopf“ bewahren können und weiterhin handlungsfähig bleiben, haben wir für Sie einige hilfreiche Handlungsstrategien und Haltungen aufgeschrieben, mit denen Sie dem „Lager- Koller“ die Stirn bieten können.

Die Tagesstruktur beibehalten: Diese ist in Zeiten, in denen mehr Chaos herrscht, noch wichtiger als sonst. Sie gibt uns Halt, Orientierung und bietet Sicherheit. Stehen Sie auf wie immer, legen Sie für alle bestimmte Arbeits- und auch Freizeitzeiten fest und halten Sie die üblichen Mahlzeiten und zu Bett geh Zeiten ein. Überlassen Sie Ihre Kinder nicht sich selbst - sie sind damit überfordert! Planen Sie jeden Tag auch mindestens etwas Schönes für sich und ihre Familie ein!

Rituale zelebrieren: Tägliche Rituale geben uns einen Rhythmus: morgens zusammen frühstücken, mittags eine Runde spazieren gehen und abends das Telefonat mit den Großeltern und die Gutenachtgeschichte. Dies könnten Leitplanken darstellen in Phasen der Orientierungslosigkeit!

Bleiben Sie aktiv: Bewegung baut Stress ab und stärkt das Immunsystem, insbesondere wenn Sie sich an der frischen Luft bewegen. Expert*innen raten, täglich einen größeren Spaziergang zu machen von einer, besser noch zwei Stunden und zwar bestenfalls im Wald. Als Alternative dazu gibt es: Zimmertrampolin, Gummitwist oder Sportangebote über YouTube

Soziale Kontakte anderweitig pflegen: Da wir Menschen soziale Wesen sind, sind soziale Kontakte für uns unersetzlich - auch in diesen Zeiten. Ermöglichen Sie deshalb ihren Kindern weiterhin der Austausch mit den engen Bezugspersonen wie z.B. den Großeltern, z.B. über Telefon oder Skype.

Nehmen Sie sich Zeit für sich: Legen sie auch Zeiten fest, in denen jeder Einzelne auch Zeit für sich alleine verbringen kann und sich zurückziehen darf.

Dies vermindert Anspannungen und reduziert Konflikte. Seien Sie achtsam.

Zuversichtlich bleiben: Bleiben Sie optimistisch und versuchen Sie, die Situation immer wieder aufs Neue auch mit einem humorvollen Blick zu sehen: Frei nach dem Motto:

*„Wenn Dir das Leben eine Zitrone schenkt,
mach' Limonade daraus!“.*



Marcus Stark / pixelio.de

Jede Krise ist auch eine Chance – nutzen Sie die Vorteile für sich: sich verstärkt ihren Kindern zuzuwenden, stärkt die Bindung zwischen Ihnen!

Und nicht zuletzt: Binden Sie Ihre Kinder auch mit in die Planung der Tagesstruktur ein. Ein hilfreiches und auch spaßiges Medium ist der „Corona Plan“. Diesen finden sie unter:

<https://www.dgsf.org/aktuell/news/corona-plan-fuer-familien>

Wie kann ich meinen Kindern die Situation erklären?

Für viele Eltern stellt sich die Frage: Was und wie erkläre ich meinem Kind oder meinem Jugendlichen was derzeit geschieht und was das Corona - Virus eigentlich ist. Und damit auch die Frage, wieviel Information kann ich meinem Kind überhaupt zumuten ohne es zu ängstigen oder noch mehr zu verunsichern?

Das wichtigste zuerst:

- Seien Sie für Ihr Kind da! Oft ist es schon genug, wenn die Bindungspersonen anwesend sind. Achten Sie dabei auch unbedingt auf sich selbst: denn Ihre Kinder lesen an Ihrem Verhalten ab, wie bedrohlich die Situation ist. Sie können Ihrem Kind nur dann helfen, wenn es Ihnen gut geht und Sie selber nicht verängstigt wirken. Deshalb: kümmern Sie sich auch um sich - schaffen Sie sich Möglichkeiten, sich mit anderen Erwachsenen über ihre Gefühle auszutauschen.

Weitere hilfreiche Tipps:

- Kommunizieren Sie offen und klar mit ihrem Kind
- Hören Sie ihrem Kind aufmerksam zu, wenn es über seine Sorgen sprechen will oder Fragen stellt
- Antworten Sie wahrheitsgemäß und altersentsprechend – vermeiden Sie abstrakte Erklärungen
- Sie müssen nicht alle Fragen beantworten können und auch nicht sofort
- Üben Sie mit dem Kind Verhaltensweisen ein, die es schützen. z.B. das Händewaschen
- Schaffen Sie bewusst Inseln der Entspannung und Zeiten in denen Corona keine Rolle spielt
- Beobachten Sie, wie das Gespräch auf Ihr Kind wirkt. Oft sagen Kinder nicht, wenn etwas sie beunruhigt, aber Sie können es an ihrem Verhalten erkennen!

Und die wichtigste Botschaft: Kinder müssen sich keine Sorgen machen!



Ines Friedrich / pixelio.de

Wenn Sie mehr darüber lesen wollen: UNICEF:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

Tipp: Ein einfaches Erklärvideo finden Sie unter:

<https://www.youtube.com/watch?v= kU4oCmRFTw>

Was tun, den lieben langen Tag?

Während einerseits die Erwachsenen nun versuchen müssen ihre vielfältigen Aufgaben und Anforderungen unter einen Hut zu bringen, kommt andererseits oft auch noch die Frage hinzu: wie beschäftige ich nun mein Kind den ganzen Tag?

Damit Ihnen nicht sprichwörtlich „die Decke auf den Kopf fällt“, haben wir Ihnen eine Auswahl an Ideen gesammelt, was sie zusammen ausprobieren können:

Ideen für jüngere Kinder:

- Fingerspiele, Bücher vorlesen
- Geschichten erzählen, besonders solche, die Mut machen und kreatives Denken bei Kindern fördern (z. B. Pippi Langstrumpf, der kleine Ritter Trenk)
- Handpuppenspiele (damit kann man u.a. anschaulich und amüsant erklären, wie man sich von Viren schützt und was jetzt anders ist in der Corona- Zeit)
- Tanzen, singen, Musik machen und hören
- Draußen spielen, rennen, sich austoben: im Garten / auf den Balkon, Blumen / Kräuter pflanzen, Zweige schneiden, Unkraut zupfen, Versteckspiele, Picknick machen, zelten
- Wohnzimmer umgestalten zu einem besonderen Spielplatz: mit Decken, Kissen usw. eine Höhle bauen, gemeinsam diesen sicheren Ort genießen und z. B. Hörspiele hören, kuscheln.



Günther Gumhold / pixelio.de

Für ältere Kinder und Jugendliche:

- Kochen, backen und gemeinsam (via Video Call) mit Großeltern, Verwandten, usw. essen
 - Malen und basteln, Gesellschaftsspiele auspacken, z.B. Kartenspiele, Memory, Uno, Monopoly
 - Fotocollage für das eigene Zimmer herstellen
 - Puzzeln, rätseln, quizen, z.B. hier: <https://blog.wwf.de/corona-sinnvolle-tipps-kinder/>
 - Kinderzimmer „auf Vordermann“ bringen, neu dekorieren, etc.
- Podcasts und Hörspiele hören, Musik hören
 - Lesen: Bücher, Zeitschriften, usw., hierbei besteht auch die Möglichkeit im Anschluss Bilder zum Buch zu malen oder die Geschichte selbst weiterzuschreiben
 - mit YouTube Tutorials oder Apps etwas Neues lernen
 - an online Sportkursen teilnehmen über Apps – außerdem bieten gerade viele Studios auf ihrem Instagram Kanal Workouts für Zuhause an
 - gemeinsam an der Konsole spielen
 - evtl. vorhandene Fitnessgeräte aus dem Keller holen und gemeinsam nutzen
 - Zeit im Wald verbringen: www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/Waldolympiade.html
 - Film mit Lego-, Playmobil- oder Schleichfiguren erstellen, z.B. einen Familienfilm: <https://www.stopmotiontutorials.com/anleitung/>
 - Virtuell ins Museum gehen, z.B. „Das deutsche Museum“ in München: <https://digital.deutsches-museum.de/virtuell/>

Und wenn mal der Fernseher laufen muss: Wissenssendungen einschalten auf WDR und SWR, Sendung mit der Maus; Planet Wissen, Discovery

Für Erwachsene:

- Tagesstruktur weitestgehend beibehalten:
Homeoffice zur gewohnten Zeit in einem separatem Zimmer
- Klare Absprachen zwischen den Eltern, wer sich wann um die Kinder kümmert, und wer wann arbeitet
- Hobbies wieder auffrischen - ein Musikinstrument wieder hervorholen, Tanzen üben; nähen, usw
- Pausen nutzen für sportliche Aktivitäten

*Dies ist nur eine kleine
Auswahl –
seien Sie kreativ 😊*

- Frühjahrsputz: Garage, Dachboden, Keller ausmisten
- Wände streichen, umgestalten, damit es einem besser geht

Wie Sie einen kühlen Kopf bewahren

Unser Anliegen ist es, auch die Chancen und Möglichkeiten zu sehen, die in diesen jetzt für uns notwendigen Maßnahmen stecken. Vielleicht entdecken Sie auch bei Ihren Kindern Stärken, die sonst im Alltag übersehen werden. Natürlich können aber auch durch die ungewohnt viel gemeinsam verbrachte Zeit Konflikte aufbrechen oder aber, die Nerven liegen blank weil wir uns um die Zukunft sorgen. Sollte Ihnen also doch einmal die „Hutschnur“ brennen, sind folgende Maßnahmen hilfreich um schnell wieder auf den Teppich zu kommen

1. Stärken Sie das Positive

Nehmen Sie sich Zeit, besonders in dieser Situation, und geben Sie dieser Zeit eine hohe Priorität.

Legen Sie in diesen Augenblicken ihren Fokus auf all das Gelingende. Registrieren Sie die Situationen, in denen sich ihr Kind genau so verhält, wie Sie sich das wünschen.

Freuen Sie sich und melden Sie diese Freude ihrem Kind zurück. All dies stärkt die Beziehung zu ihrem Kind.

2. Drücken Sie auch mal ein Auge zu

Besondere Umstände brauchen besondere Strategien: manchmal hilft es, auch mal Fünfe grade sein zu lassen. Das mindert den Druck!

3. Seien Sie kurz, präzise und positiv

Wenn Sie etwas Bestimmtes von ihrem Kind wollen, formulieren Sie dies in kurzen Sätzen.

4. Reden und handeln Sie respektvoll

Kontrollieren Sie ihren Ärger und behandeln Sie ihr Kind mit Respekt.

Kritisieren Sie das Verhalten ihres Kindes, nicht die Person des Kindes als Ganzes.

5. Sprechen Sie von sich selbst

Sprechen Sie ruhig ihren Ärger aus und erklären Sie was Sie sich in Zukunft wünschen würden.

6. Geben Sie Ihrem Kind Entscheidungsmöglichkeiten

Geben Sie ihrem Kind so häufig wie möglich die Gelegenheit, sich zwischen zwei Möglichkeiten zu entscheiden oder auch sich an Tagesplanungen zu beteiligen

7. Vereinbaren Sie Regeln und Absprachen

an die sich dann alle halten sollen

8. Gönnen Sie sich Zeiten der Ruhe und Entspannung

Bauen Sie doch ab und zu eine Achtsamkeitsübung- oder Entspannungsübung ein - z.B.

<https://dfme-achtsamkeit.de/achtsamkeitsuebungen-alltag/>



Michael Mertes / pixelio.de

Und am aller, aller wichtigsten:

Kontrollieren Sie Ihren Ärger

- Handeln Sie erst dann, wenn sich Ihr „Adrenalinpiegel“ wieder gesenkt hat.
- Handeln sie nicht impulsiv, wenden Sie keine Gewalt an

Hilfreich kann sein:

- Zählen Sie von 1 bis 10 – auch mehrere Male möglich
- Atmen sie ein paar Mal tief durch
- Nehmen Sie sich eine Auszeit, aber erklären Sie Ihr Handeln: z.B. mit „Ich bin gerade ziemlich wütend und brauche eine Zeit zum Abkühlen. In 5 Minuten können wir über die Sache sprechen.“
- Klopfen Sie ihre Arme und Beine mit der Handfläche fest ab, damit sie sich selbst wieder fühlen können

Nach dem Ärger können Sie sich überlegen:

- Wie spreche ich nächstes Mal meinen Ärger an, bevor die Situation eskaliert?
- Machen Sie eine Familienkonferenz: Wie geht es den Einzelnen? Wer braucht was?
- Überlegen Sie sich, wie Sie aufkommende Vorwürfe in Wünsche umformulieren können. Denn: Hinter jedem Vorwurf steckt eigentlich ein Wunsch

Wichtig: Seien Sie nachsichtig mit sich und den anderen. Es ist für keinen leicht!
Wir empfehlen Ihnen dazu folgenden Link: „Hilfe gleich brenn ich durch...“:

http://www.familien-mutmach-tag.de/index_htm_files/Hilfe_gleich_brenn_ich_durch.pdf



Rainer Sturm / pixelio.de

Und zu guter Letzt: holen Sie sich Rat und Unterstützung

Auch wenn persönliche Kontakte derzeit nicht stattfinden können, stehen wir ihnen für Beratungsgespräche zur Verfügung.

**Erziehungsberatungsstelle
in Sigmaringen 07571 – 7301-60
in Pfullendorf 07552 - 408788
in Bad Saulgau 07581 - 5894**

Dienstag – Freitag: 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr und Montag – Donnerstag: 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Jugendliche können uns per WhatsApp erreichen

 **01515 5063555**

Nach Vereinbarung sind auch Gespräche per skype möglich

Aufgrund des Corona-Virus gibt es derzeit die Hotline

„Zuhören für Familien“ im Landkreis Sigmaringen

Montag – Freitag: 8.30 Uhr bis 20.30 Uhr

unter 07571 – 7301-60

Und am Wochenende: Samstag und Sonntag: 18.00 bis 20.00 Uhr

unter 0176 50136769

Des Weiteren finden Sie bei folgenden Telefonnummern Hilfe und Unterstützung:

- Menschenstärker Hotline der Caritas: 069 - 2982 4444 (Mo – Fr: 11 – 15 Uhr)
- Telefonseelsorge: 0800 - 111 0111 oder: 0800 - 111 0 222 oder: 116 123 (24 Stunden)
- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 - 116 016 (24 Stunden)
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111 (Mo – Sa: 14 – 20 Uhr)
- Nummer gegen Kummer Elterntelefon: 0800 – 1110550 (Mo – Fr 9 – 11, Do + Do 17 – 19 Uhr)

oder online

- Caritas online Beratung: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/
- Bke. Beratung für Eltern oder Jugendliche: www.bke-beratung.de



**Wir hoffen, dass Sie die eine oder andere
Information aus unserem Infobrief für sich nutzen
können.**

Bleiben Sie behütet!

Ihr Team der Erziehungsberatungsstelle