

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 5, 21. 04. 2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

Tages-Thema: Verlängerung – Umgang mit Enttäuschung und Durchhalte-Tipps

Wir alle haben mit Spannung die Entscheidung der Ministerpräsidenten und der Bundeskanzlerin erwartet. Und gehofft, dass wir unser altes Leben bald wiederbekommen oder wenigstens erfahren, wann es wieder losgeht: Mit Kita, Kindergarten, Schule, Arbeit, Vereinsleben,....

Wir haben verstanden und schweren Herzens akzeptiert, dass die Großeltern noch nicht zu Besuch kommen dürfen, die Betreuung der Kinder noch nicht möglich ist. Verstanden heißt aber nicht im Alltag auch hinbekommen. Die Erfahrungen der letzten Wochen sind sehr gemischt. Vielfach wird Ungeduld, Verzweiflung und Ratlosigkeit laut:

Mara (38): So eine Enttäuschung. Wofür haben wir uns so angestrengt, wenn wir jetzt von Woche zu Woche hingehalten werden? Für Geschäfte gibt es jetzt Lockerungen. Aber was ist mit Familien?

Uwe (32, alleinerziehend): Nochmal zwei Wochen ohne Kindergarten? Wie soll das denn gut gehen?

Ali (12 Jahre): Wann geht die Schule endlich wieder los? Ich bin total genervt! Mama meint´s ja gut, aber sie kann´s mir einfach nicht so erklären wie mein Mathelehrer.

Monja (9 Jahre): Ich vermisse meine Freundin Jule total. Wir sehen uns sonst immer jeden Tag in der Schule und dann noch beim Besuchen. Natürlich können wir telefonieren. Aber trotzdem. In unserem letzten Telefonat musste ich weinen, weil sie mir so fehlt.

Das ist richtig, aber zu einseitig. Denn es gibt wirklich etwas zu feiern: Jeder, Alt und Jung, hat durch das Einhalten der Beschränkungen in den letzten vier Wochen einen Beitrag geleistet: Dadurch hat die Anzahl der Neuinfektionen sich verlangsamt und es gibt genügend Behandlungsplätze in den Kliniken. Alle im Krankenhaus Tätigen können ihre Arbeit bewältigen. Währenddessen läuft die Forschung zu Behandlung und Impfung auf Hochtouren.

Der Nachschub an Schutzkleidung und Mundschutz werden geregelt. Die Produktion hier im Land trägt dazu bei.

Aber auch wenn man die Gründe versteht, und das Positive sieht, bleiben die Sorgen: Für viele Eltern zum Beispiel die Frage, wie sie die Zeit ohne oder mit geringerem Einkommen überstehen sollen. Immerhin, mit dem neuen [Gesetz](#) werden Verdienstaufwände in bestimmten Fällen ausgeglichen, die Eltern entstehen, weil die Kinderbetreuung wegfällt, siehe Newsletter 4.

Es gibt aber auch Familien, die überraschend positive Erfahrungen machen. Manche nehmen sich sogar jetzt schon vor: Davon wollen wir etwas für die „Zeit nach dem Ende der Einschränkungen“ übernehmen:

Marwin (5 Jahre): Papa hat viel Zeit für mich! Gestern waren wir alle den ganzen Tag draußen am Bach und haben gegrillt. Das machen wir jetzt öfter mal, hat Papa gesagt. Auch wenn der Kindergarten wieder auf hat.

Frederike (36 Jahre): Die Situation ist allgemein sehr schwierig für uns. Beide Eltern voll berufstätig, mein Mann selbständig. Aber aus der Not entsteht auch Gutes: Die Kinder schaffen es jetzt schon viel länger als am Anfang, sich alleine zu beschäftigen. Und sie haben das Malen entdeckt!

Und was haben Sie entdeckt? Haben Sie etwas Neues gelernt, entwickelt, erfunden, zum ersten Mal oder nach langer Zeit wieder einmal gemacht? Worauf sind Sie trotz aller Schwierigkeiten stolz? Das können auch Kleinigkeiten sein, wie beim dritten Mal Streit schneller ruhig werden und eine konstruktive Lösung finden ...

Niemand bewältigt eine lange Wanderung ohne Pausen. Es tut gut, zwischendrin innezuhalten, einen Blick zurück zu werfen auf das schon geschaffte Stück Weg. Vielleicht braucht man eine kleine Stärkung beim Zwischen-Stopp.



Man darf auch davon träumen, was am Ziel der Reise nach allen Anstrengungen wieder möglich sein wird. Wie man sich belohnen wird, wenn es geschafft ist. Vielleicht regt Sie das Ausfüllen unserer Tabelle [„Corona-Zwischenbilanz“](#) dazu an.

Sogar Familien, in denen sonst „Belohnungs-Sticker“ nicht zum Alltag gehören, haben gemerkt: Wochenlanges Durchhalten ist sehr schwer. Mit der Aussicht auf kleine Belohnungen wird es leichter. Dafür können Sie unsere Tabellen

„Durchhalten ist schwer – aber mit kleinen Belohnungen wird’s leichter!“ verwenden.

Durchhalten ist schwer – aber mit kleinen Belohnungen zur Feier jeder Etappe wird’s leichter!

Überlegt gemeinsam, wie die Etappenziele gefeiert werden können, und ob es eine Liste pro Person oder eine für die ganze Familie geben soll.

Pro Tag ein Kästchen ankreuzen <small>(nach Wahl entweder alle sofort, oder alle Tag bei der Kontrollprüfung)</small>	Sofort-Belohnung, wenn alle 7 Kästchen voll sind	Langfristige Belohnung = Wenn es wieder geht
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

Eine Anregung zum Schluss:

Haben Sie oder die Kinder schon einmal daran gedacht, Großeltern, ältere Freunde und Nachbarn nach ihren Erfahrungen mit Durchhalten zu fragen? Sie werden teilweise noch Erinnerungen haben an Krieg, Flucht und Vertreibung, Verlust von Heimat und Angehörigen, Hunger, Krankheit. Das ist lehrreiche, lebendige Geschichte, die unsere Sicht erweitern und eigenen Aktivitäten beleben kann.

Halten Sie durch, es lohnt sich - für Alle.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer gesamten Familie eine gute Woche, Geduld und Gesundheit!

Barbara Kalckreuth  Susanne Peter 

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

- Schule zu Hause: Was Eltern wissen sollten und beitragen können
- Corona als nachhaltiger Denk-Anstoß: Werte in Familie und Gesellschaft
- Nonstop am Bildschirm? Ideen für kritischen, dosierten Mediengebrauch
- 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 Trotzanfälle 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 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

