

BERATUNG VON FAMILIEN IN ZEITEN DES PANDEMIEBEDINGTEN AUSNAHMEZUSTANDS

Im Moment ist es wegen der Viruserkrankung Covid-19 notwendig, unser Leben stark zu verändern. Dadurch kann die Verbreitung der Erkrankung gebremst werden. Das kann eine große Belastung für viele Familien sein. Besonders belastend empfinden es viele Menschen, wenn

- › nicht klar ist, wie lange die Situation dauern wird,
- › sie sich Sorgen um ihre eigene Gesundheit oder die von nahestehenden Menschen machen,
- › der gewohnte Alltag fehlt und Langeweile entsteht,
- › viele Familienmitglieder lange Zeit auf engem Raum verbringen müssen,
- › sie aus verschiedenen Quellen unterschiedliche Informationen bekommen.

Brooks SK, Webster RK, Smith LE et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020; 395: 912–920

Wie reagieren Kinder auf die belastende Situation?

Jedes Kind reagiert anders! Manche Kinder reagieren gereizt und „streitlustig“, andere ziehen sich zurück, sind müde und lustlos. Recht häufig „verlernen“ Kinder scheinbar Dinge, die sie schon konnten und benötigen wieder mehr Hilfe und Erklärung. Auch körperliche Anzeichen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Einnässen oder Einkoten können bei Kindern unter Stress auftreten.

Bieten Sie Ihrem Kind Gespräche an, aber akzeptieren Sie, wenn es nicht (gleich) mit Ihnen darüber reden will. Vielen Kindern fehlen auch die richtigen Worte, um ihre Sorgen zu beschreiben.

Viele Familien machen in dieser Situation die Erfahrung, dass es vermehrt zu Streit und Konflikten kommt. Diese Karte soll Ihnen Tipps geben, wie Sie die Krise auch seelisch gut überstehen und nennt Ansprechpartner, die Familien dabei gezielt beraten und unterstützen können.

Aus den oben genannten Belastungen ergeben sich ganz praktische Ratschläge:

- › holen Sie sich die Informationen, die sie brauchen, nur aus wirklich verlässlichen Quellen (Arzt / Ärztin Ihres Vertrauens, Behörden)
- › vermeiden Sie ständigen Nachrichtenkonsum: meist ist es ausreichend, sich höchstens einmal pro Tag zu informieren – das gilt auch für Kinder

Tipps für den familiären Alltag

(siehe auch START@, Dixius & Möhler, 2020: www.startyourway.com)

- › Halten Sie Kontakt zu Familie und Freunden über Messenger / Videotelefonie
- › Sorgen Sie für gesundes Essen, ausreichenden Schlaf und Einhaltung der Alltagsroutine (nicht alles ändern!)
- › behalten Sie Gewohntes möglichst bei, halten Sie Absprachen jetzt besonders zuverlässig ein
- › dennoch: nicht alle Regeln, die sonst in Ihrer Familie gelten, können eingehalten werden. Überlegen Sie, was lockerer sein darf als sonst
- › Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf, feste Zeiten für Mahlzeiten, Schlafen und Sport sind jetzt besonders wichtig
- › Integrieren Sie hilfreiche und positive Aktivitäten (Entspannungsübungen, Atemtechniken, Singen, Tanzen, u.ä.) in den Tag
- › Halten Sie Kontakt zu Ärzten, Therapeuten, Familienhelfern und anderen

Tipps für den Umgang mit Ihren Kindern

- › Kinder brauchen Gelegenheiten, sich zurückzuziehen und für sich zu sein
- › zuhören, auch wenn sich das Kind wiederholt
- › ehrlich antworten, auch Nichtwissen zugeben
- › Lösungen besprechen (z.B. Händewaschen zum Schutz vor Infektion), nicht nur die Probleme schildern
- › häufig haben Kinder diffuse Ängste um Angehörige („Was ist, wenn Opa krank wird?“). Es hilft zu verstehen, dass man auch jetzt zum Arzt / Ärztin gehen kann, wenn man krank ist und dass man dann behandelt wird.
- › Sprechen Sie Ihre eigene Betroffenheit und Sorge über die Situation offen an – Kinder glauben oft, sie seien der Grund, wenn die Eltern traurig sind oder sich streiten.
- › Sie können in diesen Tagen nicht alles schaffen, was Sie sich vorgenommen haben. Die aktuelle Situation kostet Kraft, die an anderer Stelle fehlt. Seien Sie geduldig mit sich und Ihrer Umgebung
- › Führen Sie z.B. ein Dankbarkeitstagebuch – lassen Sie jedes Familienmitglied einmal pro Tag aufschreiben, wofür es heute dankbar ist oder machen Sie ein Familienalbum während der Pandemie und notieren Sie darin Ihre Eindrücke. Wenn Sie das elektronisch erstellen, können Sie das z.B. auch mit Großeltern, Onkeln und Tanten teilen.

ANSPRECHPARTNER UND INFORMATIONSANGEBOTE

Grundlegende Informationen zur Corona-Situation:

Robert Koch Institut: www.rki.de

Informationen für Kinder:

Sendung mit der Maus (WDR): <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/>

ZDF-Kindernachrichten Logo: <http://www.zdf.de/kinder/logo>

ärztliche und psychotherapeutische Versorgung

Halten Sie Kontakt mit Ihren Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen, sprechen Sie mit ihnen bei Sorgen und Problemen. Viele haben aktuell eine Telefon- oder Videosprechstunde eingerichtet. Wenn Sie noch keinen Ansprechpartner haben, wenden Sie sich an die Kassenärztliche Vereinigung (https://www.kbv.de/html/service_fuer_patienten.php) oder die Bundespsychotherapeutenkammer (<https://www.bptk.de/service/therapeutensuche/>). Brauchen Sie oder ihr Kind medizinische Hilfe, zögern Sie nicht – in allen Praxen und Kliniken werden Maßnahmen getroffen, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren. Rufen Sie vorher an, um das Vorgehen zu besprechen.

BMFSFJ („Familienministerium“)

Das BMFSFJ bietet reichlich Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten – finanzielle Unterstützung in der Krise, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Organisation des Familienalltags u.v.m – <http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie>

Planung und Finanzierung von Unterstützung

Für alle Probleme rund um die Familie kann Ihr lokales Jugendamt Unterstützung anbieten – zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen, wenn es Ihnen schlecht geht und sich die Situation negativ auf Ihre Familie auswirkt. In Einzelfällen kann z.B. in immer mehr Regionen auch eine Notfallbetreuung der Kinder für belastete Familien über das Jugendamt organisiert werden:

<https://familienportal.de/action/familienportal/125008/action/suche>

Nummer gegen Kummer: Beratung für Kinder und Jugendliche

Telefon: 116111 (Mo-Sa 14-20 Uhr), www.nummergegenkummer.de
auch für Eltern und Sorgepersonen: 0800 1101550

Telefonseelsorge: www.telefonseelsorge.de

evangelisch: 0800 111 0 111

katholisch: 0800 111 0 222

muslimische Telefonseelsorge 030 44 35 09 821 · www.mutes.de

Informationen für pflegende Angehörige:

BMFSFJ: <https://www.wege-zur-pflege.de/service/faq.html>

Pflegetelefon für pflegende Angehörige:

Mo-Do 9-18 Uhr unter 030 20 179 131, info@wege-zur-pflege.de

Sorgentelefon „Klartext“ – Für Kinder und Jugendliche Thema Sterben, Tod und Trauer der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen und Olpe mbH
0800 589 2125 (Mo, Mi, Do 17-20 Uhr)

Beratungsstellen für psychisch erkrankte Eltern

<http://bag-kipe.de/einrichtungen-projekte>

<https://www.netz-und-boden.de/deutschland>

Initiative Peripartale psychische Erkrankungen (d.h. psychische Belastungen in Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes)

www.schatten-und-licht.de

Deutscher Kinderschutzbund – Adressen für Krisensituationen

www.dksb.de/de/artikel/detail/anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen

Hilfetelefon „Schwangere in Not“

0800 40 40 020

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

0800 22 55 530 · <https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

08000 116 016 · www.hilfetelefon.de

Wenn Sie ein Beratungsangebot in Ihrer Nähe suchen, so finden Sie auf den Seiten des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) unter www.hilfeportal-missbrauch.de Anlaufstellen zu allen Fragen bei Sorge um ein Kind. **In akuten Notfällen, wenn eine häusliche Situation eskaliert oder wenn Sie Angst haben, Ihr Kind verletzt zu haben, zögern Sie bitte nicht und rufen Sie den Rettungsdienst unter 112.**

Eine Karte des **com.can**

com.can

Baden-Württemberg,

www.comcan.de



Competence Center
Child Abuse and Neglect

Kompetenzentrum
Kinderschutz in der Medizin
Baden-Württemberg

gefördert im Rahmen der Beratungsangebote für medizinische Fachkräfte durch das BMFSFJ



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend