

Elternnewsletter

Vom Umgang mit der Angst in Zeiten von Corona

Corona und Lockdown als Herausforderung für 2020 – für Sie persönlich, Ihre Familie und Ihre Kinder. Die Situation kann scheinbar plötzlich Ängste wecken. Viele Kinder und Jugendliche nehmen die ungewohnte Situation wahr und gehen gut damit um. Vielleicht fallen einigen von Ihnen als Experte für das eigene Kind jedoch Veränderungen auf. Welche Möglichkeiten gibt es, um darauf zu reagieren? In diesem Newsletter trage ich Erkenntnisse und Tipps von Kinder- und Jugendpsychotherapeuten und anderen Professionen zusammen, von denen Sie hoffentlich ein paar im Alltag nutzen können.

Die Besonderheiten dieses Jahres

Das Jahr 2020 war durch Corona beeinflusst von Ungewissheit, materiellen und emotionalen Sorgen und für Sie als Eltern von besonderen neuen Herausforderungen. Den Spagat zwischen der Bewältigung des üblichen Alltages, beruflichen und familiären Verpflichtungen, Homeschooling und vielleicht auch den Fragen Ihres Kindes haben Sie bis jetzt bewältigen können. Doch sind wir selbst verunsichert ist es manchmal schwierig, unsere Kinder aufzuklären ohne Panik zu verbreiten, offen zu sein, ohne noch mehr Fragen zu hinterlassen und Sicherheit zu geben, ohne versprechen zu können, dass bald wieder Normalität herrscht.

Kinder und Jugendliche sind anpassungsfähig

Viele Kinder und Jugendlichen kommen aber aus verschiedenen Gründen gut mit der derzeitigen Situation zurecht und sind gut in der Lage, sich anderen Menschen mit ihren Fragen anzuvertrauen. Für manche ist sogar das Homeschooling ein Segen. Doch bei einigen hinterlässt die Krise Spuren und schürt Angst. Wie können Sie als Eltern oder Vertrauensperson unterstützen?

Angst als gesunde Reaktion auf Unbekanntes

Ob Ihr Kind sich durch Corona stark beeinflusst fühlt, hängt von verschiedenen Faktoren ab - beispielsweise dem Alter oder den Umgang mit den eigenen Gefühlen. Mit Angst auf unberechenbare Situationen zu reagieren ist nicht nur völlig normal, sondern sogar gesund. Stellen wir uns unseren Ängsten und werden sie beachtet, können sie besser verarbeitet werden. Sich selbst und vielleicht auch vor den eigenen Eltern einzugestehen, Angst zu haben, erfordert Mut und das Vertrauen, dass die Eltern angemessen reagieren können und werden. Zwar ist nachvollziehbar, dass Kinder und Jugendliche umso weniger ängstlich sind, je unaufgeregter ihr Umfeld mit dem Thema Corona umgeht, doch wird vorgespülte Sicherheit der Erwachsenen schnell enttarnt werden.

Eine „alles wird gut“-Haltung zu vermitteln ist nicht nötig

Wenn ich mich selbst Sorge, was der Virus mit meiner Familie macht, ob ich in Kurzarbeit gehen muss oder ob der Besuch bei den Großeltern besser abgesagt werden sollte, kostet eine gute Miene nicht nur zusätzlich Kraft, sondern ist auch nicht nötig. Erlebt Ihr Kind Sie transparent in Ihren Gefühlen,

fällt es ihm auch leichter, sich zu öffnen. Es erkennt dann, dass auch Erwachsene Angst haben und dennoch nicht in Panik verfallen. Es kann entlasten zu erfahren, dass nicht nur das Kind sich um Familie, schulische Leistungen und andere Dinge sorgt, sondern dass die Situation auch die Eltern nicht „kalt lässt“.

Schweigen als Angstverstärker

Ein Schweigen als Antwort auf Fragen zu bekommen, kann im Inneren des Kindes die wildesten Fantasien auslösen – teilweise schlimmer als die Realität je sein könnte. Wenn Sie als Eltern sich selbst mit dem Thema auseinandersetzen, können Sie vielleicht auch Ihrem Kind mit Ihren Antworten ein Stück Sicherheit geben. Dabei müssen sie nur beantworten, was auch gefragt wird. Keinesfalls soll es den ganzen Tag lang um das Virus gehen! Vielleicht geht es Ihnen da wie mir: ich freue mich, wenn es mit den Menschen, die mich umgeben auch noch andere Themen gibt, über die man sich unterhalten kann. Zuhause eine angemessene Normalität zu leben und gemeinsamen Aktivitäten nachzugehen, kann hilfreich sein, um die Situation zu entspannen.

Kinder und Jugendliche sind flexibel

Oft noch schneller als Erwachsene können sich Kinder Änderungen in ihrem Alltag anpassen. Gleichzeitig gilt es zu bedenken, dass ein Großteil der sozialen Kontakte momentan wegfällt. Sie beobachten vielleicht, dass Ihr Kind viel Zeit am Smartphone verbringt, telefoniert oder mit Freunden online spielt. Wir alle wollen uns zugehörig fühlen und brauchen andere Menschen, notfalls auch nur virtuell. Wenn die Zeit mit den sozialen Medien überhandnimmt, haben Sie vielleicht keine Wahl mehr und müssen Grenzen setzen. Vielleicht kann es milder stimmen, dabei nicht außer Acht zu lassen, dass ihr Kind damit versucht, reale Kontakte zu ersetzen.

Gerade jetzt in der Zeit des Jahreswechsels kann auch angeregt werden, gemeinsam an Freunde und Familie Briefe (auf echtem Papier!) zu schreiben, die Oma anzurufen oder der besten Freundin heimlich ein paar Plätzchen vor die Tür zu stellen.

Eltern als Vertrauensperson

Jedes Kind und jeder Jugendliche geht anders mit Angst um. Sie als Eltern sind die Experten für das Verhalten Ihres Kindes und können in vielen Fällen sicher auf Ihr Bauchgefühl vertrauen. Braucht mein Kind gerade Ablenkung, Ruhe oder meine Schulter zum Anlehnen? Helfen uns Rituale im Familienalltag oder ist eine feste Tagesstruktur in Lockdown-Zeiten zwingend erforderlich? Im Gespräch zu bleiben ohne zu „nerven“ ist wahrscheinlich mehr als einmal ein Balanceakt. Manchmal sind die Eltern auch für die Kinder momentan nicht die richtigen Gesprächspartner und gerade in der Abnabelung von den Eltern kann es leichter sein, sich anderen Menschen oder sogar Fremden anzuvertrauen. Verweisen Sie Ihr Kind gern an mich oder andere Kontaktstellen. Zwei nützliche Links füge ich am Ende des Schreibens an.

Ängste sind nicht immer sofort erkennbar

Gehört Ihr Kind zu denen, die klar kommunizieren können, was sie ängstigt? Wunderbar. Häufig nehmen Kinder jedoch nur vage wahr, dass es ihnen nicht gutgeht. Unruhe, Schlaf- oder Appetitlosigkeit, schnelle Reizbarkeit oder Aggressivität, Rückzug oder Überaktivität, Konzentrationsprobleme oder körperliche Symptome wie gehäuft auftretende Magenschmerzen etc. können Anzeichen sein. Eltern erkennen dann vielleicht noch vor ihrem Kind, dass etwas nicht

stimmt. Im Gespräch können sich auch andere Gründe für genannte Auffälligkeiten ergeben bzw. sind körperliche Symptome ärztlich abzuklären.

Zusammenfassung:

- „Ich bin da, wenn du mich brauchst!“
- Kind bestärken, Ängste ernst nehmen, Mut loben
- Gefühle zeigen – jedes Gefühl darf sein (gern auch Freude!)
- Nähe und Zuwendung geben
- Besprechen Sie nicht alles, was sein KÖNNTE
- Fragen, was das Kind braucht
- Coronafreie Gespräche und Aktivitäten
- Rituale und Tagesstruktur geben Sicherheit
- Kontakte mithilfe der sozialen Medien ermöglichen
- Unterstützungsangebote nutzen, Hilfe suchen

Wenn Sie Fragen haben

Kontaktieren Sie mich gern bei Fragen oder wenn Sie sich um Ihr Kind sorgen. Aktuell bin ich eingeschränkt erreichbar unter 0175 7158 128 oder Sie schreiben mir über heisig@osd.lernsax.de, ich melde mich schnellstmöglich zurück.

Ich wünsche Ihnen einen guten und gesunden Jahreswechsel mit viel Zuversicht für die kommende Zeit.

Juliane Heisig

Schulsozialarbeiterin Marie-Curie-Oberschule Dohna

Regionale und überregionale Unterstützungsangebote

<https://www.landratsamt-pirna.de/corona-hilfe-kontakte.html> → landkreisbezogene Angebote + Notfallnummern

<https://www.u25-deutschland.de/weitere-hilfsangebote/> → themenoffene oder themenspezifische Online-Angebote