



Corona Virus: Eine Ausnahmesituation für Kinder und Eltern

Corona Virus im Erleben des Kindes – den Kindern helfen mit ihren Sorgen bewusst umzugehen!

Liebe Eltern!

Wegen der derzeitigen Situation in Österreich und den damit einhergehenden Maßnahmen, halte ich derzeit meine Praxis geschlossen. Ich bin jedoch gerne telefonisch für Sie erreichbar, siehe Kontaktinformation weiter unten!

Um die weitere Ausbreitung von Covid19 einzudämmen, wurden von der Regierung einige, Ihnen bekannte, Maßnahmen gesetzt. „Corona“ ist durch diese, unser Leben beschränkenden und auf den Kopf stellenden Maßnahmen, allzu deutlich in unser aller Alltag angekommen. Dieser neue Alltag ist ausnahmslos für alle herausfordernd – er ist neu, ungewohnt und durch die Ausgangsbeschränkungen unausweichlich immer wieder ein Drahtseilakt für unser Nervenkostüm. Durchhalteparolen wie „Gemeinsam schaffen wir das!“ sind wohl eine positive Grundhaltung, tragen aber nicht durch jede Extremsituation, die sich uns jetzt im häuslichen Alltag stellt.

Einige von Ihnen haben den Wunsch nach „allgemeinen psychoanalytisch – pädagogische Empfehlungen“ bei mir deponiert. Das Schwierige daran ist, dass es fast unmöglich ist, allgemeine Empfehlungen zu geben – in jeder Familie läuft es ein bisschen anders. Was uns jedoch gerade eint, sind die Themen, mit denen wir im Moment verstärkt konfrontiert sind.

Ich habe einige Gedanken dazu gesammelt und möchte Sie Ihnen hier zur Verfügung stellen – Sie nehmen sich, was Sie gerade brauchen!

Eltern und Kinder sind verunsichert, gibt es doch beinahe stündlich neue Informationen. Im Erleben des Kindes kann die aktuelle Situation unterschiedliche Sorgen und Ängste hervorbringen und manche Ängste sind mitunter schon Realität geworden (z.B. Arbeitslosigkeit). Kein Kind (und kein Erwachsener) ist davon ausgenommen!

Manche Kinder haben Angst,

- dass sie das Virus selbst haben,
- dass sie das Virus weitergeben,
- dass sie dann von Mama und Papa getrennt sein müssen
- und dass geliebte Menschen sterben.

Scheuen Sie sich nicht die Fragen der Kinder zu beantworten. Es gilt: so wenig wie möglich, aber so viel wie notwendig. Möglicherweise stellen sich die Fragen des Kindes in den nächsten Tagen oder Wochen immer wieder neu. Das ist ganz normal und hängt auch damit zusammen, wie alt das Kind ist!

Manche Kinder aber fragen **nicht!** Das heißt nicht, dass die Situation an ihnen spurlos vorüber geht, sondern vielmehr, dass sie ihre Fragen – aus welchen Gründen auch immer – nicht offen stellen oder

gar nicht bewusst sind. Die Fragen dann stellvertretend zu formulieren oder mögliche Unsicherheiten und Ängste zu benennen (z.B.: Hast Du Angst, dass die Oma krank wird oder sterben könnte?) kann den Kindern und Jugendlichen helfen, zu zeigen, was sie beschäftigt. Es ermöglicht auch Ihnen entlastende Botschaften („Die Oma passt sehr gut auf sich auf und wir passen auch auf sie auf, indem wir sie nicht besuchen, sondern nur mit ihr skypen“.) als Antwort zu geben.

Auch Erwachsene müssen mit ihren Ängsten und Verunsicherungen umgehen. Mitunter drückt sich das aus, indem wir Kinder und Jugendliche ununterbrochen auf die Sicherheitsmaßnahmen hinweisen, was für manche Kinder eher beängstigend, als entlastend wirkt und insbesondere bei Jugendlichen auf Widerstand stößt, denn die meisten Kinder kennen die wichtigen Hygienemaßnahmen und nehmen diese ernst.

Kinder erdenken die Welt für sich und besonders jüngere Kinder verknüpfen Gehörtes oder Gesehenes auf ihre eigene Art zu kausalen Ursache-Wirkungszusammenhängen. Daraus entstehen mitunter bedrohliche Fantasien oder Gedanken und diesen gilt es durch entlastende Botschaften entgegenzuwirken:

- Ja, es kann sein, dass du das Virus hast, aber dein Körper kann das Virus heilen.
- Ja, das Virus kann weitergegeben werden. Bei kranken und älteren Menschen tut sich der Körper schwer und deswegen versuchen wir diese Menschen (wie Oma und Opa) zu schützen.
- Wir müssen uns nicht trennen und können zusammenbleiben.
- Wir und andere Erwachsene werden alles tun, um das „blöde Virus“ zu bekämpfen, damit geliebte Menschen nicht sterben!

In einer derartigen Ausnahmesituation versuchen wir alle möglichst Klarheit und vor allem eine Perspektive, wie es weiter gehen wird, zu erhalten. Deshalb informieren wir uns laufend über die Medien.

Es kann hilfreich sein, gemeinsam mit den Kindern Nachrichten zu hören oder zu lesen. Verunsicherndes kann somit zeitnah gemeinsam besprochen werden und hält manche verängstigende Verknüpfung über das Gehörte hintan. Wird das Wohnzimmer aber zum „Newsroom“ kann dies für alle Beteiligten sehr belastend sein und insbesondere jüngere Kinder irritieren und beängstigende Fantasien anheizen.

Sind Ihre Kinder schon älter, dann können Sie Ihren Kindern auch einräumen, dass sie alle wichtigen Informationen zeitnahe von Ihnen bekommen. Durch eine eigene Info Familiengruppe, kann man zum Beispiel beunruhigenden Fake News entgegentreten.

(Ausnahme) Alltag mit Kindern

Ein völlig neues Leben, eine Reduktion der Sozialkontakte, Hobbies und Freizeitgestaltung verlangt uns viel ab. Unfreiwillig sind Kinder und Eltern über Wochen zu Hause. Hinzu kommt, dass der Schulstoff vertieft werden soll, manche Eltern müssen von zu Hause arbeiten und versuchen den Alltag bestmöglich zu bewältigen. Freunde, Nachbarn und Großeltern, die sonst so entlastend sind, fallen weg.

Für viele Eltern stellen sich aber noch ganz andere – existenzielle – Probleme und zudem haben Eltern auch Bedürfnisse!

Wie können Eltern diese Herausforderung meistern? Befinden sich doch Eltern und Kinder damit in einer Situation, in der Konflikte vorprogrammiert und unvermeidbar sind. **Schließlich kann es kein Zusammenleben ohne Konflikte geben.**

Da kann es schon vorkommen, dass man selbst verzweifelt, einem der Geduldsfaden reißt, oder die Kreativität und die Konfliktlösestrategien verloren gehen. Plötzlich empfindet man die Kinder als Belastung und die eigentliche Ursache gerät aus dem Blick. **Dies ist jedoch kein Anzeichen dafür, als Vater oder Mutter versagt zu haben - es liegt an der Situation an sich!**

Das Zusammenleben mit Kindern ist immer ein Balance Akt zwischen den Bedürfnissen der Kinder auf der einen Seite und den Bedürfnissen der Eltern auf der anderen Seite. Wenn wir allzu häufig unsere eigenen Bedürfnisse übergehen und auf ihre Befriedigung verzichten, überlastet uns das und macht uns unzufrieden. Wenn wir zudem viel mehr kindliche Wünsche erfüllen und ihre Anforderungen gegen unseren eigentlichen Willen zulassen, desto eher überfordern wir uns selbst und die Beziehung zu unseren Kindern, denn häufig werden wir dann sehr böse auf sie.

Dann geht trotz der Liebe zu unseren Kindern, manchmal jegliches Verständnis und Einfühlungsvermögen in sie verloren und es besteht die Gefahr, dass wir die kindlichen Bedürfnisse übersehen oder verkennen, obwohl wir das nicht möchten.

Dann kann es sein, dass Entwicklungsbedürfnisse auf der Strecke bleiben, obwohl wir ja genau das vermeiden wollen. Die Kinder erleben uns dann als unduldsam, als nicht verständnisvoll, als ungerecht, als Spielverderber und fühlen sich möglicherweise von uns nicht genug lieb gehabt.

Ein Blick auf Entwicklungsbedürfnisse von Kindern:

- Das Bedürfnis, geliebt und gemocht zu werden.
- Das Bedürfnis, keine Angst haben zu müssen vor Beziehungsverlust.
- Das Bedürfnis, die Zuversicht und das Vertrauen zu haben, in die Stärke der Personen meiner Umwelt, mich zu schützen.
- Das Bedürfnis, dass Papa und Mama stolz auf mich sind.
- Das Bedürfnis, dass Papa und Mama Freude mit mir haben.
- Das Bedürfnis, dass Papa und Mama mir Mut zusprechen.
- Usw.

Das Bedürfnis, tun und lassen zu können, wie es einem in den Sinn kommt, ist kein Entwicklungsbedürfnis.

Einige Gedanken zum Tagesablauf daheim:

Tagesstruktur ist wichtig und wird in allen pädagogischen Foren empfohlen, denn geregelte Zeiten und Abläufe, die sich im Tages- oder Wochenrhythmus wiederholen, geben Sicherheit und Halt. Die Kinder wissen, was kommt und können sich darauf einstellen.

ABER: bedenken wir, dass sich ein Großteil unseres sonst üblichen Alltages NICHT wirklich an kindlichen Bedürfnissen orientiert und Eltern spüren das zumeist auch! Insbesondere in einer Ausnahmesituation nicht so viele unverrückbare und starre Regeln aufzustellen (z.B.: Langschläfer nun auch etwas länger schlafen zu lassen) ist ratsam und der Beziehung zwischen Eltern und Kindern zuträglich!

RITUALE können helfen den Alltag zu strukturieren, mit den Kindern etwa einen eigenen „Coronatag“ zu entwerfen, der zwischendurch kleine Tröstungen und Schönes enthält, **auf das man sich freuen kann!**

ÜBERGANGSOBJEKTE sind insbesondere für kleine Kinder ein wichtiger Begleiter. Sofern sie nicht schon ein ganz wichtiges Teil (Kuscheltier, das sie immer bei sich tragen, alte Weste von Mama oder Papa oder ein anderes bedeutsames Teil), könnte man gemeinsam eines schaffen (z.B.: ein kleines Tier, das „Coroni“, das die Großeltern, die man nicht sehen darf, schicken, etwas basteln oder dgl. mehr).

SCHULAUFGABEN UND LERNEN

Allseits werden klar definierte Zeiten, die man sich ev. im Einvernehmen mit den Kindern ausmacht empfohlen (wie zum Beispiel wann die Schulaufgaben zu erledigen sind, wann Handy/PS4 Zeit ist oder wann Zeit für Spiele mit der Familie ist).

Dennoch ist darauf aufmerksam zu machen, dass Kinder oft TROTZDEM nicht wollen und sich selbst gegen gemeinsam Vereinbartes sträuben. Das entspricht der kindlichen/jugendlichen gesunden Entwicklung. Einen **reibungslosen** Alltag zu schaffen ist auch sonst schwierig und in einer bisher nicht gekannten Ausnahmesituation ist das UNMÖGLICH!

In einer Zeit, die durch Unsicherheit und Ängste geprägt ist, KÖNNEN KINDER AUCH NICHT GUT LERNEN SICH MITUNTER AUCH NOCH WENIGER LANG KONZENTRIEREN und deshalb sind die Ansprüche an das schulische Lern- und Leistungsprogramm deutlich zu senken!

Wenn die Schule mit ihren Leistungsanforderungen nicht nur in die Elternhäuser, sondern regelrecht in die Beziehungen eindringt und den Alltag zu beherrschen droht, ist dies für die emotionale Entwicklung nicht förderlich!

Eltern sind keine Lehrkräfte, Sie können Ihr Kind ermutigen, Ihm zur Seite stehen (sofern das der Lernstoff noch zulässt) und vermitteln, dass Sie das gemeinsam schon schaffen werden. Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit die Lehrerin oder den Lehrer anzurufen, wenn Unklarheiten herrschen.

Erlauben Sie sich und Ihrem Kind vor allem aber eine allzu schwierige, „nervenaufreibende“ Aufgabe auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben oder sein zu lassen! Seien Sie nicht „strenger“ als die Lehrerin oder der Lehrer in der Schule – „zu Hause“ ist nicht in der Schule und die Schulstruktur lässt sich nicht deckungsgleich auf die jetzige (Ausnahme) Situation umlegen.

Der (Ausnahme) Alltag erfordert ein großes Ausmaß an Disziplin, Durchhaltevermögen und Organisationstalent. Er verlangt Kindern/Jugendlichen und Erwachsenen ein hohes Maß an Angstbewältigung und Triebverzicht ab.

Mit dieser Haltung, können wir uns intensiver bemühen, nach Kompromissen zu suchen, Tröstendes in Aussicht stellen und etwas besser durch die Krise zukommen.

Für Eltern die getrennt sind:

Gerade in solch einer Krise, brauchen Kinder beide Elternteile und das ist meistens die größte Herausforderung für Eltern in schwierigen und ver-rückten Zeiten! Denn es treten gerade in angespannten Zeiten unterschwellige Konflikte leichter hervor und das Kontakthalten wird durch die emotionale Situation der Eltern erschwert.

Manche Kinder trauen sich nicht zu sagen, dass sie einen Elternteil vermissen,

- weil sie einen Elternteil nicht verletzen möchten,
- weil es ihnen ja gut geht, bei dem Elternteil, bei dem sie leben oder im Moment sind,
- weil zwischen den Eltern keine gute Gesprächsbasis herrscht oder
- weil der Loyalitätskonflikt der Kinder es nicht zulässt.

usw.

In dieser Zeit sind entlastende Botschaften für Kinder besonders wichtig:

Ich weiß, Du vermisst den Papa/die Mama sehr, das ist o.k.! Versuchen Sie Ihrem Kind zu vermitteln, dass es Ihnen wichtig ist, dass es mit dem fehlenden Elternteil in Kontakt bleibt und dass es sich nicht für einen Elternteil entscheiden muss, dass es beide Elternteile haben kann.

Falls Kontakte nicht möglich sind, weil etwa ältere Personen im Haushalt eines Elternteiles wohnen, ist es für das Kind wichtig, dass es um die gesetzlichen Vorgaben zum Schutz von gefährdeten Personen weiß! Der Gedanke, dass die Mama oder der Papa die Kontakte behindert, belastet die Beziehungen zu den Eltern, deshalb ist es wichtig, dass Kinder über den „Verursacher“ Bescheid wissen

Kinder brauchen die Gewissheit, dass es den Elternteil, der nicht im gemeinsamen Haushalt lebt, weiterhin gibt und dass es diesem Elternteil gut geht.

Halten Sie, als gerade nicht betreuender Elternteil den Kontakt zum Kind aufrecht bzw. ermutigen Sie das Kind, mit dem Elternteil, der nicht im gemeinsamen Haushalt lebt, Kontakt zu halten! Die meisten Kinder lieben es zu skypen oder über What´s App Videoanrufe den fehlenden Elternteil zu hören.

Was Kinder über das Corona Virus sagen:

Antworten von Kindern, die von Eltern befragt wurden.

Frage: Was denkst du über das Corona Virus?

Anika (10 Jahre):

Ich finde das irgendwie blöd, weil ich nicht rausgehen kann, um mich mit Freunden zu treffen. Und ältere Menschen können leichter sterben, weil sie nicht so ein gutes Immunsystem haben.

Karina (9 Jahre):

Ich finde es blöd, dass ich nicht mehr zu den Großeltern gehen kann. Und ein kleines bisschen habe ich auch Angst, dass ich den Virus bekomme und dann getrennt sein muss.

Lukas (12 Jahre):

Ich finde es Scheiße, aber auch cool, dass keine Schule ist. Ich finde es gut, dass man die alten Leute schützt und wir zusammen sind.

Lora (6 Jahre):

Ich denke, ältere Menschen können sehr krank sein und sterben. Und wir bleiben zu Hause und waschen uns öfters die Hände und husten in den Ellbogen. Und wir bleiben zu Hause, weil wir das Corona Virus nicht haben wollen und weil wir andere Menschen nicht mit dem Corona Virus anstecken wollen, wenn wir es haben.

Alex (6 Jahre):

Ich vermisse meinen Papa! Corona Virus ist schuld, dass ich meinen Papa jetzt nicht sehen kann, weil die Grenze zu ist. Und ich mag meine Freunde haben. Und wegen dem Corona Virus muss ich meine Geburtstagsfeier verschieben.

Boris (10 Jahre):

Ich hoffe, dass die Krise in Österreich nicht schlimmer wird, wir bald wieder in die Schule gehen können und dass ich den Virus nicht habe.

Anneliese (10 Jahre):

Man kann nichts machen, dass er da ist. Wir müssen schauen, dass wir Menschen meiden. Aber ich bin auch froh, dass wir jetzt mehr Zeit mit unserer Familie haben und mit unseren Tieren. Und dass wir mehr Gesellschaftsspiele spielen und mehr Fernsehen als sonst.

Floh (10 Jahre):

Das ist ein blöder Virus, weil er alles kaputt macht. Ich kann meine Freunde nicht einladen oder treffen. Ich darf nirgendwohin gehen.

Max (10 Jahre) und Mario (12 Jahre):

Wir verstehen schon, warum es sein muss und wir wollen Oma und Opa nicht anstecken. Das Lernen daheim macht uns nix, da können wir wenigstens Pause machen, wann wir wollen. Aber es nervt ziemlich, dass wir kein Fußballtraining haben und wir uns nicht mit Freunden treffen können.

Tom (8 Jahre):

Das Corona Virus ist scheiße! Mir gefällt sie nicht und ich mag sie nicht wirklich gerne, weil sie nervt und wir nicht zu unseren Nachbarn können.

Leon (9 Jahre):

Ich hoffe es dauert nicht bis zu den Sommerferien, weil das wäre ur schade, wenn dann so viele coole Sachen abgesagt werden müssen.

Jan (4 Jahre):

Das Corona Virus sind kleine Käfer, die gerne auf der Hand sitzen und die man nur mit der Lupe sehen kann. Deshalb muss ich oft Händewaschen und der Kindergarten hat zu.

Toni (9 Jahre):

Ich habe Angst, dass ich sterben könnte. Ich habe Sorgen um Papa und Mama.

Felix (7 Jahre):

Ich mag es nicht, da man nicht in die Schule darf und Lernen zu Hause schwieriger ist.

Nora (9 Jahre):

Also ich weiß, dass es ein ganz schlimmer Virus ist, wo wir noch kein Gegenmittel haben. Ich denke schon, dass wir aufpassen müssen, dass wir die anderen Menschen nicht anstecken. Und achtgeben, dass wir uns öfters die Hände waschen und so, na ja, ich weiß auch, dass wenn man es unter dem Mikroskop anschaut, oder so, dass es so etwas kreisförmiges ist, deswegen nennt man es auch Corona Virus, weil das in einer anderen Sprache, glaube ich, Krone heißt.

Gerne stehe ich Ihnen weiterhin zur Verfügung. Für längere Telefonate oder online Beratung bitte ich um Terminvereinbarung per SMS oder E-Mail:

Tel.Nr.: 0670 606 3403

E-Mail: daniela.winkler@live.at

Wenn Sie sofort Hilfe benötigen, nutzen Sie das Angebot von Rat auf Draht unter der Nummer 147.

Mit besten Grüßen
Daniela Winkler