



Markus Kroschewski und Ulrike Adam sind über die Psychologische Familien- und Erziehungsberatung noch weiterhin erreichbar. Mit Mail findet sich die offene Sprechstunde wieder statt – so wie alle anderen Angebote bis auf Weiteres telefonisch. ILL. SCHLEIFER/AGNES

Telefonaktion: Mitarbeiter der Familien- und Erziehungsberatung beantworten Fragen von Familien

## Das Sorgenkarussell auch mal anhalten

**Weibeln.** Die 3-Jährige, die ihre Freizeit vermisst. Der 10-Jährige, der nicht mehr mit seiner Mutter spricht. Der 18-Jährige, der die ganze Nacht lang rockt. Die Eltern, die sich deswegen sorgen. Sie alle standen gestern im Zentrum einer Telefonaktion der Weinheimer Nachrichten und Elternwälder Zeitung, die gemeinsam mit der Psychologischen Familien- und Erziehungsberatung des Pflaizerhauses zwischen zwei Stunden lang nahmen Ulrike Adam und Markus Kroschewski, beide Diplom-Psychologen bei der Beratungsstelle. Anrufe von Familien erregten, die aktuell an ihren Grenzen stehen. Die wichtigsten Themen sowie die Einschläge der Experten haben wir in diesem Artikel zusammengefasst.

**„Mein Kind hat Angst.“** Das Coronavirus löst bei manchen Kindern Sorgen bis hin zur Panik aus. Werden das Gefühlsorgan erkrankt oder sogar an dem Virus sterben? Können sie selbst noch rezipieren, ohne sich anzustecken? „Es ist normal, dass du gerade Angst hast“, können eine Reaktion auf die Sorge des Kindes lauten. Schließlich sind Angst eine normale Reaktion auf Bedrohung. betont Adam. In einem zweiten Schritt sollte man der Angst die Bedeutung entgegenbringen. „Gerade sind Oma und Onkel über jemand und wir beschauen sie nicht, damit das so bleibt“, beschreibt Adam, wie das aussuchen könnte.

Außerdem kann man dem Kind zeigen, dass es gut ist, dass es Situationen mitteilt. „Die aktuelle Situation ist auch eine Chance“, sagt Kroschewski. „Kinder können lernen, dass es nicht darauf geht, Angst zu verdrängen, sondern einen guten Umgang mit ihr zu finden.“ Von eigenen Ängsten sollten Eltern aber nur mit Vorsicht erzählen: Gerade bei kleinen Kindern sei es wichtig, nicht die Unsicherheit in den Vordergrund zu stellen, sondern Wege mit der Angst anzugehen.

**„Mein Kind ist wütend, ärgert sich oder aggressiv.“** Eltern von Angst sind diese Gefühle normale Reaktionen auf eine Bedrohung. „Angst soll man schützen. Wut und Ärger haben die Funktion, etwas zu verändern“, erklärt Kroschewski. Auch hier sei es wichtig, die Gefühle des Kindes anzuerkennen. „Ich verstehe, dass dir die Situation auf dem Keks geht. Mit geht es genauso.“ Adam berichtet: „Man darf sich auch mal austoben.“ Dabei sollte aber immer klar sein, dass der Streit nicht die Beziehung zum Kind gefährdet.

Können es zu Gewalt, sollte die Situation vorher verhandelt werden. „Lesen Sie die Situation runternehmen und machen Sie dann das Gespräch“, rat Adam. Mit etwas Abstand sollten Eltern klarmachen,

dass Gewalt eine Grenze überschreitet und nicht in Ordnung ist. „Die Bedürfnisse, die hinter diesen Verhalten stehen, sind aber meistens berechtigt“, betont Kroschewski. Er rat Familien, sich klarmachen, welche Bedürfnisse die anderen Personen damit haben und anzuerkennen, dass sie nicht möglich auszumachen. Die Eltern sollten vielleicht mehr Aufmerksamkeit, die Tochter lieber in Ruhe gelassen werden. „Vielleicht finden Sie einen Kompromiss. Die Tochter kommt einmal am Tag zu einem gemeinsamen Essen aus dem Zimmer, dafür betonen Sie ihr Zimmer nicht“, sagt Adam.

**„Mein Kind tut nichts für die Schule.“** Adam rat, den Blick zunächst auf sich selbst zu richten. „Woher habe ich Angst? Dass mein Kind abgehängt wird? Dass es nicht versteht wird?“ Letzteres sei zumindest fast allenfalls Grund unbegründet. Die eigene Sorge zu verstehen, helfe, weniger Druck auf das Kind aufzubauen, denn: „Mit Druck geht gar nichts“, sagt Adam. Stattdessen sei die Frage, was hinter dem Verhalten des Kindes stehe. Braucht es Begleitung beim Lernen, weil es sonst immer nur eine Gruppe lernt? Oder Hilfe dabei, die To-do-Liste zu sortieren? Klären ein Motivationsproblem des Lehrens helfen. „Wer kein Interesse hat, sollte sich damit an die Schule wenden“, erinnert Adam. „Nachhilfe Hilfe gebe nicht nur bei geschwächten Nachschülern, sondern auch in Nachschulabschritten.“

„Unter hohem sinkt die Konzentrationsfähigkeit“, nennt Adam zudem. Daher könne man nicht erwarten, dass die Kinder in der aktuellen Situation genauso viel leisten wie sonst. Gelassen bleiben, die Bedürfnisse des Eltern, und Großzügigkeit weiter lassen. Wenn unüberwindlich, dass es auch als Mäxchen eine Pausezeit eine Belohnung gibt, sollte man sich auch daran halten – egal, wie weit das Kind in dieser Zeit gekommen ist.

**„Mein Ex-Partner möchte unser gemeinsames Kind nicht zu sich nehmen oder nicht zu mir bringen.“** Manche Eltern haben Angst, ihr Kind könnte sich fern von einem Elternteil mit dem Coronavirus anstecken – zum Beispiel, weil dieser beruflich viel Kontakt zu Menschen hat. „Solange niemand krank ist, bleibt die Umgangseinstellung von mehrheitlich positiv gültig“, betont Kroschewski. Die Angst vor einer Ansteckung oder der Kontakt zu Personen aus einer Risikogruppe reichen nicht aus, um die Verbindung zu ändern. Können es trotz der aktuellen rechtlichen Lage zum Streit, kann die Erziehungs- und Familienberatung unterstützen. „Wir

können mit beiden Eltern unabhängig telefonieren oder natürlich auch das persönliche Gespräch suchen“, erklärt Adam.

**„Wir gehen uns zu Hause nur noch auf die Nerven.“** Haben Sie es ausser, diesen Appell hat man zurzeit. Vielmehr – um es auf Plakaten oder an Internet, Facebook, YouTube oder Hörfunk oder später zum Lagerkollekt. „Man muss differenzieren. Man sollte nicht darüber gehen, wie viele Menschen sich können. Man kann aber durchaus in die Natur gehen“, stellt Kroschewski klar. „Aus psychologischer und gesundheitlicher Sicht ist das absolut empfehlenswert.“ Wenn die Familie sich nicht mehr anhalten kann, rat Adam dazu, „Reibstange managen“. Das kann ein Spaziergang im Wald sein, aber auch ein Ausflug zur Hütte.

Schon jetzt können Familien zuhause Kraft für die kommenden Wochen sammeln – denn wer weiß, wie lange die Ausgangsbeschränkungen noch anhalten werden. Adam empfiehlt Eltern, gemeinsam mit ihrem Kindern eine Liste mit Dingen anzufertigen, die jeder Einzelnen guttun. Das könnte Bewegung sein – von Joggen im Wald bis Selbstyoga in der Wohnung –, ein leckeres Essen oder jeden Tag ein Videoanruf bei einem Freund. Sogewisse Gedanken sollte man bewusst einführen. „Ständige Sorgen helfen nicht“, sagt Adam. Sie sollten sich einmal am Tag gemeinsam mit den Kindern gezielt zur Corona-Pandemie zu informieren, das Sorgenkarussell danach aber zu stoppen. Zeit Beispiel, indem die Eltern mit ihrem Kindern ein festes Buch lesen. „Lachen! Sie managen!“, appelliert sie.

Nicht immer werden alle diese Einschläge reichen, um Familien in diese Situation zu helfen – da sind sich die beiden Berater einig. „Vielleicht denken Sie sich: Das habe ich alles schon probiert und es funktioniert nicht.“ Gerade dann sollten Eltern, Kinder und Jugendliche sich an die Psychologische Familien- und Erziehungsberatung wenden. „Ein individueller Blick kann vielleicht helfen“, glaubt Kroschewski. **thabuse**

Die Psychologische Familien- und Erziehungsberatung ist auch während der Ausgangsbeschränkungen erreichbar, und zwar montags bis mittwochs sowie freitags von 9 bis 15 Uhr und donnerstags von 17 bis 19 Uhr. Zu diesem Zweck können Eltern, Kinder und Jugendliche einen Termin für eine telefonische Beratung vereinbaren. An nächste Woche findet donnerstags von 17 bis 19 Uhr auch die offene Abendgesprächsstunde wieder statt, ebenfalls telefonisch. Sie erreichen die Beratungsstelle unter 0623104382.

Weinheimer Nachrichten,  
29. April 2020