



► Corona

FAMILIE

Herausforderung, aber auch Chance

Die allermeisten Familien verbringen aktuell wesentlich mehr Zeit als sonst miteinander. Das stelle alle vor große Herausforderungen, sagt der Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut Dr. Hans Hopf aus Mundelsheim. Die ungewohnte Situation könne aber auch eine wunderbare Zeit sein, an die sich später alle gerne erinnern. Er gibt Tipps, wie das gelingen kann.

MUNDELSHEIM

FRAGEN VON KRISTINA WINTER

Keine Schule, keine Kita, kein Vereinssport, geschlossene Spielplätze: Was bedeuten diese Einschränkungen aus psychologischer Sicht für Familien?

HANS HOPF: Die notwendigen Einschränkungen, sich mit seinen Kindern über viele Wochen ausschließlich im Wohnraum aufzuhalten, bedeuten eine bislang unbekannte Herausforderung. Es kann zu einem Familienleben unter verschärften Bedingungen kommen, aber auch zu einer wunderbaren Familienzeit, an die später viele gern zurückdenken. Mich erinnert manches der jetzigen Situation an meine Kindheit in den Kriegs- und Nachkriegszeiten, mit vielen Ängsten, aber auch mit „Näherücken“. Schwierig wird es vor allem für jene Familien, bei denen nur wenig Wohnraum und wenig Ausweichmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Sehr schwer wird es auch in jenen Familien, in denen ein Elternteil fehlt. Wir leben in einer Zeit vieler Bedrohungen und Ungewissheiten. Manigfaltige irrationale Ängste können die Folge sein, wie uns manche Reaktionen der Bevölkerung zeigen: etwa Hamsterkäufe mit nicht nachvollziehbarem Erwerb von Nahrungs- und Hygienemitteln. Diebstahl, Rücksichtslosigkeit und Egoismen... Das sind typische Reaktionen auf irrationale Ängste. Wir sollten mit unseren Kindern, natürlich gemäß ihrem Alter, darüber reden, welche Ängste berechtigt und welche irrational sind. Darum ist mein erster Vorschlag, mit den Kindern und Jugendlichen regelmäßig kleine Konferenzen abzuhalten. Vielleicht kann an jedem Tag einmal darüber gesprochen werden, wie er abgelaufen ist und was für den nächsten geplant werden sollte. Dabei müssen auch Haus- und Gartenarbeiten angemessen verteilt werden.

Welche Risiken birgt diese ungewohnte (räumliche) Nähe?

In der ungewohnten Situation muss viel Nähe ausgehalten werden. Doch wie viel Distanz, wie viel Rückzug ist für Eltern und Kinder auch erforderlich? Das wird sich aus dem Zusammenleben ergeben. Funktionierende Beziehungen brauchen immer einen Rahmen mit Regeln und Gesetzen. Er gewährt Sicherheit und baut gleichzeitig Ängste ab. Die Regeln für das intensivere Zusammenleben sollten von den Eltern mit den Kindern gemeinsam entwickelt werden. Wie das im Einzelnen geschehen kann, hängt natürlich auch vom Alter der Kinder ab. Innerhalb des Familienrates

sollte darum besprochen werden, wie viel Zeit gemeinsam und wie viel allein verbracht wird.

Welche Reaktionen kann die ungewohnte Situation bei Eltern und Kindern hervorrufen?

Die Enge der Wohnung und mangelnde Bewegung bedeuten auch eine Gefahr. Wichtig ist es, dass möglichst wenige Frustrationen entstehen und dass Wünsche und Enttäuschungen, also das emotionale Befinden, durchweg ehrlich angesprochen werden, sonst kann eine latente Gereiztheit aufkommen. Verstärken sich emotionale Spannungen im Innern, können manche Kinder mit heftiger Wut reagieren. Oder es findet die typische Schimpfkanonade der Mutter oder des Vaters statt. Über Enttäuschungen und Kränkungen muss rechtzeitig gesprochen werden, sie sollten so gering wie möglich gehalten werden. Wutausbrüche bewirken sowohl bei Eltern und Kindern lediglich massive Schuldgefühle.

Besteht auch erhöhte Gefahr für häusliche Gewalt?

In der Erziehung darf es weder zur körperlichen noch zur emotionalen Gewalt kommen. Strafen dürfen niemals Rache sein, sie sollten dem Kind immer die Gelegenheit zur Wiedergutmachung bieten. Es gibt Erwachsene, die ihre aggressiven Affekte nur schwer regulieren können und die zum Durchbruch von Wut, auch von körperlicher Gewalt neigen. In solchen Konstellationen wie den jetzigen kann es auch leichter zu großen Spannungen kommen, die sich in körperlichen Übergriffen äußern können. Bei bedrohtem Kindeswohl bietet der Kinderschutzbund Hilfen an.

Welche „Fehler“ sollten Eltern und Kinder in der jetzigen Situation möglichst nicht begehen?

Auf keinen Fall sollte in der jetzigen Situation alles erlaubt werden, Chaos und Geschrei wären die Folgen. Manche Eltern haben Angst vor einem „Nein“ und tun immer wieder Dinge, von denen sie wissen, dass sie diese nicht durchhalten können. Sie werden von der Angst geleitet, das Kind könnte sie nicht mehr lieben, wenn sie verbieten. Auf keinen Fall sollten kleinere Kinder unbegrenzt „bespielt“ werden, Erwachsene brauchen Rückzugszeiten für sich. Auch für Jugendliche gelten klare Grenzen. Medien sind eine wichtige Hilfe auch bei der Gestaltung von Freizeit und vor allem des Schulunterrichts. Die Dauer von Smartphone-Gebrauch, Computer- und Fernsehzeiten muss aber auch jetzt festgelegt werden.

Welche unerwartete Chancen bieten sich jetzt denn für Familien?

Wir sollten jenen Aspekt im Auge behalten, dass wir gemeinsame Zeit geschenkt bekommen, die genutzt werden kann. Vielleicht werden Eltern bei ihren Kindern manche neuen, noch nicht wahrgenommenen Stärken und Fähigkeiten entdecken. Auch Kinder können in diesen entschleunigten Zeiten andere Eltern erleben, vielleicht ruhiger und entspannter. Eine meiner Lebenserfahrungen ist es, dass gemeinsam verbrachte Zeit Beziehungen



Hans Hopf lernt derzeit via Telefon mit seinen Enkeln.

Archivfoto: Oliver Bürkle

noch vertiefen kann. Das meine ich als Psychotherapeut und alter Ehemann.

Haben Sie Tipps, wie der eingeschränkte Alltag besser bewältigt werden kann?

Ich habe bereits Konferenzen erwähnt, an denen der Tagesablauf besprochen werden kann. Dabei könnten Tagespläne entwickelt werden. Jeder Tag braucht eine klare Struktur, Frühstück, Schulzeit und Freizeit, Mittagessen, Haushaltshilfen... Struktur entfaltet kreative und heilende Kräfte. Das sage ich auch als ehemaliger Leiter

eines therapeutischen Kinderheimes. Der Morgen sollte ganz der Schule gewidmet werden. Es kann über Bücher diskutiert werden, die gelesen werden können, über Musikstücke, die man hören möchte, gemeinsame Konzerte können geplant werden, Quizabende können organisiert werden. Referate könnten in Auftrag gegeben werden, mit oder ohne Powerpoint. Nicht zu kurz kommen sollte die Bewegung, es gibt wunderbare Bewegungs- und Tanzspiele. Schön ist es, wenn Sportgeräte und ein Raum zur Verfügung stehen. Bewegung baut Spannungen ab und vermindert depressive Gefühle. Kinder arbeiten liebend gerne in der Küche mit. Jetzt besteht eine besonders gute Gelegenheit, sie zu einfachen Kochübungen anzuleiten, etwa zum Bereiten von Salaten, einer Pizza, eines Nachtschicks, aber auch zum Backen. Jugendliche können natürlich ein ganzes Mittagessen vorbereiten. Ich bin Großvater von sechs Enkeln im Vorschul- und Grundschulalter. Wir vereinbaren Telefontermine, an denen gelernt wird. Meine Tochter sendet mir vorher die Aufgaben per E-Mail zu, die wir gemeinsam bearbeiten wollen. Auf diese Weise kann der entfernte Opa mit in der Familie sein. Den Kindern bereiten solche Übungsstunden viel Spaß, was natürlich von Opas Einfallsreichtum abhängt. Natürlich können es auch Omas, Onkel und Tanten sein. Wenn Skype zur Verfügung steht, noch besser...

Wo können sich Familien, in denen sich die Situation zuspitzt, Hilfe holen?

Der Deutsche Kinderschutzbund, Asperger Straße 43, 71634 Ludwigsburg, bietet Hilfen für Eltern und Kinder an. Die Telefonnummer lautet: (07141) 902766. Psychologische Beratungsstellen in Ludwigsburg bieten Gespräche für die Klärung und Bewältigung von Konflikten an. Die Adressen finden Sie im Internet.

ZUR PERSON

Hans Hopf

Hans Hopf ist analytischer Kinder- und Jugendlichentherapeut. Der 77-Jährige wohnt in Mundelsheim. 1989 promovierte er an der Fakultät für Theoretische Medizin der Universität Ulm und an der Forschungsstelle für Psychotherapie Stuttgart. Seine wissenschaftlichen Veröffentlichungen befassen sich mit den Schwerpunkten Aggression, Traum sowie spezielle Neurosenlehre bei Kindern und Jugendlichen. Seit 1999 ist er von der Kassenzärztlichen Bundesvereinigung ernannter Gutachter für ambulante tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen. Hopf ist als Dozent und Kontrollanalytiker an den Psychoanalytischen Instituten Stuttgart, Freiburg und Würzburg tätig. 2013 wurde er für sein Lebenswerk mit dem Diotima-Ehrenpreis der deutschen Psychotherapeutenchaft ausgezeichnet. 2018 erhielt er die Staufermedaille des Landes Baden-Württemberg für sein außergewöhnliches Engagement. Er ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder sowie sechs Enkel. (red)

SCHWIEBERDINGEN

Positiver Test: Notfallbetreuung in Kita jetzt zu

Die Kindertagesstätte Herrenwiesenweg in Schwieberdingen hat einen bestätigten Coronafall zu verkräften. Das hat die Gemeinde am Donnerstag mitgeteilt. Betroffen ist offenbar die Mitarbeiterschaft. Nach Angaben des Bürgermeisters Nico Lauxmann habe sich das Leitungsteam nach Bekanntwerden der Nachricht unverzüglich am Donnerstagmorgen getroffen und beschlossen, dass die Notfallbetreuung in der Kindertagesstätte ab sofort bis voraussichtlich zum 27. März geschlossen bleibe. „Diese Entscheidung ist notwendig, da der Gesundheitsschutz der Kinder sowie der Mitarbeiterschaft in der Einrichtung an erster Stelle steht“, so der Bürgermeister. Er wünsche der betroffenen Person gute und schnelle Genesung.

Alle Kinder aus der Kindertagesstätte sowie alle Mitarbeiter der Einrichtung sollen – unabhängig von Symptomen – unnötige Kontakte vermeiden und vorläufig in häuslicher Quarantäne bleiben, heißt es in der Mitteilung weiter. Sollten bei den Kindern in dem genannten Zeitraum Symptome wie Fieber, Muskelschmerzen, Husten, Schnupfen oder Durchfall auftreten, rät Lauxmann, umgehend telefonisch mit dem Hausarzt Kontakt aufzunehmen. Alternativ könnten sich Betroffene auch an den kassenärztlichen Notdienst unter Telefon 116117 wenden. (pfs)

KREIS LUDWIGSBURG

Kliniken weiten Besucherstopps auf Väter aus

Nachdem bekannt geworden ist, dass in einem Krankenhaus in Baden-Württemberg zwei Hebammen durch eine Ansteckung mit Covid-19 ausgefallen sind, weiten die RKH-Kliniken den Besucherstopp nun auch auf Väter aus. Sie dürfen zwar weiterhin zur Geburt und Abholung von Mutter und Kind in die Klinik kommen, aber keine Besuche mehr abgeben, heißt es in einer Mitteilung der Kliniken. „Wir wollen das Risiko für die Mutter und das Kind, aber auch für die Hebammen und das gesamte Personal minimieren. Ein Ausfall der ohnehin dünn besetzten Hebammen hätte katastrophale Folgen für Mütter, die ein Kind erwarten“, sagt Klinik-Geschäftsführer Professor Jörg Martin. Diese Entscheidung sei den Kliniken nicht leicht gefallen, aber im Sinne der Risikoabwägung auf Bitte der Frauenkliniken im RKH-Klinikverbund getroffen worden. (red)

Covid-19, Kinder, Chaos: Mehr Druck bei Alleinerziehenden

Getrennt lebende Mütter und Väter haben laut einer Umfrage der Kaufmännischen Krankenkasse mehr Stress bei der Erziehung und Betreuung ihrer Kinder

KREIS LUDWIGSBURG

Sie leisten für ihren Lebensunterhalt schon sehr viel, fühlen sich oft allein gelassen und haben laut einer Forsa-Umfrage der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) deutlich mehr Stress als andere Eltern: getrennt lebende Mütter und Väter. Fast jeder zweite Alleinerziehende steht demnach ständig unter Druck. In der Coronakrise dürfte sich das Problem laut Vermutung der Krankenkasse noch verschärfen. Schließlich stelle sich die Frage: Wohin mit den Kindern, solange Kitas und Schulen geschlossen sind? Was tun, wenn der Ex-Partner nicht

greifbar ist, die Großeltern vor dem Virus geschützt werden sollen und man selbst arbeiten muss?

Wie eine KKH-Umfrage zeigt, ist die Erziehung und Betreuung der Kinder bereits ohne „Corona-Ferien“ einer der größten Stressfaktoren für Alleinerziehende: Das sagen 46 Prozent der Befragten. Für getrennt lebende Eltern ist außerdem die Arbeitsbelastung im Haushalt deutlich größer als für Paare. Darüber hinaus stehen Alleinerziehende deutlich mehr wegen Konflikten und Problemen in der Familie (45 Prozent) sowie finanzieller Sorgen (41 Prozent) unter Druck. Die oh-

nehin größte Herausforderung für Eltern, nämlich Familie, Haushalt und Beruf unter einen Hut zu bekommen, wird sich während der Corona-Krise noch zuspitzen.

Der Stress macht sich bei getrennt lebenden Eltern physisch und psychisch deutlich stärker bemerkbar als bei Paaren: So klagen rund zwei Drittel von ihnen über Müdigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung und Burn-out. Darüber hinaus sagt etwa jeder dritte Alleinerziehende, dass er aufgrund des hohen Drucks schon einmal niedergeschlagen beziehungsweise depressiv war. Unter den Paaren gab dies hingegen nur jeder Fünfte an.

Um den Stress zu reduzieren, wünschen sich 71 Prozent der alleinerziehenden Eltern zusätzliche finanzielle Hilfen sowie mehr Anerkennung von ihrem Arbeitgeber. In der Kindererziehung wünschen sich zudem mehr Alleinerziehende Unterstützung von Angehörigen als zusammenlebende Paare.

Individuelle Regelungen

Die KKH rät Eltern dennoch, die Ruhe zu bewahren und die Situation mit ihrem Arbeitgeber zu besprechen. Viele Unternehmen haben individuelle Regelungen für Beschäftigte getroffen, die ihre Kinder wegen Kita- und Schul-

schließungen betreuen müssen. Wenn der Vertrag es nicht ausschließt, muss der Arbeitgeber in solchen Fällen das Gehalt für wenige Tage weiterzahlen. Bleiben Betreuungseinrichtungen länger geschlossen, haben Eltern allerdings keinen Anspruch mehr auf eine bezahlte Freistellung. Alternativ können Mütter und Väter kurzfristig Urlaub nehmen – bezahlt oder im Einvernehmen mit dem Arbeitgeber unbezahlt. Eine mögliche Variante, die Betreuung der Kinder zu gewährleisten, ist laut KKH auch der Abbau von Überstunden. In manchen Branchen können Eltern auch mittels Homeoffice oder flexiblen Ar-

beitszeitregelungen die Krisensituation bewältigen.

Sollte ein Kind tatsächlich erkranken, können sich berufstätige Eltern bis zu zehn Tage – alleinstehende Mütter und Väter jeweils bis zu 20 Tage – unentgeltlich von der Arbeit befreien lassen. Dafür erhalten sie von den gesetzlichen Krankenkassen Kinderkrankengeld, sofern das Kind unter zwölf Jahre alt ist und der Arzt eine Erkrankung sowie die notwendige Betreuung bescheinigt. (red)

INFO: Weitere Informationen zum Krankengeld Kind gibt es im Internet unter www.kkh.de.