

## Empfehlungen für Familien zu Hause

Die Corona Krise stellt für viele Familien und Paare eine extreme Verunsicherung und Herausforderung dar. Alles ist nun anders, die Normalität ist abrupt verändert. Angst vor einer Erkrankung und der Zukunft, Kinderbetreuung plus Homeoffice, Leben auf mitunter sehr engem Raum.

Wie lässt es sich da verhindern, dass Spannungen überhand nehmen und dass die Situation eskaliert? Die Auswirkungen des Coronavirus verunsichern auch Kinder, als schwächste Glieder des Systems, besonders. Sie sehen vielleicht in den Medien bedrohliche Bilder, spüren die Unsicherheit und Sorge der Erwachsenen und können vielleicht vieles nicht einordnen. Hinzu kommt, dass durch Schließung der Kindereinrichtungen ihr bisher geregelter Tagesablauf gestört ist. Nichts ist mehr wie es war.

Kinder benötigen je nach Alter und Entwicklungsstand unterschiedliche Informationen. Jüngere Kinder brauchen wenige und klare Informationen, die zu ihrem Alltag passen.

Schulkinder ab 8/9 Jahren benötigen etwas mehr Details. Sie können die ernsthafte Situation anders einordnen, da sie bereits eine Vorstellung von Tod und Sterben entwickeln. Es ist jedoch wichtig, Kinder vor zu viel Berichterstattung zu schützen, im Übrigen sollten auch Eltern darauf achten, sich nicht ständig, sondern zu festen Zeiten, wie morgens oder abends mit den Neuigkeiten zu befassen.

So ist es für Kita-Kinder wichtig zu wissen, wieso jetzt nicht in die Kita gehen können und keine Freunde zu sich einladen dürfen.

Kinder sollten über das Ansteckungsrisiko informiert werden und benötigen die Erklärung, dass das Virus insbesondere für ältere Menschen, wie Oma und Opa gefährlich sein kann und somit Besuche erstmal nicht möglich sind. Gleichzeitig kann man mit Kindern Wege finden, wie sie dennoch den Kontakt halten können. Telefon und Internet bieten viele Möglichkeiten, vielleicht kann es ja auch eine Postkarte, ein Brief oder ein Päckchen sein.

Wichtig ist, dass Eltern die Situation erklären und Fragen der Kinder beantworten, ohne zu dramatisieren. Aufmerksam zuhören, welche Eindrücke Kinder berichten; Fragen stellen, um die Gedanken und Gefühle der Kinder zu verstehen, können hilfreich sein.

Was hilft dir, um mit der Situation umzugehen? Was brauchst du noch, damit es dir besser geht? Wie hast du es geschafft, die ganze Woche deine Freunde nicht zu sehen?

Geben Sie dem Kind die Gelegenheit eigene Gefühle auszudrücken und über sie zu sprechen.

Es ist für Kinder auch wichtig, das Verhalten der Erwachsenen einordnen zu können. Wenn Eltern sich gestresst, erschöpft, überfordert fühlen, dann ist es wichtig, den Kindern zu erklären, dass dies nichts mit ihnen zu tun hat, sondern die Situation gerade schwer ist.

Außerdem ist es wichtig, an einem strukturierten Tagesablauf festzuhalten und die Kinder in die Planung mit einzubeziehen. Wann ist eine gute Zeit zum Schulaufgaben machen oder spielen? Wann gibt es gemeinsame Essenszeiten und wann hat jeder auch etwas Zeit für sich? Bewegung an der frischen Luft kann Anspannung lösen und Stress abbauen und stärkt zudem das Immunsystem.

Gemeinsame Zeit intensiv zu nutzen und gemeinsam zu überlegen, was jedem Spaß macht, kann auch eine gute Erfahrung sein. Wann haben wir schon mal die Zeit, um endlos gemeinsam zu spielen, zu singen, Geschichten zu lesen, zu basteln, zu knobeln, ...?

Im Internet finden sich viele schöne Anregungen: z.B. unter <https://www.verlag-modernes-lernen.de/pdf/AntiKrisenBonbon.pdf> oder bei Youtube „Albas tägliche Sportstunde“

Auch für Eltern und Paare ohne Kinder ist diese Zeit herausfordernd. Das Reden über die eigenen Sorgen und Ängste, gegenseitiges Zuhören und entlasten und sich so viel wie möglich Gutes tun, kann hilfreich sein.

Zehn Empfehlungen gegen den „Lagerkoller“ finden sich unter <https://www.tu-chemnitz.de/tu/pressestelle/aktuell/10055>