

Innerfamiliärer Umgang in Zeiten von Corona

13.03.2020

Ab kommender Woche sind 1.402.000 Familien mit kleineren und größeren Kindern in ganz Österreich von den von der Regierung gesetzten Maßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des Corona Virus direkt betroffen.

Während es jetzt gilt, für die Zeit nach den Schulschließungen die Betreuung der Kinder zu organisieren, machen sich die Kinderschutzexpert*innen der möwe Kinderschutzzentren schon Gedanken darüber, wie sich die sozialen und lokalen Einschränkungen bis hin zu Quarantänemaßnahmen auf die Stimmung in den Familien auswirken wird. „Wir wissen, dass familiäre Konflikte bis hin zu häuslicher Gewalt in Krisenzeiten und bei einem langen Miteinander auf engstem Raum drastisch zunehmen,“ sagt Mag.a Hedwig Wöfl – Psychologin und Leiterin der Kinderschutzorganisation möwe. „Ängste, aber auch Langeweile durch die Reduktion der sozialen Kontakte können zu Überforderung aber auch Aggressionen führen“.

Die möwe hat folgende Tipps, wie das Familienleben in diesen Zeiten der großen Herausforderungen trotzdem gelingen kann:

1. Altersentsprechende Information

Durch Nichtwissen können Unsicherheit, beunruhigende Fantasien und Ängste zunehmen, die oft zu unüberlegten Handlungen bis hin zu Panikreaktionen führen. Seriöse Informationsquellen können Aufklärung geben. Wichtig ist es, die Kinder ihrem Alter und Entwicklung entsprechend zu informieren – dabei können auch Illustrationen helfen.

2. Entängstigung

Es ist hilfreich, mit den Kindern zu thematisieren, warum die Quarantänemaßnahmen getroffen wurden, aber gleichzeitig auch, ihnen zu vermitteln, dass sie zu Hause vorerst in Sicherheit sind und dass die Situation auch irgendwann wieder vorbei sein wird. Für viele Menschen ist das Nicht-vorhersehen-Können eine große Belastung. Diese Art der Unsicherheit ist psychologisch gesehen eine natürliche Reaktion auf eine begründete und berechtigte Sorge. Gegen Angst helfen Informiertheit und sinnvolles Tun.

3. Geregelter Abläufe

Die Strukturierung des Tagesablaufs mit den Kindern ist wichtig. Es sollten ganz bewusst Zeiten definiert werden, in denen die Aufgaben für die Schule gemacht werden und solche, in denen gespielt oder gelesen werden darf. Zusätzlich können dem Kind je nach Alter Aufgaben zugeteilt werden, mit denen es dabei hilft, den Haushalt in dieser Ausnahmesituation „am Laufen“ zu halten.

4. Gemeinsame Aktivitäten

Auch zu Hause kann gemeinsam etwas unternommen werden. Das Mittagessen, an dem alle mitgewirkt haben, findet bei Tisch gleich viel mehr Anklang. Gesellschaftsspiele, eine gemeinsame Fitnessseinheit nach einem Youtube-Video oder der Film, den alle schon lange sehen wollten. Gemeinsame Aktivitäten sollen bewusst geplant und durchgeführt werden.

5. Auszeiten nehmen

In einer beengenden Situation braucht es auch Auszeiten. Ein Rückzug in ein anderes Zimmer für eine halbe Stunde oder eine warme Dusche können schon helfen, dass sich eine aufgeladene Stimmung wieder beruhigen kann. Auch Kindern kann eine Auszeit nicht schaden. Ein bisschen alleine spielen, etwas zeichnen oder basteln oder im Bett liegen und ein Buch lesen, können die innere Stärke der Kinder fördern.

6. Kontakte halten

Wir alle brauchen den Kontakt zur Außenwelt und gute Beziehungen miteinander. Soziale Bindungen können in Ausnahmesituationen auch über geografische Distanz gestärkt werden. Im 21. Jahrhundert gibt es einige Möglichkeiten, sich auch ohne persönliche Begegnung – zum Beispiel durch Telefon oder Internet – auszutauschen. Mit der Oma oder der Schulkollegin zu skypen kann schnell Entlastung bringen, wenn die Stimmung am Nullpunkt ist.

7. Hilfe holen

Wenn die Situation in der Familie zu eskalieren droht oder Spannungen gewalttätig werden ist es wichtig sich auch professionelle Hilfe zu holen. Für Kinder und Eltern sind Beratungseinrichtungen wie 147 - Rat auf Draht auch telefonisch oder online erreichbar.

Mag.a Hedwig Wölfl fasst zusammen: „In Ausnahmesituationen geht es darum weder zu bagatellisieren noch zu katastrophisieren, sondern die Unsicherheit gemeinsam mit den Kindern auszuhalten und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken.“ Auch Humor stellt eine gesunde Krisenbewältigungsstrategie dar, daher kann es zwischendurch auch helfen über einen Corona-Witz gemeinsam zu lachen.