

Als Familie durch die Krise – Ideen für Corona-Stress-Management

Ein Virus stellt unsere Welt auf den Kopf. Corona bedeutet Stress für fast alle Eltern. Bei vielen liegen – verständlicherweise – die Nerven blank. Insbesondere Familien, die auf engem Raum leben, sind sehr herausgefordert.

Zum einen heißt es umgehen mit fehlender Betreuung, Homeoffice und Bewegungseinschränkung. Zum anderen müssen wir alle psychisch eine Situation bewältigen, die wir bisher noch nicht erlebt haben. Das führt zu Verunsicherung, es gibt viele Ängste und Orientierungslosigkeit ... diese Reaktionen sind normal. Zudem haben wir im Moment fast alle mit Gefühlen wie Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Kontrollverlust zu tun, weil wir kaum etwas tun können, um das Geschehen zu beeinflussen.

Bei genauerem Hinsehen können wir aber doch einiges tun. Zum Beispiel gut auf uns und unsere Lieben achten, die Zuversicht behalten und Verantwortung für unser Krisenverhalten übernehmen.

Wir haben ein paar Anregungen für Sie als Eltern zusammengetragen, die Sie dabei unterstützen können, gut durch die Krise zu kommen. Einiges werden Sie wissen, manches mag für Sie passen, manches nicht – nehmen Sie sich die Impulse, die Sie gebrauchen können.

1. **Seien Sie liebevoll mit sich selbst**

Die Krise setzt gerade Eltern enorm zu. Wenn Sie mit den Nerven am Ende sind, fragen Sie sich als erstes, was Sie Gutes für sich tun können, was Sie brauchen. Sie sind keine schlechten Eltern, nur weil Sie mitunter überfordert sind. Lassen Sie in dieser Ausnahmezeit Ihre Ansprüche an sich selbst und Ihre Kinder los. Je entspannter Sie sein können, desto einfacher und leichter wird es für alle Beteiligten.

2. **Seien Sie liebevoll mit anderen**

Achten Sie gut aufeinander – und wenn etwas schief läuft, versuchen Sie zu verzeihen. Wir alle sind angewiesen auf den freundlichen Blick des/der anderen. Besonders in Krisen.

3. **Versuchen Sie nicht, die Kontrolle zu behalten**

Kontrollieren wollen kostet viel Energie und erschöpft. Versuchen Sie Vertrauen zu fassen. Kinder fühlen sich sicher, wenn die Eltern sicher sind. Sie brauchen die Sicherheit, dass ihre Eltern Hoffnung auf bessere Zeiten haben. Denken Sie daran, wie viele Krisen Sie in Ihrem Leben schon erfolgreich gemeistert haben. Erinnern Sie sich, was Ihnen dabei geholfen hat. Machen Sie sich bewusst: Auch diese Krise wird vorübergehen.

4. **Fokussieren Sie Ihre Wahrnehmung**

Sie können doch noch etwas kontrollieren und das ist Ihre Wahrnehmung: Konzentrieren Sie Ihre Energie auf das, was Sie stärkt – fixieren Sie sich nicht auf Katastrophenmeldungen. Dosieren Sie die Nachrichten zu Corona, interessieren Sie sich mehr für Dinge, die Sie hoffnungsfroh stimmen. Sie und Ihre Kinder brauchen Ihre Zuversicht. In diesem Sinne:

5. **Freuen Sie sich an kleinen Dingen**

Ein Lächeln, ein Hilfsangebot, die eigene Gesundheit, Blumen, die Natur oder ein gutes Gespräch ... Fragen Sie auch Ihre Kinder, was sie erfreut. Setzen Sie sich jeden Abend zusammen und berichten Sie einander, was an diesem Tag trotz allem gut war.

Wenn Ihre Kinder schon schreiben können, richten Sie eine „Liebe-Worte-Box“ ein. In diese Box kommen Zettel mit kleinen Komplimenten, mit Lob oder einfach mit freundlichen Worten („Ich finde deinen Pullover toll“). Geschwister, die noch nicht schreiben können, malen Bilder. Je nach Engagement wird die Kiste alle paar Tage oder einmal die Woche gemeinsam gelehrt und die Zettel werden vorgelesen.

6. Schaffen Sie Struktur

Klare Strukturen und feste Rituale sind enorm hilfreich. Die Tagesstruktur sollte gemeinsame Zeit und auf jeden Fall auch Zeit allein enthalten. Feste Strukturen helfen gegen die Angst (nicht nur für Kinder), da sie in dieser unüberschaubaren Zeit den Tag voraussagbar machen.

7. Ihre Kinder sind stärker als Sie denken

und wahrscheinlich brauchen Ihre Kinder Sie seltener, als Ihnen lieb ist. Freiräume für alle in der Familie sind zurzeit enorm wichtig. Organisieren Sie sich freie Zeiten ohne schlechtes Gewissen. Zelebrieren Sie den Gang zum Mülleimer! Nutzen und genießen Sie die kleinen Freiheiten, wenn die großen gerade nicht zu haben sind.

8. Verzichten Sie auf Suchtmittel

Alkohol, Drogen, starker Medienkonsum, zu viel Essen machen Sie nicht widerstandsfähiger, sondern verletzlicher. Suchen Sie Alternativen, um zu entspannen. Meditieren, beten, singen, tanzen, Entspannungsvideos bei youtube, kuscheln ... Sorgsamer, disziplinierter Umgang mit Suchtmitteln ist immer wichtig. Aber jetzt erst recht!

9. Unterbrechen Sie die Eskalation

Wenn Sie spüren, dass Sie gleich in die Luft gehen – verlassen Sie die Situation, schaffen Sie Distanz. Distanz hilft zu deeskalieren. Gehen Sie kurz ins Bad, zählen Sie von 20 bis 0 runter. Sagen Sie Ihren Kindern ruhig, dass Sie kurz vor dem Platzen sind und einen Moment Ruhe brauchen. Wechseln Sie sich als Eltern ab. Gehen Sie joggen, um Aggression abzubauen, rufen Sie Freunde an, um sich auszusprechen.

Es ist gerade nicht die Zeit, um einander Gefühle und Stimmungen ungefiltert zuzumuten. Es ist eher eine Zeit, in der Sie Ihre Impulse kontrollieren sollten. Und das geht: Wenn Sie darauf achten, wie es Ihnen geht, und wenn Sie früh genug aus der Spirale aussteigen. Muten Sie sich selbst zu, diese Verantwortung zu tragen.

10. Wenn Sie nicht weiterwissen: Holen Sie sich Hilfe

Es ist keine Schwäche, an seine Grenzen zu kommen. Es ist normal. In der Lage zu sein, sich Unterstützung zu holen und Hilfe anzunehmen, ist eine wichtige soziale Kompetenz. Kostenfreie und anonyme Unterstützung bekommen Sie zum Beispiel beim **Elterntelefon: 0800-1110550**

Auch der Kinderschutzbund Kreisverband Landkreis Harburg e.V. hat ein Corona-Sorgen-Telefon für Eltern eingerichtet:
04181 380636 oder **0174-8293767**

Im Internet finden Sie weitere Angebote für Telefonberatung, zum Beispiel unter:
www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern/

Und sollten Sie Anregung für Beschäftigung mit den Kindern suchen: Geben Sie „Langeweile Corona Kinder“ in Ihre Suchmaschine ein und Sie werden sehr viele Tipps finden.

**Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie gute Gesundheit und:
Kommen Sie gut durch die Krise!**