



Beziehungsgestaltung in Coronazeiten – Anregungen für Eltern

In unserem Alltag ändert sich zur Zeit gerade vieles aufgrund der Situation rund um den Corona-Virus. Die Kinder und Jugendlichen können die Schule nicht mehr besuchen, können ihren Hobbies nicht mehr nachgehen und vermissen ihre Freundinnen und Freunde, mit denen sie normalerweise täglich zusammen sind und Zeit verbringen. Die Eltern arbeiten teilweise von Zuhause, die einen würden gerne mehr arbeiten können, andere könnten rund um die Uhr arbeiten und sind gefordert wie noch nie. Plötzlich verbringen wir fast den ganzen Tag zusammen, leben teilweise auf engem Raum zusammen und müssen unseren Alltag völlig neu organisieren. Dies stellt für alle eine grosse Herausforderung dar, die nur gemeinsam gemeistert werden kann. Wie können Sie als Eltern Ihre Kinder und Jugendlichen und sich selbst in dieser aussergewöhnlichen Situation unterstützen?

Kindgerechte Informationen über die Corona-Pandemie vermitteln. Ängste und Unsicherheiten der Kinder ernst nehmen und thematisieren. Dem Kind signalisieren, dass Fragen willkommen sind, aber das Thema nicht aufdrängen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich schützen kann (Hygienemassnahmen), und achten Sie darauf, dass es diese umsetzt. In folgenden Videos wird das Coronavirus kindgerecht erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=XO3UZ6CztvA>

<https://www.wien.gv.at/video/2706/Das-Coronavirus-Kindern-einfach-erklart>

Sicherheit geben durch-Tagesstruktur, darin aber auch flexibel sein und Freiräume schaffen. Alltagsroutinen wie regelmässige Aufsteh- und Schlafenszeiten, Mahlzeiten, Hygienerroutinen sollten unbedingt beibehalten werden und geben Orientierung und Sicherheit im neuen Alltag. Medienzeiten sollten gemeinsam vereinbart und eingehalten werden.

Verschnaudpausen schaffen

Zur Strukturierung des Tagesablaufes gehören auch Zeiten, in der sich jeder alleine beschäftigt und so auch Verschnaudpausen für die Eltern möglich sind.

Gemeinsame **Mahlzeiten** mit der ganzen Familie, gemeinsames Kochen, gemeinsam Mahlzeiten planen oder auch "Wunschmahlzeiten" /Lieblingessen der Kinder regelmässig einplanen.

Bewegung: Trotz der BAG-Empfehlung, möglichst zu Hause zu bleiben, ist Bewegung und frische Luft wichtig für Schlaf, Gesundheit, Stimmung usw. Planen Sie, sofern möglich, Aktivitäten im Garten, gehen Sie spazieren (soziale Distanz ist auch da möglich) oder im Wald bräteln oder ermöglichen Sie Ihrem Kind Bewegungsaktivitäten im Haus.

Selbstfürsorge: Achten Sie gut auf Ihre eigene Ernährung, Ihren guten Schlaf, Ihre Ruheinseln im Alltag; nehmen Sie sich Zeit für Gespräche auf Elternebene.

Soziales Umfeld: Der Kontakt zu Familienmitgliedern, Gspänli, zur Lehrperson u.a. ist während der Quarantäne-Zeit besonders wichtig. Planen Sie regelmässige Telefongespräche, Videokonferenzen mit Verwandten, Kontakte mit Freunden, Briefe schreiben.

Spasszeiten und Lachen: Für viele Familien ist der aktuelle Zustand mit mehr Konflikten, Spannungen und Reibereien verbunden. Daneben ist es wichtig, dass auch Spass, Lachen und Freude Platz im gemeinsamen Alltag hat: Planen Sie Zeiten ein, in denen Sie gemeinsam ein Spiel spielen oder einen lustigen Film schauen.

Konflikte, Spannungen und Reibereien: Der Verlust von Alltag, engem Zusammensein und Ungewissheit kann Stress erzeugen – das ist normal. Seien Sie tolerant und lassen Sie's auch mal gut sein, wenn die Zimmerordnung zu wünschen übriglässt. Gehen Sie sich nach Möglichkeit aus dem Weg und schaffen Sie Distanz, um die "dicke Luft" zu reinigen (Rückzug, Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald, zählen Sie innerlich auf 10, rufen Sie ihre Freunde an).

Erwartungen herunterschrauben und Druck wegnehmen: Es dürfen auch mal Ravioli aus der Büchse sein oder man darf Kinder auch mal für einen altersentsprechenden Film vor dem Fernseher parkieren. Der perfekte Familienalltag gelingt zur Zeit niemandem!

Langeweile gehört dazu und fördert die Kreativität und Selbständigkeit von Kindern. Viele Kinder sind es gewohnt, dass ihnen ein Beschäftigungsprogramm vorgesetzt wird und tun sich anfangs vielleicht schwer, eigenen Ideen, Wünschen und Vorlieben nachzugehen. Muten Sie Ihrem Kind diese Langeweile zu und lassen Sie sich überraschen, wie Kinder eigene Wege finden werden, sich sinnvoll zu beschäftigen.

Andauernde Stimmungsverschlechterungen: Achten Sie bei Ihren Kindern aber besonders auf länger andauernde Stimmungsverschlechterungen, die aufgrund der verstärkten Unsicherheit bezüglich Corona oder auch aufgrund des ungewohnten Tagesrhythmus' entstehen kann. Sprechen Sie an, was Ihnen auffällt; versuchen Sie, gemeinsam eine Lösung zu finden, oder holen Sie sich Unterstützung, wenn diese benötigt wird (siehe Telefonnummern am Schluss).

Schule zuhause: Seien Sie sich klar, dass Sie weiterhin der Vater, die Mutter sind und nicht die Lehrperson Ihres Kindes. Vermeiden Sie Diskussionen über die Sinnhaftigkeit der Aufgaben, brechen Sie die Schularbeiten bei Konflikten ab und wenden Sie sich an die Lehrperson des Kindes. Selbstverständlich machen sich viele Eltern Gedanken über die schulische Entwicklung ihres Kindes. Dennoch ist jetzt nicht die Zeit, um den schulischen Fortschritt ins Zentrum zu stellen. Versuchen Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten dafür zu sorgen, dass Ihr Kind die Aufträge der Schule bearbeiten kann. Sie müssen beim Lösen der Aufgaben aber nicht helfen. Hierfür sind die Lehrpersonen zuständig. Setzen Sie Ihr Kind und sich selbst nicht unter Druck. In erster Linie geht es nun darum, diese herausfordernde Zeit möglichst stressfrei zu überstehen.

Hilfe bei Fragen, Notfällen oder längeren Krisen

Schulpsychologischer Dienst des Kantons Obwalden: 041 666 62 55

Montag bis Freitag (ausser MI-Nachmittag) zu Bürozeiten

Jugend- und Familienberatung des Kantons Obwalden: 041 666 62 56

Montag bis Freitag zu Bürozeiten

Dargebotene Hand: 143

24 Stunden

Pro Juventute Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: 147

Täglich, 24 Stunden

Pro Juventute Notrufnummer für Eltern: 058 261 61 61

Täglich, 24 Stunden

Kinder- oder Hausarzt

Zusammengestellt durch den Schulpsychologischen Dienst des Kantons Obwalden
31.03.2020