

Mit Kindern zu Hause – was kann ich tun, falls diese Herausforderung weiter besteht

Knapp vier Wochen haben die Kinder und Jugendlichen nun ohne Präsenz in der Schule verbracht, vier Wochen in denen sie zuhause ihre schulischen Aufgaben bewältigen (sollen), vier Wochen in denen Sie als Eltern herausgefordert sind, Ihre Sprösslinge dabei anzuleiten, zu begleiten, Stress miteinander auszuhalten.

Und nicht nur das: auch Sie müssen und wollen Ihren eigenen Aufgaben nachgehen, zuhause, im Betrieb arbeiten – auch unter sehr veränderten Bedingungen – den Haushalt bewältigen, mit Ihren eigenen Sorgen zurechtkommen. Mit diesem zweiten Brief möchten wir gern ergänzend gesammelte Informationen zum Umgang mit häuslicher Isolation und zum Jugendschutz weitergeben.

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Maßnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Die wichtigsten Stressoren dabei sind: *Ansteckungsängste, Frustration und Langeweile, Einschränkung der materiellen Versorgung, Fehlinformation, finanzielle Nöte und Stigmatisierung von Betroffenen*¹.

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders und sollte die Strategien und Maßnahmen für sich nutzen, die jeweils zu ihm/ihr und seiner/ihrer Familie passen. Die Gewöhnung an eine solch außergewöhnliche Situation bringt Belastungen mit sich, und es braucht Zeit, sich an die Situation – auch die Langeweile – zu gewöhnen. Gleiches gilt für die Situationen,

die nach Ende der Maßnahmen wieder auf uns einwirken werden.

Deshalb kann es schon jetzt wichtig sein, sich damit zu beschäftigen: Auf die derzeitigen Gefahren, Ängste, Sicherheitsmaßnahmen werden mit Sicherheit auch wieder Entwarnung und Normalisierung folgen.

Im besten Falle eine Neubesinnung. Planen Sie vielleicht jetzt auch (maßvoll) Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der jetzigen Situation ausführen möchten. Reden Sie mit Ihren Kindern über den Übergang wieder in die Schule und andere Alltagsgeschäfte. Besonders Jugendliche in der Pubertät sind sehr herausgefordert, da deren Entwicklungsaufgabe eher in der Abnabelung, in der Hinwendung zur Peergroup besteht und nicht im „Mit-Familie-aufeinander-Hocken“. Die Freude an der Auseinandersetzung in dieser Zeit hält sich ohnehin in Grenzen und ist nun noch einer größeren Belastungsprobe ausgesetzt. Machen Sie sich bewusst, dass die aktuelle Situation für alle Familienmitglieder schwierig ist. Unter Stress können Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene mit Ärger, Wut, Angst oder Trauer reagieren. Nehmen Sie diese Reaktionen nicht persönlich, sondern suchen Sie gemeinsam eine Lösung für das aktuelle Problem. Wir erlauben uns in diesem Zusammenhang noch einmal ein paar Hinweise.

Besondere Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen auch jetzt in den Osterferien

- Halten Sie gewohnte Tagesstrukturen ein.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten.

¹ https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarant%C3%A4ne.pdf

- Geben Sie sich in der Familie gemeinsame Regeln, wie die gewonnene Zeit zusammen genutzt werden kann.
- Denken Sie daran, dass Kinder ein anderes Zeiterleben haben als Erwachsene.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen durchzusetzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab.
- Bewahren Sie eine positive Grundhaltung, das vermittelt allen Sicherheit.
- Sprechen Sie Ärger an, bevor er eskaliert. Es ist normal, dass es Konflikte gibt – seien Sie nachsichtig mit sich und den anderen. Die derzeitige ungeplante soziale Isolierung, ist eine Herausforderung für alle Familien und Freundeskreise.

Informationen, Falschmeldungen, Challenges²

Täglich überschlagen sich die Ereignisse um das Coronavirus. Die Medien sind voll von Nachrichten, Sondersendungen und Live-Berichten. Auch Kinder und Jugendliche nehmen diese Informationen selbstverständlich wahr. Nicht immer fällt es ihnen leicht, diese einzuordnen. Mitunter sind sie sehr verunsichert oder sogar verängstigt. Die schulfreie Zeit und das Vermeiden sozialer Kontakte zeigen Heranwachsenden eindrücklich, dass es sich um eine Ausnahmesituation handelt, die so auch ihre Eltern und Großeltern noch nicht erlebt haben. Deren Hilflosigkeit und Unsicherheit irritiert junge Menschen noch mehr.

² https://www.servicestelle-jugendschutz.de/wp-content/uploads/sites/17/2020/03/2020_03_19_Elterninformationen_Corona_zuhause_mit_Kindern.pdf

Es ist deshalb wichtig, Kinder und Jugendliche mit geeigneten Formaten altersgemäß anzusprechen und sie behutsam aufzuklären.

Der Südwestdeutsche Rundfunk hat auf seiner Kinderseite eine Vielzahl an Informationen zusammengestellt (<https://www.kindernetz.de>). Videos und kurze Artikel erklären das Phänomen und geben Tipps zum Schutz. Für Kinder im Grundschulalter eignet sich das Erklärvideo der Stadt Wien (<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCm-RFTw>). Eine etwas anspruchsvollere Form für Jugendliche mit vielen Zusatzinformationen bietet die digitale Rallye Actionbound unter <https://actionbound.com/bound/coronabound.de>.

Es gibt jedoch (genau wie bei Erwachsenen) leider nicht nur aufklärende Formate für Kinder und Jugendliche. Inzwischen werden in sozialen Medien, vor allem per WhatsApp und Instagram viele Falschmeldungen zum Coronavirus verbreitet. Viele dieser Nachrichten werden in Gruppenchats verbreitet und suggerieren durch vermeintlich kompetente Sprachnachrichten von Expert*innen und Mediziner*innen einen hohen Wahrheitsgehalt. Da diese Nachrichten von Freunden und Bekannten kommen, erhöht sich der vermeintliche Wahrheitsgehalt.

Glauben Sie nicht alles, was im Mäntelchen der Autorität daherkommt. Hinterfragen Sie: Handelt es sich wirklich um eine Autorität? Verfügt sie über Kenntnisse auf dem Fachgebiet der Pandemiebekämpfung? Sind sich die Experten einig oder handelt es sich um eine Einzelmeinung? Passen die Handlungsempfehlungen auf die aktuelle Situation? Im Moment sind Experten mit großem Fachwissen zu Viruserkrankungen und Erfahrung in der Bekämpfung von Epidemien die Autoritäten, auf die wir uns am besten verlassen können. Eine gute Hilfe ist gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen hierbei die Seite

www.mimikama.at. Die Autor*innen greifen viele Falschmeldungen im Netz auf und stellen ihnen Tatsachenwissen von Expert*innen gegenüber. Wie man Falschmeldungen generell erkennt und entlarvt, beschreibt auch die Internetseite Webhelm sehr gut (<https://webhelm.de/fake-news-erkennen/>).

Nicht nur Nachrichten verbreiten sich rasant. Inzwischen finden sich bei TikTok und YouTube auch viele sogenannte Challenges (deutsch: Herausforderungen, teils sogar im Sinne von Mutproben zu verstehen). So regen einige Videos an, sich oder andere bewusst durch das Anfassen oder Ablecken von Oberflächen anzustecken.

Es ist sinnvoll, solche Videos gemeinsam anzusehen, im Gespräch die Wichtigkeit eines ausreichenden Schutzes zu unterstreichen und gemeinsam zu reflektieren, warum derartige Beiträge unangebracht sind.

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten etc. können zu Aggressionen, Hilflosigkeit und Gewalt führen. Erkennen und benennen Sie Gewalt. Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren... Holen Sie sich Hilfe, ermuntern Sie andere, sich Hilfe zu holen – bei Freunden, Beratungseinrichtungen, Telefonberatungen. Die hier aufgeführten Möglichkeiten zum Umgang mit Langeweile, Ängsten und Sorgen und bei Konflikten können helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen. Dass diese entstehen, ist völlig normal. Wir sind diesen nicht ausgeliefert, sondern können etwas dagegen tun – immer, aber vor allem in der jetzigen Situation.³

³ <https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien/>