

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 11, 12.05.2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

Tagesthema: Stress lass nach - Tipps für den Alltag, für Eltern und Kinder



Wie oft sagen wir „Das stresst mich, ich bin im Stress“! und vergessen dabei, dass Stress zum Leben gehört. Als positiver Stress ermöglicht er Entwicklung und Lernen. Als [negativer Stress beeinträchtigt er unsere Gesundheit](#) und unser Zusammenleben.

Es geht also um die Frage der Balance. Wie finden wir vom negativen Dauerstress in den rhythmischen, lebensbegleitenden positiven Stress?

Diese Frage begleitet die Menschen. Vor 2000 Jahren hat ein griechischer Philosoph sie so formuliert:

**Nicht die Dinge selbst
beunruhigen die Menschen,
sondern ihre Meinungen
und Urteile über die Dinge.**

EPIKTET (ca. 50 - 130 n. C.)

Wenn Sie „beunruhigen“ durch „stressen“ ersetzen, könnte das Zitat von heute sein.

Stress-Reaktionen sind **individuell unterschiedlich stark**. Die Umgangssprache drückt das so aus: „Der/die hat ein dickes oder dünnes Fell“. Stress-Reaktionen sind das **Resultat von Erfahrungen**, die **im Mutterleib beginnen**. Der Umgang mit Stress im Bezugssystem Familie, Freundeskreis und Gesellschaft beeinflusst die sehr unterschiedlichen Entwicklungswege auf diesem elementaren Gebiet.

Jede Generation hat ihre **Stress-Themen**: Familienkonflikte, Hunger, Krieg, Flucht und Vertreibung, Krankheiten, Arbeitslosigkeit.

In der **modernen Welt** ist es eher **Beschleunigung des Alltags** durch **schnelle** und **massenhafte Informationen**, **permanente Verfügbarkeit**, **berufliche** und **private Mobilität**, die **grenzenlos erscheinenden Möglichkeiten** und **Freiheiten** (ein Trugschluss, weil sie immer auf Kosten anderer oder des Klimas gehen), die **existenzielle Unsicherheit**, **Armut**, **Gewalt**, **Vereinsamung**.

Jeder von uns erlebt seinen Alltag unterschiedlich stressig. **Perfektionismus**, **Selbstüberforderung**, **Kontrollbedürfnis** können **Antworten** und gleichzeitig **Alarmsignale** sein. Mit der **Checkliste „Warnsignale für Stress“** (Kaluza, 2015) können Sie selbst überprüfen, in welchem Bereich Sie sich mit Ihren Überforderungen befinden.

Es braucht **Zeit**, um vom negativen in den positiven Stress zurück zu kommen, so sehr man sich einen **Re-Set-Knopf** wünschen würde.

Jeder Mensch braucht Ruhe, um

- Erholung und Regeneration zu ermöglichen
- Worte zu finden und sich mitteilen zu können
- neue Lösungswege zu finden und Selbstwirksamkeit zu erleben
- Erlebnisse zu verarbeiten

Der **Alltag** bietet immer wieder **Nischen für Entspannungsmöglichkeiten**, um negativen Stress abzubauen. **Wichtig** ist auch hier:

Das Kleine macht das Große. Und: **Das Gute liegt so nah**.

Das **Gute** wäre in unserem Fall der **Atem**. In der Umgangssprache heißt es: „**Da muss ich erstmal Luft holen**“ oder „**dreimal tief durchatmen**“. Der negative Stress nimmt einem den Atem. Deshalb braucht es die **bewusste Entscheidung**, sich erstmal auf den Atem zu konzentrieren. Manchmal ist es ratsam, sich zuhause einen speziellen Platz, den „**Lande-Platz**“ herzurichten um „**runterzukommen**“. Eine bunte Decke in der Sofaecke, ein Kissen, könnte da schon hilfreich sein.

Wenige Minuten ermöglichen eine Erholung und die **Rückkehr zum Denken**.

Ein paar Möglichkeiten zur Anregung Ihrer eigenen Gedanken:

- Perspektivenwechsel, Gedanken-Rollen-Spiele
- Orientierung an eigenen Erfahrungen, bewährte Lösungsmodelle (Freunde, Eltern, Großeltern)
- Hilfe als Stärke betrachten, Kontakt aufnehmen, darüber sprechen
- Realistische Ziele festlegen, kein Perfektionismus (gut genug ist ausreichend)
- Rangordnung der Probleme: 1: dringend, 2: kann noch etwas warten, 3: nächste Woche....
- Pausen und Entspannung zwischendurch

Für **Kinder** eignet sich eher die **Bewegung**.

Die **Anregungen** brauchen nur **wenige Quadratmeter** und können **jederzeit** stattfinden.

Eine Initiative von:



MEDIA PROTECT

Für drinnen:

- Hampelmann
- Sportarten nachmachen (Skifahren, Tennis spielen, Torwart...)
- „Verzaubern“: Die Position für eine Weile halten, bis einer alle wieder „erlöst“
- Die Anderen raten lassen: „Was bin ich jetzt?“
- Singen (auch mit rhythmischer Begleitung aus Kochtopf und Rührlöffel, Hülsenfrüchten in Tupperdose, ...)
- Bäumchen rüttle und schüttle Dich: Man hüpfert zuerst auf der Stelle, schüttelt Arme und Beine, dann rollt man den Kopf von einer Seite zur anderen und beendet mit einer Runde hüpfen und schütteln.
- Anregungen für die aktive Pause zuhause finden Sie bei der Mitmach-Initiative [Kinder stark machen.](#)
- Sicher fallen Ihnen noch weitere Möglichkeiten ein.....

Für draußen:

- Joggen oder spazieren (mit oder ohne Hund), am besten für mindestens 20 Minuten
- Neue Wege finden
- Seil springen, Ball spielen, Hüpfspiele machen (eigener Parcours mit Straßenkreide), Schnitzeljagd....
- Praktische Dinge, die man schon immer machen wollte, erledigen (zum Glascontainer gehen, Müll runterbringen, Post wegbringen, dem Nachbarn etwas Nettes vor die Tür legen, vor das nächste Seniorenheim gehen und mit nötigem Abstand ein Ständchen bringen)

Und wie ist es mit Stress bei Jugendlichen?

Das Jugendalter als Entwicklungsphase **zwischen Kind- und Erwachsensein** ist für viele schon **Stress pur. Leistungs- und Termindruck, Konflikte im Freundeskreis und der Familie** sind typische Stressauslöser bei Jugendlichen. Die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie erhöhen das Stresspotential.

Je nachdem, wo der Stressauslöser aus Sicht der Jugendlichen liegt, sind **unterschiedliche Strategien sinnvoll**. Hilfestellungen geben zertifizierte, an der Praxis orientierte [Links](#). Auf [feelok.de](#) findet sich weitere Tipps für Jugendliche zu **anderen Themen** als Stress.

feelok.de
Klick rein, finds raus.

- Generell gilt wie bei Kindern und Erwachsenen auch: **Bewegung** ist eine natürliche „Antwort“ auf Stress. Also auch hier: **Raus vor die Tür und losrennen**, den anderen Bescheid sagen oder eine Nachricht schreiben, dass man wiederkommt.
- Auch wenn es für Jugendliche nicht naheliegend scheint, ist der **Aufenthalt in der Natur** sehr entspannend.
- Ein Teil der Jugendlichen ist offen für **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen**. Diese müssen aber erlernt werden.
- **Gespräche mit Gleichaltrigen** sind oft hilfreich.



Eine Initiative von:



MEDIA PROTECT

- **Luftgitarre** spielen, laut **Karaoke** singen, ... zu (noch lauterer?) Musik, **wildes Tanzen** und auch mal ein paar **Kraftworte** können entlastend wirken – wie weit die Familie das erträgt, muss ausgehandelt werden.

Wir hoffen, dass Sie sich durch die Anregungen angesprochen fühlen und wünschen Ihnen und Ihrer gesamten Familie gute Erfahrungen auf den Wegen zur Entspannung.
Bleiben Sie gesund!

 
Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

P.S.: Sie können den Newsletter an Freund*innen weiterempfehlen. Abonnieren kann man ihn per Mail an info@echt-dabei.de mit Betreff: „Newsletter Familienzeit“

P.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](#)

Vorschau: Tages-Themen der nächsten Newsletter

- Corona-Tests für Kinder – sind sie Türöffner für KiTa- und Schulbesuch?
- Blick zurück auf die Kontaktsperre-Zeit – was nehmen wir als Familie mit?

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 Trotzanfänge und Trink- und Eine Initiative von:



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](#)

Anmerkung:

Alle Bildrechte, sofern nicht anders angegeben, liegen bei Shutterstock.

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



Eine Initiative von:

