

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 15, 22.10.2020

Tages-Thema: Kinder und Corona-Regeln – wie aus Einschränkungen ein Gewinn wird

Liebe Mütter, liebe Väter,

Sommerpause, Start ins neue Schuljahr und Herbstbeginn. Eine lange Zeit seit dem letzten Newsletter, in der wir oft an Sie gedacht haben.

Erinnerung an die Sommerzeit



Wir fragen uns, wie es Ihnen gelungen ist, aus den Einschränkungen das Beste in der Sommerpause gemacht zu haben?

Wir hätten nie gedacht, dass wir trotz Einschränkungen so einen schönen Sommer erleben konnten. Wir haben Ausflüge gemacht und unsere nähere Umgebung kennen gelernt. Was es da alles gibt! Speziell für Kinder. Und was wir gespart haben, ist auch nicht schlecht. Wir könnten die Ausflüge in die Nähe mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln beibehalten.

Haben Sie auch mit Staunen festgestellt, wie viele Möglichkeiten es in unmittelbarer oder gut erreichbarer Nähe gibt? Wie unterstützend dabei Tageszeitungen sein können?

Wenn Ihnen gelungen ist, nicht im Bedauern über die ausgefallene Flugreise und den Hotelaufenthalt stecken zu bleiben, sondern stattdessen Neues, Nahliegendes zu entdecken und auszuprobieren, dann haben Sie und Ihre Kinder eine befreiende, grundsätzliche Erfahrung gemacht. Sie haben die Realität analysiert, akzeptiert und angemessene Schlüsse daraus gezogen. Aus der Ent-Täuschung, nicht verreisen zu können, ist eine Ent-Deckung geworden.



Machen Sie doch aus Ihren Sommer-Erlebnissen ein kleines Album, ganz analog auf Papier. Es wird bestimmt oft in die Hand genommen – und vielleicht sogar erweitert...

Umgang mit den AHA+L-Regeln im Familienalltag

Die Zeit vergeht, das Corona-Virus bleibt und beschäftigt uns wieder deutlich mehr.

Auch die AHA-Regeln, also Abstand-Hygiene-Atemmaske, gelten weiterhin, ergänzt durch das regelmäßige, gründliche Lüften. Sie sind unser aller Beitrag zur Eingrenzung der Ansteckungen.



Es ist für alle Altersstufen nicht immer einfach, die geltenden AHA+L-Regeln, eigene Bedürfnisse und das individuelle Familienleben aufeinander abzustimmen. Ergänzt werden sollte die AHA-Regel immer wieder durch die Kontrolle über die eigenen Kontakte: So wenig wie möglich, das zeigt sich immer wieder. Warum nicht, wie von Virologen empfohlen, ein Tagebuch über Kontakte führen?

Emil (8 Jahre) zieht im Bus unvermittelt seine Maske aus und weigert sich, sie wieder aufzusetzen.

Emil: Ich bekomme keine Luft mehr! Und überhaupt, warum soll ich dieses blöde Ding denn tragen? Das bringt doch überhaupt nichts!

Mutter: Wir steigen an der nächsten Haltestelle aus. So, lange musst Du noch durchhalten. Und dann machen wir eine Maskenpause.

Ich seh' überhaupt nicht ein, wofür ich die Maske auflassen soll, wenn sie mich so stört!

Ich glaub, wir müssen uns nochmal die Filme über das Corona-Virus anschauen ([Erklär-Video der Stadt Wien](#), [Sendung mit der Maus](#)). Wenn Du Experte bist und sogar anderen erklären kannst, warum die Maske auf Nase und Mund bleiben muss, kannst Du sie wahrscheinlich besser aushalten.

Aber auch Eltern würden die Maske aus verschiedenen Gründen am liebsten in die Tasche stecken...

Vater: Mir fällt es manchmal auch richtig schwer, die Maske aufzubehalten.

Was machst Du dann?

Ich habe eigentlich zwei Tricks: Ich stelle mir vor, dass die Oma direkt vor mir steht. Und dann frage ich mich: Halte ich es noch eine Weile aus? Du willst ja sicher nicht, dass die Oma krank wird.

Natürlich nicht. Und der zweite Trick?

Ich stelle mir vor, wie ich nach dem Aussteigen ohne Maske durch die frische Luft nach Hause laufe.

Weitere Informations-Quellen und Tipps für den Familienalltag:

- Fragen Sie sich, wie Sie trotz Belastung und Unsicherheit positiv erziehen können? Auf der neuen interaktiven Internetseite für Eltern in Krisenzeiten vom Bundesjustizministerium finden Sie Unterstützung. <https://www.positiv-elternein.de/positiv-elternein-in-unsicheren-zeiten#!/>
- Werden Sie auch täglich mit vielen, teils auch verwirrenden Nachrichten konfrontiert? Für uns ist der [Podcast des NDR](#) eine zuverlässige und verständliche Quelle geworden.
- „Jede dunkle Wolke hat einen Silberstreif“ heißt ein finnisches Sprichwort. Diese hoffnungsvolle Haltung könnten wir uns für den Herbst und Winter und auch darüber hinaus bewahren.

Kindergarten- und Schulalltag, aber wie?

Mit vielen Fragen und Unsicherheiten haben Kindergärten und Schulen wieder begonnen. Einerseits vertraut und dennoch anders und gewöhnungsbedürftig.

Ein zentrales Thema ist das Tragen der Maske. Das ist neu im spontanen Miteinander der Kinder in den Pausen, auf dem Schulhof und auf dem Schulweg.



Viele fragen sich: Warum kann man die Kinder nicht einfach frei lassen, sie sind doch draußen?

Beim Reden, Rennen und Spielen wird viel mehr Aerosol produziert. Damit kann das Corona-Virus von einem Kind oder Erwachsenen zum andern fliegen. Die Maske bietet dafür einen Schutz.

„AHA“ (**A**bstand halten, **H**ygiene beachten und **A**lltagsmaske tragen) gilt überall und deshalb sind die Wege in den Schulgebäuden genau markiert und sollten auch so respektiert werden. Vielleicht kann ein alter Brauch, sich in Zweierreihen klassenweise aufzustellen und in dieser Formation nacheinander ins Schulzimmer oder in die Pause zu gehen, die Sicherheitsmaßnahmen unterstützen? Corona hätte dann weniger Chance sich zu verbreiten.

Mutter: Wenn ich an den Trubel in Kindergarten und Schule denke, bekomme ich so meine Bedenken. Wie sollen die AHA-Regeln dort funktionieren? In den Pausen, in der Warteschlange vor den Toiletten und Waschbecken? Mir fällt ein, dass die Oma von ihrem Kindergarten erzählt hat, in dem es ein Lied gab, zudem sich die Kinder zwei und zwei aufstellen mussten. Erst dann durften sie zum Ausgang des Kindergartens gehen. „Zwei und zwei, ja das ist schön, so wollen wir nach Hause geh'n“ so hieß es glaube ich. Das ist jetzt wieder aktuell.

Tim (7 Jahre): Ich bin doch nicht mehr im Kindergarten! So eine doofe Regel! Ohne mich.

Kann ich verstehen. Aber überleg mal, eigentlich ist es doch eine coole Mathe-Übung, wenn man dabei die Zweierreihe aufsagt. Die ersten beiden Kinder rufen „2“, die nächsten „4“ und so weiter. Das kann man vorwärts und rückwärts üben.

Es braucht jetzt pragmatische und phantasievolle Antworten für die Neuerungen und Engpässe. Wenn man Beschränkung als Anreiz für Kreativität auffasst, kann etwas Neues entstehen. Eine alte Erfahrung, wie das Sprichwort sagt: Not macht erfinderisch.



Corona Regeln in der Schule sind doof – wirklich?

Lina (9 Jahre): Puh, heute habe ich mich so richtig über meine Lehrerin geärgert. Ich hatte Tafeldienst und hab Frau S. gefragt, ob ich die Maske ausziehen darf. Sie hat Nein gesagt. Ich musste die Maske anlassen, obwohl ich doch gar niemand anstecken kann. Doofe Regel! Die macht gar keinen Sinn.

Mutter: Du hast recht: Wenn keiner da ist, kannst Du niemand anstecken. Aber die Regel ist trotzdem nicht doof. Das ist echt schwer zu verstehen. Es gibt Regeln, die einem im Moment unsinnig erscheinen. Zum Beispiel, die Ampel ist rot, aber Du siehst, dass weit und breit kein Auto kommt, auch kein Fahrrad. Würdest Du jetzt über die rote Ampel gehen?

Nein, würde ich nicht.

Und warum nicht?

Weil es eben sein könnte, dass doch ein Auto kommt, das ich nicht gesehen habe. Und - weil Du sonst schimpfst.

Richtig. Man hält sich an die Regel, obwohl man sie im Moment überflüssig findet oder doof. Regeln sind wichtig, weil Menschen nicht immer aufmerksam sind oder ganz einfach vergesslich. Das kennst Du doch.

Ja, das stimmt, in meiner Klasse gibt's einige, die vergesslich sind. Das merkt man schon bei den Hausaufgaben.

Na, da kannst Du Dir ruhig an die eigene Nase fassen.
Nochmal zurück zur Ampel. Du hast gesagt, Du bleibst an der Ampel stehen, auch wenn Du kein Auto siehst. Prima! Wie Du selber sagst, es könnte ein schnelles Fahrzeug kommen, das Du nicht gesehen hast. Dann hat Dir das Einhalten der Regel das Leben gerettet.

Für die vielen Fragen, die kommen werden, brauchen die Kinder die sichere Basis der Eltern. Sie dürfen den Kindern sagen, wie schwer auch ihnen das Einhalten der Regeln immer wieder fällt. Aber auch, dass Regeln einen selbst und andere schützen. Es ist wichtig und berechtigt, sich über die Widersprüche, Schwierigkeiten, die Gefühle und Gedanken in der Familie und in der Schule auszutauschen. Wir fänden es gut, wenn in der Schule ein Corona-Kasten mit Fragen, Beschwerden und Wünsche aufgestellt wird. Der Inhalt könnte dann mit dem Klassenlehrer bzw. der Klassenlehrerin besprochen und geklärt werden.

Natur und Jahreszeit als Kraft- und Ideenquelle

Corona sollte uns nicht ganz vereinnahmen. Der Herbst hat so viele interessante und schöne Seiten. Die farbigen Blätter, buntes Obst und Gemüse mit leckeren Rezepten, Lieder, Gedichte, Bastelmöglichkeiten, Wind und Wetter...Also, nichts wie raus! Und die gesammelten Schätze z.B. auf einem Teller ausbreiten. Ein Mini-Museum, das sich immer wieder wandelt und teilweise sogar essbar ist.



Wir hoffen, dass es Ihnen und Ihren Kindern gelingt, neue und gute Erfahrungen zu machen, dass Sie sich nicht im Regel-Wald verirren, und dass Sie gesund und zuversichtlich bleiben.

Bis zum nächsten Mal, voraussichtlich in einem Monat, verbleiben wir mit herzlichen Grüßen

Barbara Kalckreuth Susanne Peter

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 Trotzanfalle 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](#)

Anmerkung:

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

Der Newsletterversand 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

