



# Tipps für Heimquarantäne und eingeschränkten Ausgang

Die folgenden Empfehlungen sind als Unterstützung und Anregung gedacht, die stets individuell angepasst und abgewandelt werden können. Sie basieren auf unserem Wissensstand vom 22.03.2020.

## Einleitung

Die Corona-Krise stellt uns alle derzeit vor große Herausforderungen. Das trifft besonders auf Familien und Bezugssysteme zu, in denen Kinder und Jugendliche leben. Die allgemeinen Ausgangsbeschränkungen, Schließungen von Schulen, Betreuungs- und Freizeiteinrichtungen, ausgesetzte soziale Kontakte usw. können zur Belastung werden.

Für Kinder ist es in diesen Zeiten wichtig, **verstehen zu können**, was passiert und warum bestimmte Dinge gerade sein müssen. Erklären Sie deshalb zum Beispiel, warum derzeit so viel nicht möglich, Quarantäne im Fall der Fälle notwendig ist oder warum alle Menschen mithelfen müssen. Anregungen hierfür finden Sie auf dem Werkzeugblatt „Hygiene für Kinder erklärt“ oder dem Informationsblatt „Corona für Kinder erklärt“. Sehr junge Kinder verstehen Ihre Erklärungen vielleicht nur zum Teil, trotzdem ist es gut, wenn Sie Worte finden. Allein das gibt ein Gefühl von Sicherheit.

Gleichzeitig sollten Sie akzeptieren: Einen Teil an Unmut oder Unglück, dass bestimmte Dinge gerade nicht gehen, werden Sie selbst durch die beste Erklärung nicht verhindern können. Signalisieren Sie daher **Verständnis** und beherzigen Sie selbst, dass die derzeit notwendigen Schutzmaßnahmen wichtig sind, aber gleichzeitig eben auch belasten und frustrieren können. Machen Sie deutlich, dass es für alle nicht ganz einfach ist, die sonst normalen Routinen und Abläufe nicht leben zu können.

Vermitteln Sie Ihrer Familie, dass mehr **Konfliktpotential** ganz normal ist, wenn Menschen plötzlich so viel mehr Zeit miteinander verbringen als sonst. Das gilt auch, wenn sich alle lieben, für diejenigen, bei denen es sonst toll läuft, und vor allem für jene, die sonst auch schon viel miteinander ringen oder es gar nicht gewöhnt sind, alle zusammen zu sein. Kurz gesprochen bedeutet das: Eine neue Situation, in der alle angespannter sind als sonst und gleichzeitig weniger Möglichkeiten zum Ausweichen haben, kann zu mehr Streit führen.

Wenn Erkältungssymptome bei Kindern und Jugendlichen auftreten oder sie sich auch sonst unwohl fühlen, kann es sein, dass Angst auftritt, sich mit Corona angesteckt zu haben. **Nehmen Sie die Angst ernst** und sagen Sie deutlich, dass Sie wissen, was zu tun ist. Betonen Sie, dass junge, gesunde Menschen eine „starke Körper-Polizei“ haben und gut mit Krankheiten zurecht kommen können, in aller Regel sogar mit einer Corona-Infektion (vgl. Infoblatt „Corona für Kinder erklärt“). Orientieren Sie sich selbst in Bezug auf die Symptome Ihres Kindes. Dafür gibt es Tabellen, die die häufigsten Symptome von Grippe, Erkältungen und Corona-Infektionen vergleichen.



Unabhängig davon, woran Ihr Kind erkrankt ist, signalisieren Sie in jedem Fall, welche Möglichkeiten es gibt, jetzt das Richtige zu tun, um die Körper-Polizei bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Das wird sich auch auf die Angst auswirken. Leiten Sie alle notwendigen Versorgungsschritte abhängig vom Erkrankungsbild mit möglichst viel Ruhe und Zuversicht ein.

Vielen jüngeren Kindern hilft es, wenn Sie sich immer wieder vorstellen, wie der Tee, die Medizin, das Kraftsammeln durch Ausruhen oder etwas, das ablenkt und Freude macht, der Körper-Polizei hilft, stark und fröhlich ihre Arbeit zu machen. Malen Sie zum Beispiel ein Bild, das zeigt wie die Körper-Polizei aussieht und wie sie durch den Erkältungstee noch stärker wird.

Die AETAS Kinderstiftung hat zu verschiedenen Themen im Rahmen der Corona-Krise Handreichungen erstellt. Diese vertiefen jeweils bestimmte Aspekte, die möglicherweise auf Ihre individuelle Situation zutreffen. In der vorliegenden Veröffentlichung haben wir Tipps für ältere und jüngere Kinder sowie für die gesamte Familie zusammengetragen. Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist unterschiedlich, nicht alle brauchen das Gleiche. Das gilt unter Anspannung sogar nochmal mehr.

## Tipps für die ganze Familie

Besprechen Sie mit Ihrer Familie, dass es sich um eine **Ausnahmezeit** handelt und eine neue Situation neue Regeln braucht. Werden Sie zum „Leuchtturm“ und geben Sie einen Rahmen vor, in dem alle Familienmitglieder die Möglichkeit finden, sich zu beteiligen. Beziehen Sie folgende Aspekte in Ihre Überlegungen mit ein:



- Schaffen Sie eine **Tagesstruktur** mit Aufstehen, Essen, Spielen, Lesen oder Lernen. Beziehen Sie auch Hygienemaßnahmen wie das Händewaschen sowie Kontakt zu anderen Menschen, die gerade nicht besucht werden können, zum Beispiel durch Telefonate, mit ein.
- Setzen Sie sich und Ihrer Familie nicht zu hohe **Ansprüche**: Eine Tagesstruktur soll keinen zusätzlichen Druck erzeugen, sondern Orientierung ermöglichen.
- Machen Sie Ihre neue Tagesstruktur durch einen geschriebenen oder gemalten Plan **sichtbar**, definieren Sie, was Ihr Kind selbst in der neuen Tagesstruktur **beitragen** kann und lassen Sie es erledigte Punkte abhaken. Klare Abläufe geben das Gefühl, sich auszukennen und beobachten zu können, dass die Zeit vergeht.
- Formulieren Sie **Regeln** für das Miteinander in dieser besonderen Zeit. Dabei sollte der Leitsatz gelten: So wenig Regeln wie möglich, die aber klar sind und für alle gleichermaßen gelten!
- Es ist wichtig darauf zu achten, dass alle für sich aber auch die Familie als Ganzes nicht andauernd ein zu hohes **Stressniveau** hat. Achten Sie deshalb darauf, ob ein Gespräch, eine Beschäftigung oder eine Information gerade zu mehr Orientierung und Verbindung und damit zu **mehr Sicherheit und Ruhe** führt oder das Gegenteil bewirkt. Die Großen und auch die Jugendlichen machen das für sich und haben die Aufgabe, die Kleinen dabei zu unterstützen. Um dafür gute Voraussetzungen zu schaffen, bieten sich folgende Maßnahmen an:
  - **Alleinzeit** für jedes Familienmitglied einrichten und **Rückzugsorte** (Zimmer oder auch nur Plätze in der Wohnung) definieren; auch Kopfhörer können hilfreich sein.
  - **Vereinbarungen treffen**, wie mit Spannung umgegangen werden soll (s. auch Inhalt des Abschnitts „Konflikte“), und **Stopp-Zeichen** einführen für Momente, in denen es dynamisch oder thematisch für einzelne zu viel wird. Wann es wem zu viel wird, ist ganz unterschiedlich. Nehmen Sie daher bitte alle Stopp-Zeichen gleichermaßen ernst, legen Sie eine kurze Pause für alle Beteiligten ein und überlegen Sie Ihren nächsten gemeinsamen Schritt.
  - Überlegen Sie, **welche Themen** und belastende Inhalte für wen in welchem Umfang geeignet sind. Das heißt, es gilt immer wieder zu entscheiden, wer spricht mit wem spricht, wie lang und über was, und wer bei welchem Gespräch auch nicht dabei ist.
  - Klären Sie unter **Geschwistern**, dass es zwar dazu gehört, sich gegenseitig zu necken oder auf den Arm zu nehmen, ernste und bedrohliche Themen dafür aber nicht erlaubt sind. Nehmen Sie ältere Kinder und Jugendliche in die Pflicht, Jüngeren keine Angst zu machen.
  - **Loben und sich freuen**, wann auch immer eine Absprache klappt, ein Stoppzeichen funktioniert, eine Lösung ohne Streit gefunden wird.
- Beziehen Sie den **Körper** mit ein:
  - Gehen Sie wenn möglich regelmäßig an die frische Luft, zum Beispiel in den Garten, oder machen Sie je nach geltenden Vorgaben einen Spaziergang.
  - Machen Sie Sport und Bewegungsspiele, die auch drinnen möglich sind, oder schnappen Sie am offenen Fenster frische Luft. Das kann sogar zu einem schönen gemeinsamen Spiel werden: Laufen Sie doch einmal gemeinsam mit Ihrem Kind in unterschiedlichem Tempo auf der Stelle und stellen Sie sich zusammen vor, wo sie gerade entlanglaufen. Beschreiben Sie einander die „Gegend“, durch die Sie laufen, oder alle, die Ihnen dabei begegnen. Rennen Sie durch einen Dschungel, joggen Sie am Strand entlang oder schleichen Sie durch den Wald. Treffen Sie Drachen, Meernixen und Riesenmeerschweinchen, werden Sie zum Meisterdieb oder seien Sie im Auftrag der Königin unterwegs...

## Konflikte

Wie eingangs schon beschrieben, ist es ganz normal, dass die Stimmung bei Ausgangsbeschränkung und sozialer Isolation angespannter ist und es deshalb schneller oder häufiger zu Auseinandersetzungen kommt. Daher lohnt es sich, den Umgang mit Konfliktsituationen aktuell zu überdenken und anzupassen:

Zuallererst einmal ist es empfehlenswert, **nicht alles sofort auszukämpfen**. Es ist ratsamer, Gespräche, die sich zum Streit entwickeln, zu unterbrechen und wieder aufzunehmen, wenn alle „Köpfe wieder kühl“ sind, auch der eigene. Auch wenn Sie sich im Recht fühlen, ist es sinnvoller, zunächst zu deeskalieren und kleine „Zornbinkel“ **schnell vom „Haken“** zu lassen, um die Grundspannung zu senken. Streit bei mangelnder Möglichkeit, einander auszuweichen, ergibt eine hoch explosive Mischung. Drängen Sie Ihr großes oder kleines Gegenüber buchstäblich nicht in die Ecke, sondern versuchen Sie, der Situation **versöhnlich** zu begegnen. Versöhnlicher vielleicht sogar als sonst. Wenn Ihnen das gelingt, haben Sie bereits 50% der Dynamik aus der Eskalation genommen.

Überlegen Sie bereits vorsorglich, wie Sie als Familie gerade mit Ärger und Streit umgehen wollen. Dazu gehört das Einführen von **Stoppschildern**, die anzeigen, dass ein Gespräch gerade zu schnell oder zu heftig wird. Wird ein Stoppschild gesetzt – ganz gleich von wem –, gilt es erst einmal auf die „**Pausentaste**“ zu drücken und auf Abstand zu gehen, denn **Abstand, Ablenkung und Zeit** tragen zur Beruhigung bei. Allerdings sollten kleine Kinder dabei nicht das Gefühl haben, mit Beziehungsabbruch bestraft zu werden. Gehen Sie zum Beispiel für ein paar Minuten in verschiedene Räume oder wenigstens in unterschiedliche Ecken eines Zimmers. Auch Kopfhörer können das Gefühl vermitteln, sich aus einer Situation herausnehmen zu können. Bitte beachten Sie, dass es in einer solchen Beruhigungspause explizit erlaubt ist, sich abzulenken, zu spielen, Musik zu hören – eben alles zu tun, was dabei hilft, Abstand zu gewinnen. Je schneller die Gemüter wieder abgekühlt sind, umso schneller lässt sich **ruhig weitersprechen**. Beachten Sie, dass die Zeit, die es bis zur Beruhigung braucht, in Zwangssituationen, wie wir sie gerade erleben, länger dauern kann als sonst.

Tipps, um Konflikte möglichst effektiv zu behandeln:

1. Fragen Sie sich: **„Ist das Thema, an dem sich gerade ein Konflikt entzündet, wirklich wichtig und einen Streit wert?“** (Lesen Sie dazu auch die Tipps für Bezugspersonen in dieser Handreichung) Versuchen Sie die Frage für sich nüchtern und ohne die momentane Verärgerung zu beantworten.
2. Ist die Antwort auf diese Frage **„Nein, es ist ärgerlich, aber nicht wirklich wichtig“**, lassen Sie das Thema ruhen und verfolgen Sie den Konflikt nicht aktiv weiter. Ist die Antwort **„Ja“**, fragen Sie sich als nächstes, ob das Thema nicht nur grundsätzlich wichtig, sondern tatsächlich in diesem speziellen Moment von Bedeutung ist. Muss es wirklich genau jetzt ausgefochten werden oder ist es ein „Dauerbrenner“, den Sie schon kennen?
3. Ist die Antwort **„Wichtig, aber Dauerbrenner“**, parken Sie das Thema und sagen Sie das auch allen anderen am Konflikt Beteiligten. Sagen Sie zum Beispiel: „Das ist ein wichtiges Thema, das wir schon kennen und für das wir noch keine Lösung haben. Momentan sind wir alle in einer sehr angespannten Situation, da ist es nicht wahrscheinlich, dass wir eine Lösung finden. Am besten sprechen wir über das Thema, wenn wir alle wieder bessere Nerven haben.“ Schreiben Sie das Thema vielleicht auf, damit niemand das Gefühl hat, es würde nur weggeschoben.

Ist die Antwort **„Wichtig, muss sofort gelöst werden“**, setzen Sie sich ganz bewusst das Ziel, nur eine momentane **Zwischenlösung** zu finden. Diese sollte das Thema ernst genug nehmen, aber auch der momentanen Sondersituation Rechnung tragen. Es ist gerade nicht die richtige Zeit, um große Themen in allen Einzelheiten zu klären. Wichtig ist, dass Sie ganz klar eine Lösung fokussieren und sich nicht das Ziel „einschleichen“, Recht zu behalten oder den Streit „nicht zu verlieren“. Damit würden Sie den Konflikt nur selbst beschleunigen oder verlängern.

Zeigen Sie stattdessen Stärke durch ein überlegtes, krisenangepasstes Vorgehen und die Fähigkeit, Themen zu parken oder loszulassen.



## Situation jüngerer Kinder und hilfreiches Verhalten

- Jüngere Kinder finden es unmittelbar beruhigend zu sehen, was schon geschafft ist, und dazu ein kleines Ritual zu erleben. Basteln Sie also zum Beispiel eine Tagesliste, die verschiedene Punkte Ihres Tagesplans aufführt, die nach Erledigung abgehakt werden können. Lassen Sie Ihr Kind diese Aufgabe übernehmen. Auch Methoden, die deutlich machen, wie viele Tage schon geschafft sind, helfen Kindern sich zurechtzufinden. Denken Sie dabei bitte voraus. Wenn Sie nicht genau wissen, wie lang die Zeit ist, die es zu überstehen gilt, vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass Sie eine Woche nach der anderen anschauen. Eine beliebte Variante für Kinder im Kindergarten aber auch Grundschulalter ist:  
Malen Sie für den Zeitraum von einer Woche sieben verschiedene leere Betten auf ein großes Blatt Papier. Ein Himmelbett, ein Nest, ein Körbchen, eine Hängematte,... An jedem Abend vor dem Zubettgehen können sie nun eines dieser Betten zusammen mit Ihrem Kind füllen. Viele Familien haben zum Beispiel Tiersticker daheim, dann kann jeden Abend ein „Sticktier“ ins Bett gebracht werden. Oder Sie malen zusammen mit Ihrem Kind, welches Tier o.ä. am Abend ins Bett gebracht werden soll. Nutzen Sie Ihr Fantasie.
- **Spiel- und Bastelaktionen** helfen gegen Langeweile und erlauben dem Kopf eine Weile, Pause zu machen. Auf Seiten wie bspw.\* [www.quarantaene-kids.de](http://www.quarantaene-kids.de) werden täglich neue Ideen veröffentlicht. Auch zum Hören und Anschauen gibt es zur Ergänzung Ihrer eigenen Sammlung, z.B. auf unter \* [www.br.de/kinder](http://www.br.de/kinder), immer wieder Neues zu entdecken. **Körperliche Betätigung** kann Kindern helfen, Anspannung abzubauen, sich ausgelastet zu fühlen und besser zu entspannen. Das ist besonders wichtig, wenn die Bewegungsfreiheit eingeschränkt aber gleichzeitig die Anspannung hoch ist. Machen Sie Bewegungsspiele, die auch drinnen durchgeführt werden können, und nutzen Sie die Zeit für gemeinsames Spielen und Spaß. Anregungen finden Sie zum Beispiel unter \* [www.familie.de/kleinkind/kinderspiele](http://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele).
- **Spielen** ist für Kinder essentiell und besonders wertvoll, um Stress abzubauen. Im Spiel können sie dem eigenen Erleben Ausdruck verleihen und zugleich schwierige Situationen verarbeiten. Manchmal führen Anspannung, das Fehlen der vertrauten Spielumgebung und –anleitung oder eine ungewohnte Situation jedoch dazu, dass Kinder Probleme dabei haben, sich alleine zu beschäftigen oder ins Spiel zu finden. Am besten helfen Sie, indem Sie mitspielen! Sollten Ihre Kinder allein etwas basteln, malen oder spielen, lassen Sie es sich zeigen und bringen Sie sich so immer wieder mit ein.  
Ein weiterer Grund dafür, dass Kinder aktuell mehr Gesellschaft, Beteiligung oder Aufmerksamkeit der Erwachsenen benötigen, kann Verunsicherung sein. Viele Kleine behalten ihre Großen dann ganz genau „im Auge“, um sich selbst abzusichern. Das kann anstrengend sein. Bitte machen Sie sich bewusst, dass Ihr Kind gerade ohnehin schon verunsichert ist, und schimpfen oder bestrafen Sie „Klammern“ nicht. Lassen Sie Ihr Kind stattdessen bei Ihren Aufgaben dabei sein, übertragen Sie ihm kleine (Teil)Aufgaben oder geben Sie sich die Freiheit, Kinder in Ihrer Nähe mit einem Hörspiel oder Kinderfilm zu „parken“, selbst wenn Sie das normalerweise zu vermeiden suchen. Solange Sie dafür einen Rahmen mit Begründung, Anfang und Ende vorgeben, dürfen Sie sich dieses Mittel durchaus erlauben.
- Kinder dürfen gerade viele Dinge nicht, die ihnen wichtig sind und Spaß machen. Dazu gehören Rausgehen und sich mit anderen Kindern treffen, zum Sport oder dem Musikunterricht gehen, die Großeltern besuchen oder im Kindergarten toben. Das zu verstehen, kann für jüngere Kinder sehr schwierig oder fast unmöglich sein, und so führen sachliche Erklärungen bei den Jüngsten oft nur teilweise oder vorübergehend zu einer Beruhigung. Sie können nur schwer erfassen, warum etwas, das sich scheußlich anfühlt, notwendig und sinnvoll ist. Erklären Sie dennoch klar und eindeutig, was gerade geht und was nicht und warum das so ist. Haben Sie Verständnis für die Frustration Ihres Kindes, bleiben Sie trotzdem liebevoll bei Ihrem Punkt. Probieren Sie, situativ Energie auf etwas umzulenken, was stattdessen geht. Wenn zum Beispiel der Besuch bei den Großeltern ausfällt und das zu großem Kummer führt, schlagen Sie vor, ein Bild für die beiden zu malen.



Fortsetzung auf der folgenden Seite

### Fortsetzung der vorangegangenen Seite

- Frustration auszuhalten, ist schon in normalen Zeiten eine große Entwicklungsaufgabe. Besonders schwierig ist diese, wenn es darum geht, **von wichtigen Menschen getrennt zu sein**. Eine Situation, die viele Kinder gerade mit ihren Großeltern, erkrankten Verwandten, aber auch im Freundes- und Bekanntenkreis erleben. Diese aushalten zu müssen, ist eine wirklich schmerzhaft Aufgabe, und kann bei Kindern zu Ärger oder sogar Wut führen. Vielleicht reagiert Ihr Kind aber auch traurig oder tief unglücklich oder zeigt beide Verhaltensweisen im Wechsel. Machen Sie sich klar, dass die Gefühle Ihres Kindes völlig normal und gesund sind, und begleiten und unterstützen Sie es in seinem Erleben. Bleiben Sie liebevoll und klar, signalisieren Sie Verständnis und halten Sie den Schmerz zusammen mit Ihrem Kind aus. Bitte treffen Sie sich **nicht „auf Abstand“** mit anderen Kindern, Verwandten oder Freunden. Vor dem Fenster oder auf der anderen Seite der Straße zu stehen, die Menschen zu sehen, nach denen das Herz gerade ruft und nicht hingehen zu dürfen, ist für jüngere Kinder oft ungleich schwerer auszuhalten und unmöglich zu verstehen.

### Situation älterer Kinder und Jugendlicher und hilfreiches Verhalten

- Ältere Kinder und Jugendlichen haben im Vergleich zu den Jüngeren mehr Möglichkeiten, die Situation, ihre Hintergründe und etwaige Folgen zu verstehen. Das ermöglicht **mehr Einsicht aber auch mehr Beunruhigung**. Dosieren Sie daher bitte auch bei dieser Altersgruppe bewusst die Informationen, die Sie teilen. Achten Sie auf die Qualität und Ausgewogenheit von negativen und positiven Nachrichten und kommen Sie ins Gespräch. Weitere Informationen hierzu finden Sie auch auf dem Infoblatt „Kindern Orientierung geben“.
- Die enge häusliche Situation ist für ältere Kinder und Jugendliche mit besonderen Herausforderungen verbunden, denn entwicklungsbedingt stehen eigentlich gerade Abgrenzung von den Eltern, Autonomie und die Erkundung eigener Wege auf dem Plan. In dieser Zeit eingeeengt und begrenzt zu sein und sich intensiv mit der Familie auseinanderzusetzen und arrangieren zu müssen, **fällt dieser Altersgruppe vielfach besonders schwer**, selbst wenn sie es nicht direkt äußert. Die Folge kann sein, dass manche Jugendliche reiz- und streitbarer sind, es schneller einmal „kracht“ und die Kooperations-, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gerade vielleicht kleiner ist als normal. Haben Sie diese Sondersituation im Hinterkopf, wenn Sie sich ärgern oder vielleicht Ärger und Frust „abbekommen“.
- Der **Kontakt zu Gleichaltrigen** ist für Jugendliche nicht nur in ihrem Erleben, sondern auch ganz objektiv im Sinne einer gesunden Abgrenzung und Entwicklung besonders relevant. Durch ihn erleben sie Zugehörigkeit und Rückhalt und die Art von Verständnis und Unterstützung, die sie brauchen, um sich nicht allein zu fühlen. Da persönlicher Kontakt gerade nicht möglich ist, wird sich die Begegnung unter Gleichaltrigen sogar noch mehr als üblich auf die sozialen Medien verlagern.
  - Passen Sie **Absprachen zur Mediennutzung** der aktuellen Situation an und beachten Sie dabei unbedingt, dass diese Art des Kontaktes real stabilisierend und von hoher Bedeutung ist. Es ist also durchaus in Ordnung, wenn Zeiten, in denen Medien genutzt werden dürfen, gerade mit Augenmaß ausgeweitet werden. Erklären Sie Ihre Beweggründe und definieren Sie die aktuelle Situation explizit als Ausnahmesituation mit veränderten Regeln. Machen Sie deutlich, dass es Ihnen wichtig ist, im Interesse Ihres Kindes oder Jugendlichen zu handeln, ohne alle Regeln und Strukturen völlig über Bord zu werfen.
  - Aufgrund ihrer hohen Bedeutung verwenden Sie in dieser Zeit **Entzug von „Online-Zeit“ nicht als Strafe**.
- Gewähren sie **unbedingt Auszeiten**, in denen es ok ist, wenn Ihr Kind oder Jugendlicher sich ungestört zurückzieht und für eine Weile völlig ausblendet ohne Kontakt, Austausch oder Beteiligung am Familienleben. Finden Sie zu einer Struktur, in der sich diese Zeiten mit jenen abwechseln, in denen bestimmte Aufgaben übernommen werden oder die ganze Familie wieder zusammenkommt.

## Tipps für Bezugspersonen

Eine gute Nachricht zum Schluss: Die Wissenschaft ist sich einig. Wir als „die Großen“ halten einen der **stärksten Hebel** für die Entwicklung in der Familie in unseren Händen. Dazu gehören die eigene Haltung, der eigene Anspruch und Selbstfürsorge mit einem gesunden Mindestmaß an Selbstbezug.

### Haltung

- In der aktuellen Situation geht es vor allem darum, mit möglichst wenig Verletzung und Reibungsverlusten gemeinsam durch eine schwierige Zeit zu kommen. Es geht nicht primär um Erziehung oder darum, in Konflikten nicht den kürzeren zu ziehen. Dabei helfen Gemeinschaftsgefühl und Klarheit viel mehr als Strenge und Unnachgiebigkeit. **Sie haben die Wahl**, welche Konflikte Sie gerade klären und welche Sie als Zeichen von Anspannung erkennen und nicht bedeutungsvoll werden lassen. Üben Sie, „Kleinkram“ oder „Ausrutscher“ als diese zu erkennen und so keine unnötige Kraft zu investieren. Werden Sie selbst zum Modell und zeigen Sie so, was Sie sich wünschen und was gerade wichtig ist: Wie gehen Sie damit um, wenn die eigenen Nerven blank liegen oder Sie sich selbst einmal im Ton vergreifen? Was sind Ihre Strategien zur Selbstberuhigung? Wie entschuldigen Sie sich und schließen wieder Frieden?

### Anspruch

- Viele Eltern müssen gerade gleichzeitig die verschiedensten Rollen übernehmen: Bezugspersonen für Kinder und andere Erwachsene sein, den Haushalt schaffen, Lehrperson in Vertretung der Schule sein, Krisenmanagement mitdenken, berufliche Aufgaben im Homeoffice bewältigen. Das allein ist wie dafür gemacht, um „über jeden Kopf zu wachsen“. Noch größer wird das Risiko allerdings, wenn es zusätzlich einen inneren Anspruch gibt, all diese Rollen perfekt und fehlerfrei zu meistern, egal wie vertraut oder neu die Aufgabe und egal wie groß die eigene Anspannung oder Sorge gerade ist. **Erlauben Sie sich** - nicht nur für die anderen, sondern vor allem für sich selbst - große Fehlerfreundlichkeit und ein größeres Maß an „Fünfe gerade sein lassen“. Vor allem aber machen Sie sich klar, dass Sie nicht all diese Rollen gleichzeitig ausfüllen können. Fragen Sie sich stattdessen lieber: „**Wer bin ich jetzt gerade?**“. Bin ich Lehrerin, Papa, Trösterin, Hausmann und kommunizieren Sie das offen in der Familie. Sagen Sie, was gerade Ihre Aufgaben ist und wann Sie zum Beispiel wieder für eine Schulfrage zur Verfügung stehen. Vielleicht verbinden Sie diese Überlegungen mit Ihrem Tagesplan. Ausnahmen davon gelten natürlich, wenn ein Kind in Not ist und Hilfe oder Trost braucht. Planen Sie ganz bewusst Zeiten ein, in denen Sie keine Rolle haben, außer Sie selbst zu sein und das zu tun, was Sie brauchen um auf den Füßen zu bleiben. Und nicht vergessen: Loben Sie sich großzügig und regelmäßig selbst. Sie bewältigen gerade eine außergewöhnlich schwierige Situation.
- Es gibt gerade keine normale Schule, und zuhause kann diese nicht eins zu eins nachgebaut werden. Ziel von Lernpaketen sollte gerade sein, das **Gefühl einer vertrauten Struktur** aufrecht zu erhalten und den Kopf zu beschäftigen. Das Erbringen von Leistung steht in dieser besonderen Zeit nicht an erster Stelle. Versuchen Sie nicht, Schule zu ersetzen, und machen Sie sich von Ängsten bezüglich des Vergleichs mit anderen Familien möglichst frei. Halten Sie die Struktur ohne große Leistungserwartungen oder Druck. Die Köpfe funktionieren gerade bei allen Beteiligten, großen und kleinen, anders als sonst. Die Umstände sind an sich schon anstrengend und nur wenige Bezugspersonen sind wirklich Lehrende, und dann in der Regel nicht von den eigenen Kindern.

Fortsetzung auf der folgenden Seite



## Selbstfürsorge

- **Behalten Sie Ihre Anspannung im Auge.** Planen Sie in Ihre Tagesstruktur immer wieder kurze Zeiten ein, in denen Sie sich in einen ruhigen Zustand versetzen. Das ist für Sie wichtig, aber auch für Kinder, die sich an Ihnen orientieren und an Ihrem Stressniveau ablesen, wie bedrohlich die Situation gerade ist.

Richten Sie deshalb unbedingt kurze **Auszeiten** ein, die nur für Sie da sind: Eine ungestörte Tasse Tee, eine Runde um den Block, die Dauer einer Dusche oder solange das Hörspiel läuft. Auch kleine Unterbrechungen wirken und machen unter dem Strich einen großen Unterschied. Sprechen Sie mit allen verbindlich ab: Wer hat welche halbe Stunde oder Stunde frei? Das muss für alle möglich sein. Wenn Sie allein sind, nehmen Sie sich Ihre halbe Stunde abends, wenn alle schlafen, und erledigen Sie in dieser Zeit ganz bewusst nichts „Nützliches“ mehr. Hören, lesen, sehen oder spüren Sie stattdessen etwas, das Ihren Akku auflädt. Welche Musik oder welches Entspannungsverfahren, welche Zeitschrift, welcher Film, welches Duschgel oder welches Telefonat wird dazu führen, dass Sie nach diesen 30 Minuten ein wenig mehr Kraft haben als davor?

- **Überlegen Sie bewusst**, was Ihnen Stabilität gibt:

Auch Große haben Sorgen und brauchen Zeiten, in denen sie einmal nicht stark sein müssen. Suchen Sie sich **andere Große zum „Anlehnen“**, direkt, telefonisch oder virtuell.

Wenn Angst und Besorgnis schon früher ein großes Thema waren, behalten Sie diese jetzt unbedingt im Auge. Welche Strategien haben früher schon einmal geholfen? **Welche Hilfe**, von therapeutischer Anbindung über Onlinehilfen bis hin zur Telefonberatung, können Sie für sich nutzen?

Überdenken Sie Ihren eigenen **Medienkonsum** und geben Sie sich Regeln: Vereinbaren Sie zum Beispiel mit sich selbst, dass die nur dreimal täglich neue Informationen abrufen, anstatt stündlich die neuesten Meldungen zu lesen. Wählen Sie dabei Quellen aus, die zu Orientierung und Sicherheit beitragen und nicht zu Panik oder Unruhe.

Merken Sie, wenn Sie eine kurze Unterbrechung brauchen, und probieren Sie folgende Methode, um schnell und zuverlässig die Füße wieder auf den Boden zu bekommen:

**Notfall-Mini-Pause:** Verabschieden Sie sich auf die Toilette, setzen Sie sich auf den Klodeckel oder den Badewannenrand und spüren Sie einfach, nur dass Sie sitzen. Tragen Sie Ihren Körper einen Moment lang nicht selbst, sondern lassen Sie die Sitzfläche diese Aufgabe übernehmen. Entspannen Sie zuerst die Augen, lassen Sie dann die Schultern sinken, öffnen Sie Ihre Hände und entspannen Sie Ihren Bauch. Atmen Sie einmal tief ein, so dass sich Brust- und Bauchraum bewegen, und anschließend alle Luft kraftvoll aus.

**Ihre Haltung, Ihr Umgang mit dem eigenen Anspruch und Ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge werden zu dem, was Ihre Kinder von Ihnen lernen. Seien Sie gut zu sich!**



*\* Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.*

*Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Werkzeugblatt 2: Tipps für Heimquarantäne und eingeschränkten Ausgang. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), Stand: 23.03.2020.*