

Besondere Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Kontaktbeschränkung ist eine große Belastung. Das oberste Ziel in der Kontaktbeschränkung ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen, nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen. Die Kontaktbeschränkung ist nicht dazu da, die Familie besser zu machen. Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollen in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.

- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten. Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch mental zu betätigen, z.B. durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- Auch wenn es keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, gerade jetzt.
- Erarbeiten Sie gemeinsame Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.
- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation. Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene. Malen Sie z.B. einen Kalender und streichen Sie – ähnlich einem Adventskalender – jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung: Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.

Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter „Dichtestress“.

Für die jetzigen Quarantänemaßnahmen in Deutschland kann man die in der psychologischen Forschung zu Extremsituationen gewonnenen Erkenntnisse nutzen, um uns den Umgang mit der aktuellen Situation zu erleichtern.

Bereits durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen. All dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalthandlungen entladen.

Folgende Maßnahmen sind hier präventiv hilfreich:

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten. Machen Sie alleine einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald.
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert. Kurzfristige Konflikte wird es bei jedem immer wieder mal geben – wichtig ist, dass diese gelöst werden.
- Machen Sie einen täglichen Familien-Mini-Krisenstab oder -Konferenz: Wie geht's allen Beteiligten, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Die derzeitige ungeplante soziale Isolierung mit „Zwangsferien“, die im Grunde gar keine Ferien sind, weil man nicht alles tun kann, was man im Urlaub gerne tut, ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien und Freundeskreise.

Maßnahmen gegen Gewalt

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität kann zu Aggression und Gewalt führen. Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie:

- Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst! Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren...
- Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen, vollkommen überfordert und in der Folge gewalttätig werden.
- Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung! Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch.
- Leben Sie Gewalt nicht aus! Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressiven Gefühlen zu haben – gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.
- Wenn Gewalt passiert: Reden Sie! Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche –, reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation die einzige Person, die den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewaltschutzzentrums, der Männerberatung, eines Kinderschutzzentrums, beim Krisendienst.
- Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind! Dasselbe gilt natürlich auch, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben – denn Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheinen mag. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz- oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe.
- Und vor allem: Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe! Warten Sie nicht, bis es zu spät ist.