

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 2, 10.04.2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

„**Osterferien 2020 - einmal anders**“ ist unser heutiges Tages-Thema.

Keine Reise, kein Familienfest, kein Ausflug. Alles anders als geplant. Warum gibt es keine Ausnahme für die Feiertage? Warum keine Ferien vom Corona-Stress? Wir kennen die Antwort: Eine Pandemie kennt keine Feiertage. Manche Schoko-Fabriken haben umgestellt und stellen **Osterhäschen mit Mundschutz** her. Ganz im Sinne von Marc-Uwe Kling: Egal, ob wir das [witzig oder nicht witzig](#) finden. Nicht den **Humor** verlieren. Er ist ein Rettungsanker in schweren Zeiten.



Neben Humor können Erinnerungen, verlässliche Informationen zur Gegenwart und Zukunftsperspektiven helfen, den lang anhaltenden Frust zu lindern.

Erinnern Sie sich an vergangene Osterferien? Was hat der Osterhase letztes Jahr gebracht? Konnte man die Ostereier draußen suchen? Gab es besonders leckeres Essen? Haben Sie Photos? Welche Unternehmungen oder Reisen waren möglich? Haben Sie die Großeltern, die Heimat besucht? Wenn jeder zu Wort kommen darf, haben Sie bald einen bunten Erinnerungsstrauß, über den sich die Großeltern und andere Verwandte/Freunde auch freuen. Erzählte **Erinnerungen verbinden, machen vielleicht vorübergehend traurig, sind aber langfristig beruhigend**. Es sind innerlich gespeicherte Bilder, die keiner löschen kann.

Wie wäre eine Gedankenreise in die Zukunft? Bei dieser **Zeitreise in die Zukunft** stellen Sie sich vor, es ist schon Ostern 2021 und sie blicken zurück auf 2020: *Weißt Du noch, vor einem Jahr durften wir nicht einmal mit den besten Freunden Eier suchen. Wir haben dann einen Teil der Eier aufgehoben und Stück für Stück den Spaß nachgeholt. **Mai-Eier, Juni-Eier**, Und als wir uns wieder frei bewegen und mit den Freunden treffen durften, haben wir uns gefreut, als wäre Ostern und Geburtstag zusammen. Weißt Du noch, wie gut es war, mit den Großeltern und anderen telefonieren und skypen zu können. Und wie wir angefangen haben, viele ganz ungewohnte Dinge zu tun? Wie viel Zeit wir zum Kochen hatten, wie wir erlebt haben, welche Freude wir mit selbst gemachten Dingen machen konnten?* Schreiben Sie die Zeitreisen-Ideen auf, heben Sie sie auf und holen sie nächstes Jahr hervor, wenn es dann wirklich Ostern 2021 ist.

In der **Gegenwart** aber ist es wichtig, die Einschränkungen auszuhalten, selbst wenn sie richtig schlechte Laune machen können. Bei Eltern und Kindern. Das ist eine erste, berechtigte Reaktion. Durch aktive Schritte kommen Sie aus dem Stimmungstief heraus.

Dazu gehört das Beschaffen von verlässlichen Informationen zu Corona. Wie wir mit Babies, Kindern und Jugendlichen über das Virus sprechen, ist im nächsten Newsletter (Nr. 3) Thema. Für Sie als Eltern empfehlen wir zum Beispiel die [täglichen Interviews mit Prof. Christian Drosten](#) und die beiden [Reden der Bundeskanzlerin](#). Es kommt auf **Jeden** an, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verlangsamen. So notwendig sie sind, so schwer können die Maßnahmen aber auszuhalten sein. Besonders in den Ferien macht das „Aufeinander-Hocken“ den Alltag bisweilen explosiv. Zur Erleichterung haben wir heute zwei grundlegende Informationen:

Stopp-Regel bei Streit

Streit gehört zum Leben, kann aber unter der aktuellen Spannung zum Dauerthema werden. Da gibt es Abhilfe: Die **Stopp-Regel** bewährt sich für Erwachsene und Kinder. Streit löst heftige Gefühle aus. Dann kann man nicht mehr klar denken, sprechen und eine Lösung finden. Besonders gefährlich sind aggressive Ausbrüche. Stellen Sie sich die Gefühle wie eine Flutwelle vor, die das Denken wegspült. **Man ist blind vor Wut**. Der Verstand taucht zwar nach 5 -10 Minuten wieder langsam auf. Aber das ist eine Ewigkeit, wenn man wütend ist. Da kann viel passieren: Geschrei, verletzendes Äußern, Gegenstände werfen, beißen, schlagen... Während dieser Zeit ist Abstand der Streitenden voneinander die beste Empfehlung. Dazu kann das Bett, das Sofa, das eigene Zimmer ein sicherer Ort sein. Um nichts kaputt zu machen, kann man die wütenden Fäuste in ein Kissen drücken. Jeder sollte sein **individuelles Notfallprogramm** kennen und können. Erst wenn das Denken wieder aufgetaucht und Ruhe auf allen Seiten eingekehrt ist, können die gegensätzlichen Ansichten, Wünsche und Beschwerden in Worte gefasst und ausgetauscht werden. Nacheinander, egal wer anfängt. Ziel ist es, einen Kompromiss zu finden. Jeder kommt dem anderen etwas entgegen, oder verschiebt den eigenen Wunsch auf später. Es kann sein, dass das nicht klappt. Dafür sind die zahlreichen Fachstellen eingerichtet, die Sie auf der [Website](#) finden. Hilfe anfordern ist Stärke!

Hören und Gehorchen

Kinder können nicht hören - wie bitte? Der Hörtest beim Kinder- und Jugendarzt war in Ordnung, aber die Elternstimmen dringen nicht durch. Sie werden einfach nicht wahrgenommen, und das nach mehrmaligem Wiederholen und Ermahnen. Sie kennen das vielleicht. Sie sind kurz davor, die Geduld zu verlieren. Es ist wichtig, dass Sie dies bedenken: Kleinkinder, aber auch Ältere, können so intensiv in ihrer Gefühls- und Phantasiewelt leben, dass der Bezug zur Realität fehlt. Das Kind will Sie nicht ärgern. Es folgt in vielem seiner Neugier und nicht der Realität. Die Kinder befinden sich im zweiten bis fünften Lebensjahr in den „magischen Jahren“. Wenn Sie sie erreichen wollen, versuchen Sie doch das **Drei-Kanal-System**: Auf die Augenhöhe des Kindes gehen. Körperkontakt herstellen (z.B. Anfassen an beiden Oberarmen), in die Augen schauen, dann ankündigen: „Ich möchte Dir etwas sagen“, dann erst sprechen. Wenn Kinder ganz außer sich sind, brauchen sie meist körperliche Nähe, Halt auf dem Schoß und Zeit (s. oben bei Streit), um wieder ansprechbar zu werden. Dadurch fangen Sie als Erwachsener das Kind auf. Wichtig: Lassen Sie sich von der Wut nicht anstecken, Sie sind das Rettungsschiff im Tsunami, sonst gehen sie zusammen unter. Das ist schwieriger, als man denkt. Mit Übung und Wissen über den Gefühls-Tsunami gelingt es im Lauf der Zeit.

Gibt es eigentlich auch etwas Gutes in der aktuellen Situation?

Not macht erfinderisch und wir entdecken neue Möglichkeiten. Es folgen Ideen von Familien, und Ideen des Newsletter-Teams, die besonders gut zu den Corona-Osterferien passen. Auf der [Website](#) finden Sie zusätzlich unter „Link-Tipps“ mehr als 100 Ideen für Bewegung, Basteln, Malen, Kochen, Lesen, Spielen, Kreatives, Ehrenamt, Gärtnern, uvm.

1. Erfahrungen und Tipps einzelner Familien

Ich habe früher immer gesagt: Ferien genießen heißt für mich lang ausschlafen. Plötzlich ist es anders. Jetzt heißt Ferien genießen für mich: halb 6 aufstehen, Frühstück um 6 Uhr, mit den Kindern raus in den Stadtpark von halb sieben bis halb neun. Danach ist es leider zu voll, da schaffen wir keine 2 Meter Abstand zu anderen Besuchern.

Unsere Tochter ist noch kein Jahr alt. Sie freut sich über die kleine Sandmuschel auf dem Balkon, und das Plantschen in der Badewanne. Manchmal denke ich fast: Für sie ist Urlaub auf Balkonien genauso gut wie der geplante Urlaub am Meer. Oder sogar besser, weil wir uns und dem Kind den Reisetstress sparen.

Oma hat eine Wohnung mit einem kleinen Balkon zum Garten. Wir besuchen sie mit den Kindern, und dann ruft sie uns vom zweiten Stock aus zu, und wir recken die Hälse und rufen nach oben. Die Kinder lieben es! Sie haben ihr schon ein Ständchen auf der Blockflöte gebracht, fast wie bei Romeo und Julia. Und sie hat einen Korb mit Süßigkeiten an einer Schnur runtergelassen. An Ostern will sie frühmorgens Osterhase spielen und dann von oben aus den Garten beobachten.

In der leeren Sprechblase ist wieder Platz für Ihre Erfahrungen: Welche Ideen und Pläne haben Sie?

Unsere ergänzende Ideensammlung

- Wie könnte man Osterfreude bereiten? Selbstgemachtes, Selbstgebackenes, Selbstgemaltes kann an Türen gehängt oder in Briefkästen gesteckt werden. **Die Post funktioniert.** Briefe und Päckchen werden transportiert. Auf Papier hält sich das Virus nur sehr kurz. Zur Sicherheit empfehlen wir dennoch, vor dem Malen und Eintüten die Hände zu waschen.
- **Urlaubsgrüße einmal anders. Kann man über** Outdoor-Aktivitäten Indoor-Filme drehen? Ja, das geht! Ein sehenswertes Beispiel findet sich [hier](#). Wem das zu aufwändig ist, der kann auch den Tisch als Schauplatz wählen und für einen [Stop-Motion-Film Playmobilfiguren](#) oder selbstgemalte [Pappfiguren](#) verwenden. Oder ein [Daumenkino](#) basteln.



- **Wer kocht** und was? Zu viele Köche verderben den Brei, Zweierteams haben sich oft bewährt. Kleine Kinder können **Tisch decken** helfen. Bei Streit lösen und das Team fürs nächste Mal festlegen. Wer kocht räumt die Küche auf. Das erspart viel Ärger.
- Konsequenter **Spannung durch Bewegung abbauen**. Wenn irgend möglich: Eine halbe Stunde rausgehen, rennen, Fahrrad fahren, Ballspielen, sich bewegen.
- Der Blick an den Himmel: Am Tag keine Kondensstreifen, denn es fliegen nur 5% der Flugzeuge. Und nachts: Ein Sternhimmel in voller Pracht, überstrahlt vom Vollmond.
- Wenig Abgase und wenig Verkehrslärm. Das wird sich wieder ändern. Aber jetzt ist es so! Genießen Sie es!
- Der Frühling kennt keine Einschränkung und kommt mit **Sonne, Wärme, vielen Blüten und Insekten**. Kinder sind Entdecker und können aus einem Spaziergang viel machen. Blumen, Blüten, Blätter, unterschiedliche Rinde, die ersten Blumen, Insekten, Vögel. Stoff fürs Malen, Kneten, den Großeltern erzählen.
- **Frühlingslieder** sind Teil unserer Kultur, auch für Nichtsänger. Es lohnt sich, die Texte aller Strophen genauer anzuschauen, vielleicht auswendig zu lernen: Gehirnjogging.

Der Newsletter und die Website sollen für Sie wie eine Blumenwiese sein, auf der Sie nur „pflücken“, was Ihnen gefällt. Hoffentlich war heute wieder etwas für Sie dabei. Und wie ist es Ihnen mit den Ideen für Struktur im Alltag aus dem ersten Newsletter ergangen? Sah die Wirklichkeit ähnlich aus wie in Ihren Plänen? Oder gab es nur ganz wenig „geschafft“ Häkchen? Dann lautet unsere Empfehlung: Nehmen Sie sich für den nächsten Tag nicht allzu viel vor, damit Sie mehr „geschafft!“-Häkchen und weniger Misserfolge erleben.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer gesamten Familie frohe Ostertage, 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

- Wenn Kinder Angst vor Corona haben: Ideen für Handeln und Erklären
- Betreuungs-Not: Ideen für Alarmstufe gelb und rot
- Nonstop am Bildschirm? Ideen für kritischen, dosierten Mediengebrauch
- Corona als nachhaltiger Denk-Anstoß: Werte in Familie und Gesellschaft
- Schule zu Hause: Was Eltern wissen sollten und beitragen können
- 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

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, Universität Ulm](#)

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