

## Eltern sein in Zeiten von Corona

Liebe Eltern,

die derzeitige Situation ist mit all ihren Einschränkungen, Vorsichtsmaßnahmen und besonderen Regeln eine große Herausforderung für uns alle! Einige von Ihnen sind auf die Notbetreuung angewiesen, da sie einem Beruf nachgehen, der als „systemrelevant“ eingestuft wird, andere organisieren rund um das Homeoffice die Betreuung des Kindes und die Begleitung von schulisch gestellten Aufgaben und wieder andere von Ihnen haben sicherlich auch ganz andere existenzielle wirtschaftliche Ängste um ihren Arbeitsplatz oder die Tätigkeit in der Selbstständigkeit! Dazu kommen Kontaktverbote zu lieben Freunden und Angehörigen, für die das Corona-Virus eine besondere Gefahr darstellt oder die in einem Pflegeheim leben. Uns allen gemeinsam ist: die Bedingungen, unter denen wir zur Zeit unseren Alltag bewältigen müssen, sind neu und unbekannt und nicht nur dadurch von belastenden Gefühlen bestimmt.

Zu all den medizinischen Fragen kommen zunehmend auch psychologische Fragen. Wir möchten daher die Gelegenheit nutzen, Punkte zu benennen, die sich aus unserer Erfahrung in schulischen Krisen als hilfreich erwiesen haben.

### Wie kann ich mein Kind in dieser Situation gut begleiten?

Kinder orientieren sich in ungewohnten Situationen stärker als sonst am Verhalten ihrer Eltern. Sie nehmen wahr, ob Eltern unsicher oder ruhig reagieren. Es kann vorkommen, dass Kinder die Signale, die sie bei ihren Eltern wahrnehmen, kopieren und sogar intensivieren. Kinder profitieren in ernstesten Situationen sehr, wenn ihre Eltern ruhig und besonnen reagieren. Also: Bleiben Sie ruhig.

Vielen von uns gelingt es bereits sehr gut, ruhig und besonnen zu bleiben. Doch je nach Lebenslage kann dies auch schwierig sein. Wie kann man es also zum eigenen Wohle und dem Wohle des Kindes schaffen, bei aller Dynamik der Situation ruhig zu bleiben? Folgende Punkte haben sich bewährt:

### Eine klare Tagesstruktur schaffen

Eine feste Tagesstruktur bietet Sicherheit und Orientierung und hilft, Ängsten oder Antriebsschwäche entgegenzuwirken. Dies ist in den nächsten Wochen besonders wichtig,

- da ganz unerwartet viel „freie Zeit“ zur Verfügung steht und die täglichen Abläufe durch den Schulbesuch wegfallen

- weil die Tagespresse und soziale Medien in großem Umfang von der Corona-Krise berichten und die Gedanken sehr stark davon bestimmt werden können
- weil durch den Wegfall von Freizeitaktivitäten (z.B. Vereinssport) und wegen Kontakteinschränkungen die meisten Möglichkeiten entfallen, sich mit Gleichaltrigen zu treffen und weil die räumliche Nähe in den eigenen vier Wänden auch zu Konflikten in der Familie führen kann.

Überlegen Sie sich daher einen festen Tagesablauf für die nächsten Wochen und besprechen Sie diesen mit Ihrem Kind. Ältere Kinder können Sie bei der Planung natürlich mit einbeziehen.

Vereinbaren Sie z.B. feste Zeiten für Mahlzeiten und die weitere Tagesgestaltung, wie Zeit für schulische Aufgaben, Bewegung, Freizeit und gemeinsame Zeit. Dabei muss der „Schultag zu Hause“ nicht zwingend um 8 Uhr beginnen und der Länge eines Schultages entsprechen. Vermeiden Sie aber, dass Ihr Kind seinen Tagesablauf so umstellt, dass es bis spät in die Nacht am Fernsehen/Handy/Computer ist und erst mittags aufsteht.

### **Bleiben Sie informiert**

Es hat sich herausgestellt, dass es ausgesprochen wichtig ist, auf die Qualität von Informationsquellen zu achten. Auf der Homepage des Robert-Koch-Instituts erhält man aktuelle Informationen über die Entwicklung der Lage ([www.rki.de](http://www.rki.de)). Auch die Informationen der örtlichen Gesundheitsämter sind eine hilfreiche Orientierung. Falls es irgendwie herstellbar ist, wird auch die Schulleitung der Schule Ihres Kindes den Kontakt zu Ihnen aufrechterhalten, schauen Sie dazu ggf. regelmäßig auf die Homepage Ihrer Schule. Auch das Ministerium für Schule und Bildung des Landes NRW stellt für Eltern aktualisierte Informationen bereit (<https://www.schulministerium.nrw.de>).

Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch darüber, dass zur Zeit viele Gerüchte über soziale Medien und generell im Internet verbreitet werden (Fake-News) und man diese nicht alle für wahr nehmen soll, um Ängste bei ihren Kindern zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.

Leider zeigt die Erfahrung, dass die Kommunikation in WhatsApp-Gruppen o.ä. eher belastend wirkt. Oftmals werden in diesen Gruppen ungewollt Inhalte verbreitet, die gefärbt und ggf. überspitzt wiedergegeben werden. Um ruhig zu bleiben, empfiehlt es sich daher, zum Thema „Coronavirus“ ausgedehnte Diskussionen innerhalb dieser Kanäle zu meiden.

### **Wie spreche ich mit meinem Kind über die Situation?**

Wenn Sie es schaffen, selbst ruhig und gut informiert zu sein, wird ein Gespräch mit Ihrem Kind sehr wahrscheinlich für Sie beide entlastend wirken. Es hat sich als hilfreich herausgestellt, das Kind zu fragen, was es schon weiß. So erfährt man mitunter Fehlinformationen, die auch Ihr Kind schon erreicht haben und es vielleicht auch belasten. Sie haben dann die Gelegenheit, diese zu korrigieren. Erklären Sie Ihrem Kind, aus welchem Grund besondere Verhaltensmaßnahmen (wie besondere Hygienemaßnahmen und wenig Kontakt zu anderen Menschen) momentan notwendig sind. Erklären Sie, dass diese Maßnahmen nur für einen begrenzten Zeitraum gelten.

Bei Fragen Ihres Kindes ist es ratsam darauf zu achten, dass Sie nur das beantworten, wonach das Kind gefragt hat. Seien Sie ehrlich ohne zu dramatisieren. Kinder haben ein Bedürfnis, die Welt um sie herum zu verstehen. Antworten, die sachlich bleiben, bedienen dieses Bedürfnis. Wenn Sie gefragt werden, können Sie auch über Ihre Gefühle sprechen, die die ungewohnte Situation bei Ihnen auslöst. Doch seien Sie hier zurückhaltend. Kinder schwingen emotional schnell mit, haben aber oftmals nicht die ausgeprägten Fähigkeiten wie wir Erwachsene, ihre Emotionen dann wieder zu regulieren.

Kinder haben ein Recht auf altersgerechte Informationen und Nachrichten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht alles sieht. Ein gutes Nachrichtenportal ist z. B. Logo auf dem Sender Kika.

### **Sorgen Sie für medienfreie Auszeiten**

Schaffen Sie für Ihr Kind (und sich) „Corona-freie“ Zeiten. Besonders am Abend vor dem Schlafen gehen sollten weder Sie noch Ihr Kind belastende Neuigkeiten aus dem Internet, den Nachrichten oder über soziale Medien „mit in den Schlaf nehmen“. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wenn es ein eigenes Handy hat, dies zu einer festen Zeit (z.B. eine Stunde vor dem Schlafen gehen) auszuschalten und abzulegen.

Grundsätzlich bietet aber die Kommunikation über soziale Medien für Ihr Kind die Möglichkeit, sich mit seinen Freunden auszutauschen. Ermutigen Sie Ihr Kind, mit seinen Freunden darüber zu sprechen, was es am Tag tut und wie es die momentane Situation erlebt. Fragen Sie nach, was die Freunde Ihres Kindes erzählen, um zu erkennen, wenn sie untereinander Ängste verbreiten und sprechen Sie darüber.

### **Schaffen Sie bewusst ein Gegengewicht zu negativer Berichterstattung**

Die Fülle an Nachrichten, die uns auf potentielle Gefahren hinweisen, führt dazu, dass sich einige Menschen dauerhaft unter Anspannung befinden. Es kann helfen, feste Zeiten für die Informationsbeschaffung festzulegen, indem man sich beispielsweise ganz bewusst nur morgens und abends den Medien oder Nachrichten widmet.

Hilfreich kann zudem sein, ganz bewusst ein Gegengewicht zu den aktuell wichtigen, aber eben auch herausfordernden Themen zu schaffen und sich auch mit guten Nachrichten zu befassen. Hierfür gibt es Nachrichtenportale wie beispielsweise Good News (<https://goodnews.eu/>) oder Gute Nachrichten (<https://www.gute-nachrichten.com.de/>).

### **Krise bedeutet Gefahr UND Chance**

Versuchen Sie, an dieser ungewöhnlichen Zeit auch die positiven Seiten zu entdecken: Wann haben Sie zuletzt so viel Zeit mit Ihrem Kind verbracht? Wann haben Sie sich zuletzt so sehr als Gemeinschaft gefühlt innerhalb Ihrer kleinen Familie? Wann haben Sie zuletzt so viel von dem mitbekommen, was Ihr Kind in der Schule macht? Wann hatten Sie zuletzt so viel Zeit zur eigenen Gestaltung zur Verfügung, da sämtliche sonstige Freizeitangebote weggefallen sind? Planen Sie mit Ihrem Kind, wie man die gemeinsame Zeit nutzen kann. Kinder überraschen uns mit ihren Einfällen. Lassen Sie sich vom Wunsch Ihres Kindes nach

gemeinsamen Aktivitäten (spielen, lesen, lachen, Urlaubsbilder sortieren) anstecken und von nichts anderem.

Und nicht zuletzt: Zum Glück ist das Wetter sonnig und wir dürfen, wenn auch mit Einschränkungen, die frische Luft genießen!!

### **Sie müssen da nicht alleine durch**

Wenn sich bei Ihnen individuelle Fragestellungen ergeben, über die Sie mit einer Schulpsychologin sprechen möchten, nutzen Sie unser telefonisches Beratungsangebot (Sekretariat: 02921 30-3691). Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!!

### ***Ihr Team der Schulpsychologischen Beratungsstelle des Kreises Soest***

#### Hilfreiche Telefonnummern:

- Beratungsstellen für Eltern, Jugendliche und Kinder (Caritas):
  - o Soest: 02921/ 359050
  - o Lippstadt: 02941/ 5038
  - o Warstein: 02902/ 91035950
  - o Werl: 02922/ 8039050
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111
- Elterntelefon: 0800 111 0550
- Pflegetelefon: 030 2017 9131
- Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 404 0020
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 011 6016

Informieren Sie sich auch regelmäßig über die Homepage Ihrer Schule zu neuen Entwicklungen und ggf. die Erreichbarkeit von Schulsozialarbeiter\*innen.