

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 21, 12.02.2021

Tages-Thema: Ausweg aus der Warteschleife?

Liebe Eltern,

Lockdown ohne Ende. So fühlt es sich an in diesem Jahr, wie ein **doppelter Winter**. Der eine Winter ist die altbekannte dunkle und kalte Jahreszeit von Januar bis März, dieses Jahr mit besonders viel Schnee und klirrender Kälte. Diese schwierigen Monate haben wir sonst mit verschiedenen Aktivitäten aufgehellt. Dabei ging es immer um Geselligkeit, privat oder im Verein, drin oder draußen, bei Fasnet/Fasnacht und Karneval, im Schnee und auf dem Eis. Kino, (Kasperle-)Theater, Museen, Restaurants waren für Kinder und Erwachsene attraktive Orte, auf die man sich freuen konnte und an deren Besuch man sich noch lange erinnert hat. Zusammen mit Oma und Opa, Paten und Freunden waren solche Erlebnisse besonders schön.

Nichts davon ist momentan möglich in dieser Pandemie und diese Einschränkungen müssen wir noch mehrere Wochen aushalten. Denn die Erkrankung- und Todesszahlen bestimmen weiterhin unsere Bewegungsfreiheit.

AbEr:



Wir können uns trotzdem verkleiden, Fastnachtsmusik hören, schunkeln, tanzen und all die leckeren Sachen essen, die zu dieser Jahreszeit gehören:



Berliner Pfannkuchen, Mutzenmandeln, Striebele, Fasnetsküchle, Scherben.... Ergänzen Sie selbst, was es bei Ihnen in Ihrer Region gibt. Auch das sind Kulturschätze, die wir genießen und sogar teilweise selbst herstellen können. Das erfreut und gibt neue Energie.

Und Energie brauchen wir ganz viel nach den zweieinhalb Monaten mit Verzicht, Homeoffice, Homeschooling und Kontaktsperre. Wir alle haben sie zusammen durchgestanden und die Anstrengung hat sich gelohnt: Die Neuinfektionen gehen, langsam zurück. Das Gefühl, etwas tun zu können und **gemeinsam stark zu sein, ist bestätigend und gut**. Und gleich ist da die Hoffnung auf Lockerungen. Doch die Virologen bleiben bei ihrem „Nein“. Denn nur die langdauernde Kontaktsperre kann die Erkrankungszahl effektiv senken. Das ist keine Niederlage, sondern ein Etappenziel und für uns alle ein Impuls, weiter durchzuhalten. Das Durchhalten würde uns allerdings leichter fallen, wenn es eine zeitliche Perspektive gäbe. Die gibt es aber leider (noch) nicht.

Eines aber ist den Entscheidungsträgern klar: Kitas, Kindergärten und Schulen sollten so früh wie irgend möglich mit dem gebotenen Schutzkonzept öffnen dürfen.

Winterschlaf, das wäre doch was!?

Bei all den Belastungen, Unsicherheiten und Fragen wäre doch ein Winterschlaf eine bequeme Art, zu entkommen. Die Zeit im Traum zu verbringen, wie der Baum im Gedicht, das der österreichische Dichter Joseph von Eichendorff (1788 bis 1857) vor 200 Jahren geschrieben hat:

Verschneit liegt rings die ganze Welt



Verschneit liegt rings die ganze Welt,
Ich hab nichts, was mich freuet,
Verlassen steht ein Baum im Feld,
Hat längst sein Laub verstreuet.

Der Wind nur geht bei stiller Nacht
und rüttelt an dem Baume,
Da rührt er seine Wipfel sacht
Und redet wie im Traume.

Er träumt von künft'ger Frühlingszeit,
Von Grün und Quellenrauschen,
Wo er im neuen Blütenkleid
Zu Gottes Lob wird rauschen
vielleicht würden wir heute eher sagen:
Zu unsrer Freud wird rauschen?



Nach diesem Ausflug in die Romantik kehren wir zurück in die Lockdown-Realität und fragen uns, wie wir die kommenden Tage und Wochen nicht nur überstehen, sondern gut verbringen. Vielleicht helfen

Die drei „K“ ???

Das **erste „K“** steht für den **Körper**: Der braucht Pflege mit Wohltaten wie Wärme, Düften, weicher und warmer Kleidung. Nicht *Schlabberlook*, weil man ja nur zu Hause ist und einen keiner sieht. Sondern so, als würden Sie das Haus verlassen, als würden die Kinder zur Schule und in den Kindergarten aufbrechen. Der Körper braucht regelmäßige und - wenn möglich - gemeinsame Mahlzeiten. Gesunde Snacks zwischendurch - nicht vor dem Bildschirm! - sind erlaubt. Die positive Wirkung einer rhythmischen Nahrungsaufnahme ist messbar und unumstritten. An der Vor- und Zubereitung inklusive Tischdecken und Abräumen können sich alle beteiligen. Hunger, Müdigkeit und die Pandemie machen reizbar und Konflikte bleiben nicht aus. Nehmen Sie sich Zeit, den Kindern und dem Partner/der Partnerin zuzuhören und gemeinsam mit ihnen Lösungen zu suchen.

Ein wichtiges Bedürfnis des Körpers kommt im Winter oft zu kurz: Das **Draußen-Sein an der frischen Luft bei Tageslicht**. Tageslicht beeinflusst das Wachstum des Augapfels und fördert die Normalsichtigkeit. Diesen Zusammenhang haben Forscher zuerst in Korea und China bei Kindern festgestellt, die lange vor dem Bildschirm sitzen. Entsprechende Forschungsergebnisse gibt es auch für Deutschland und natürlich weltweit. Darüber wurde vor kurzem in der Süddeutschen Zeitung berichtet. ([„Kurzsichtig durch Corona“ – 19.01.2021, Süddeutsche Zeitung](#)). In China wurden vor kurzem Smartphones im Unterricht verboten ([China verbietet Smartphones an Schulen - news.ORF.at](#)).

Lassen Sie sich nicht durch das Nicht-Wollen des Kindes vom Rausgehen abbringen. Sobald die Schwelle überwunden ist, fühlen sich meist alle wohl. Spaziergang ist für viele Kinder ein Reizwort, das ein Nein auslöst. Wenn aber kleine Rätsel gelöst werden können, wenn man unterwegs Dinge sucht, die mit A, B, C...anfangen, wenn man das kleine Einmaleins im Gehen lernt, die Nummernschilder zum Lesen und Rechnen nutzt, könnte das den Aufbruch erleichtern. Der Bewegungsdrang und die Energie von Kindern sprengt oftmals den Wohnungsrahmen. Weil das so ist, gibt es verschiedene Angebote im Fernsehen, die für Eltern und Kinder gedacht sind. Eine gemeinsame Telegym-Zeit könnte da auch einen Versuch wert sein.

Das **zweite „K“** steht für **Kontakte**. Die Welt der Kinder besteht ja eigentlich aus der Vielfalt von Kontakten in Familie, Kindergarten, Schule, Verein. Sie erleben ihr Können, setzen sich Ziele und strengen sich an, um sie zu erreichen, lernen viel Neues und auch das Aushalten von Misserfolg. Sie machen Schritte in die Selbstständigkeit. Und jetzt? Kein Treffen mit Freunden, kein gemeinsames Spiel am Nachmittag, kein Fußball, kein Schwimmbadbesuch, kein Kindergeburtstagsfest, kein Musikunterricht, kein Tanzen oder was es sonst noch geben mag.

Also auf ins Internet, den Kontinent der unbegrenzten Möglichkeiten, nichtsahnend, wie dabei Erfahrungen mit allen Sinnen **vorenthalten** werden. Und unangemessene Inhalte lauern.

Aus all diesen Gründen wäre gerade für Kinder eine Lockerung wichtig. Aber die unübersichtliche Infektionslage, verstärkt durch die Mutationen, deren Eigenschaften noch genauer untersucht werden müssen, lässt das leider noch nicht zu.

Nutzen Sie alle Kontaktwege: Telefon, E-Mail, Chat, evtl. auch Eins-zu-Eins-Besuch von Kindern? Für Kinder sollten bestimmte Zeiten eingehalten werden. Vielleicht in der ersten Lernpause mit Freunden, so als wäre man in der großen Pause. Großeltern, und nicht nur sie, freuen sich über Zoomen und Skypen. Die Kinder könnten sie aber auch mit einem Brief überraschen. Briefe sind sehr aus der Mode gekommen. Sie sind etwas aufwendig, brauchen Zeit zum Nachdenken, Schreiben und vielleicht auch Illustrieren. Aber sie wirken und werden meist beantwortet.

Und **das dritte „K“**? Das soll für **Kultur** stehen. Sport, Musik und Kunst sind Spielräume, an denen sich Kinder erfreuen, in denen sie sich entwickeln und reifen.

Die lang dauernde Einengung und der Entzug dieser Lebensräume führt verständlicherweise nicht selten zu aggressiven und depressiven Reaktionen ([COPSY-Studie Hamburg](#)).

Vor allem Jugendliche brauchen Foren, um sich online zu treffen, **begleitet von verlässlichen Ansprechpartnern**.

Sie als Eltern können durch ihre Haltung die Atmosphäre aufhellen. Informieren Sie sich fortlaufend aus **sicheren Quellen** über die aktuelle Lage. Dann sind Sie gut vorbereitet für die Fragen der Kinder. Die Kinder freuen sich, wenn sie selbst erklären können, warum sie auf so viel verzichten müssen. Das schützt auch vor falschen Informationen („Fake News“), die unvermeidlich zu einem Ausnahmezustand gehören.

Es lohnt sich auch, in den ein oder anderen vorausgegangenen Newsletter aus der ersten Lockdown-Zeit zu schauen, da sich die Themen doch teilweise wiederholen.

Interessante Links:

https://kulturagenten-berlin.de/wp-content/uploads/Kunst-Statt_Krise_WEB.pdf

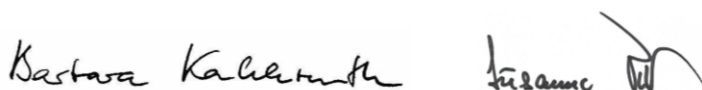
<https://www.dkjs.de/aktuell/meldung/news/goodnews-gute-beispiele-aus-der-deutschen-bildungslandschaft/>

Und noch etwas zum Thema Medien:

[Flyer Einladung Fachtag Medienmündigkeit 2021.pdf\(echt-dabei.de\)](#)

Wir wünschen Ihnen einen langen Atem für die kommenden Tage und Wochen und hoffen, dass wir beim nächsten Brief über weitere Fortschritte berichten können.

Herzliche Grüße,



Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

- [Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

Susanne und Barbara stellen sich vor:

Susanne Peter

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. „ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

Dr. med. Barbara Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin, deutsche Ländervorsitzende der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz (www.Babyambulanz.de). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit

speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfälligkeiten und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das Baby/Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNLTransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen](#)

Der Newslettersend erfolgt durch...

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: info@echt-dabei.de, Internet: www.echt-dabei.de

