

Tipps vom Doc

So bewältigen Sie die Corona-Krise

Die Pandemie stellt uns alle vor große Herausforderungen – auch und gerade Familien mit Kindern. Zusammen mit der Sozialpädagogin Jennifer Schwenger geben wir Tipps, die die Situation erleichtern sollen.

Die psychische Gesundheit in Familien erfährt in Zeiten von Corona leider nur wenig Aufmerksamkeit. Dabei erfordern die verschärften Bedingungen, dass viele Familien sich völlig neu organisieren müssen. Und wenn im familiären Alltag gewohnte Abläufe nicht mehr eingehalten werden können, kann dies zu erhöhtem Stress und Konfliktpotential führen. Hinzu kommen Ängste, Unsicherheiten und Konflikte innerhalb des Systems Familie. Ausgleichsmöglichkeiten außerhalb dieses Systems (Schule, Freunde, Sportverein, etc.) entfallen, alles konzentriert sich auf die häusliche Situation. Die Mehrfachbelastung von Kinderbetreuung, Homeoffice, Homeschooling, eventuell Kurzarbeit, sowie die damit verbundenen Sorgen und Nöte haben Auswirkungen auf alle Familienmitglieder. Entscheidend ist hier die Fähigkeit, als Familie schnellstmöglich neue Routinen zu finden.

Hilfreich können folgende Überlegungen und Maßnahmen sein:

1. Es ist absolut okay, sich in der momentanen Situation überfordert und belastet zu fühlen!
2. Sprechen Sie mit Ihrem Kind in angemessener Art über die momentanen Herausforderungen. Auch Krisenzeiten lassen sich gestalten – Sie sind der Situation nicht ausgeliefert.
3. Erarbeiten Sie als Familie gemeinsam Regeln und Absprachen, die auch die Bedürfnisse der Kinder berücksichtigen.
4. Erziehungsarbeit, Homeschooling-Ziele oder Konfliktbewältigung mit dem Partner sollten momentan nicht im Fokus stehen.
5. Führen Sie tägliche Routinen und Rituale ein, an die sich auch alle halten können. Diese geben Sicherheit und Stabilität.
6. Definieren Sie klar abgegrenzte Zeiten, in denen jeder für sich selbst sein darf. (Kind ist Kind und nicht nur Schüler:in, Mama und Papa sind Mann und Frau und nicht nur Lehrer:in oder Berufstätige:r).
7. Unterbrechen Sie die gemeinsame „Arbeitszeit“ durch bewusste „Familienzeiten“ (Rad fahren, Kochen, basteln, Ausflüge).
8. Ermöglichen Sie Ihrem Kind tägliche Bewegungszeiten.
9. Bewegen Sie sich selbst mindestens 30 Minuten täglich im Freien. Sport und Bewegung tragen dazu bei, Stress abzubauen und die Gedanken zur Ruhe zu bringen.
10. Machen Sie Gebrauch von den erlaubten Kontakten, treffen Sie sich zum Spaziergang, halten Sie Kontakt mit anderen und ermöglichen Sie das auch Ihrem Kind. Sprechen Sie über das, was Sie bewegt.
11. Machen Sie sich bewusst, dass es wieder Zeiten der Normalität geben wird und die gegenwärtige Situation ein Ende findet.
12. Loben und belohnen Sie sich selbst, wenn Sie wieder einen Tag geschafft haben! Sie machen das gut!
13. Holen Sie sich frühzeitig Hilfe! Es ist völlig in Ordnung professionelle Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen!

Unterstützung für Selbstzahler

Praxis für Systemische Beratung & Coaching

Jennifer Schwenger

Dipl.-Sozialpädagogin
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)
Systemische Beraterin und Coach

Gottlieb-Daimler-Str. 29
73614 Schorndorf
0152 01320832

schwenger@sbc-schorndorf.de
www.sbc-schorndorf.de

Schnelle Hilfe für Eltern, Kinder, Jugendliche und Einzelpersonen. Keine Wartezeit, keine Diagnosestellung notwendig.

Öffentliche Hilfsangebote

Erziehungsberatungsstelle Schorndorf

07181 938895039

Kreisjugendamt Rems Murr

07151 5011286

Nummer gegen Kummer

11 6 111 (für Kinder und Jugendliche)
0800 111 0550 (für Eltern und andere Erziehungsberechtigte)
oder online: www.nummergegenkummer.de

Info-Telefon Depression

0800 33 44 5 33 (für Betroffene und Angehörige)

„Pränetz“ der Stadt Schorndorf

Ansprechpartnerin Tanja Louw
07181 602-3317, tanja.louw@schorndorf.de

Kinderarztpraxis Schorndorf