

Familienleben in Zeiten von Corona?

Wie kann es gehen, wenn Kitabesuch, Schulbesuch, Freizeitaktivitäten eingeschränkt sind und Familien rund um die Uhr aufeinander angewiesen sind? Wie können Konflikte gelöst werden? Wie kann Homeoffice und Kinderbetreuung ohne Stress und Druck gelingen?

Die üblichen familiären Alltagsabläufe und -strukturen können plötzlich nicht mehr gelebt werden. Eigene Erfahrungsräume von Kindern und Jugendlichen können außerhalb der Familie vorübergehend nur noch im Internet stattfinden. Vieles, was für die gesunde psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig ist, ist nun stark eingeschränkt. Kindliches und jugendliches Streben nach mehr Selbstständigkeit und Hinwendung zu Gleichaltrigen ist derzeit real kaum noch möglich. Ablösungsprozesse bzw. -konflikte spielen sich nun auf engstem Raum ab.

Familien sind in dieser besonderen Situation gefordert, die gemeinsame Zeit mit ihren Kindern neu zu strukturieren und zu gestalten. In sehr begrenztem Rahmen gilt es zugleich, Raum für Rückzug und individuelle Entfaltung zu ermöglichen. Eltern sind aufgrund möglicher eigener wirtschaftlicher Einbußen, drohender Arbeitslosigkeit, Sorgen um Angehörige, die unter Umständen auch versorgt werden müssen, selbst stark belastet und zugleich gefordert, die Kinder emotional zu stützen.

Grundsätzlich empfiehlt es sich,

- Kinder und Jugendliche über Corona und Schutzmaßnahmen aufzuklären,
- gemeinsam eine neue Tagesstruktur und –Abläufe zu entwickeln und zu vereinbaren (Wie können Homeoffice und Home-Beschulung gut organisiert werden? Wann werden schulische Aufgaben erledigt? Wann gibt es Zeit für gemeinsame Beschäftigungen? Wann gibt es für jeden eine Auszeit?),
- gemeinsame Essenszeiten vereinbaren, die Kinder und Jugendliche einbinden,
- aufmerksam den Stimmungen der anderen gegenüber sein, im Gespräch bleiben,
- gemeinsam Beschäftigungsmöglichkeiten entwickeln,
- bei Jugendlichen großzügigere Handhabung von Handyzeiten vereinbaren,
- eigene Sorgen und Nöte nicht unmittelbar an die Kinder herantragen.

Das Beratungsteam steht Ihnen bei Fragen und möglichen Belastungen, die sich in Zusammenhang mit der besonderen Lebenssituation von Familien durch Corona ergeben, als Ansprechpartner zur Seite.