30.10.2020 ZEITUNG FÜR ARNSBERG U

„Sorgen von Kindern fernhalten“

Familienberaterin gibt Tipps für den Erziehungsalltag in Zeiten des Lockdowns: Klare Regeln und ein strukturierter Tag sind vor allem für Kleinkinder wichtig

Von Katrin Clemens

Arnsberg. In Familien ist der Zusammenhalt während des Lockdowns besonders wichtig, gleichzeitig droht der Haussegen schnell schief zu hängen. Wie Eltern ihren Kindern in der Pandemie möglichst viel Sicherheit bieten und Stress ersparen können, dazu hat Familienberaterin Anette Daiber einige Tipps.

> „Für viele Familien bedeutete der erste Lockdown erst einmal mehr gemeinsame Zeit und mehr Zusammenhalt, aber irgendwann wurde es dann zur Belastung.“
>
> **Anette Daiber,**
> Leiterin der Familien- und Erziehungsberatungsstelle Arnsberg

Anette Daiber berät Familien in schwierigen Situationen – die können durch den Lockdown noch verstärkt werden. FOTO: MARTIN HASELHORST

Was macht der Lockdown mit Familien?

Anette Daiber: Die erste Lockdown-Phase hat schon eine große Rolle in der Familienberatung gespielt. Für viele Familien bedeutete der Lockdown erst einmal mehr gemeinsame Zeit und mehr Zusammenhalt, aber irgendwann wurde es dann zur Belastung.

Belastung inwiefern?

Vor allem das Homeschooling war eine große Herausforderung, erst recht für Eltern, die dabei noch ihre eigene Berufstätigkeit stemmen mussten. Oder die finanzielle Sorgen trafen, zum Beispiel weil sie in Kurzarbeit waren oder um ihren Job fürchten mussten. Es hat sich gezeigt, dass Probleme, Spannungen, Beziehungskonflikte oder unterschiedliche Ansichten in Erziehungsfragen, die vorher schon da waren, sich in einer solchen Phase noch einmal verstärken.

Jetzt geht es in einen erneuten Lockdown. Kitas und Schulen bleiben geöffnet, aber vieles andere fällt weg. Welche Tipps geben sie Familien nach der Erfahrungen aus dem Frühjahr?

Zwei grundlegende Dinge sind wichtig: Eltern sollten schauen, was konkret für ihre Familie in dieser Zeit wichtig ist und sie sollten ihren Stress und ihre Sorgen möglichst von den Kindern fernhalten. Je lockerer und selbstverständlicher Eltern mit dieser ungewöhnlichen Situation umgehen, desto weniger Stress erzeugen die Regeln und Veränderungen auch bei den Kindern. Wenn zum Beispiel klar kommuniziert wird, dass Hände waschen und Maske tragen gerade einfach wichtig sind, dann machen Kinder das auch problemlos mit. Mit klaren Regeln können Kinder gut leben. Schwierig wird es, wenn die Eltern selbst unsicher sind, schwanken und immer wieder von Neuem darüber diskutieren.

Wie kann der Familienalltag gestaltet werden, wenn viele Hobbys und soziale Aktivitäten außerhalb wegfallen – oder die ganze Familie in häusliche Quarantäne muss?

Für Kinder ist es wichtig, dass es so viel Normalität und Struktur wie möglich gibt. Je jünger die Kinder sind, desto bedeutsamer ist das, denn für sie sind Wochen und Monate gefühlt eine enorm lange Zeitspanne. Ein fester Tagesablauf mit gemeinsamen Mahlzeiten sowie klar getrennter Arbeits- und Spielzeit gehört zum Beispiel dazu. Und Anlässe wie Geburtstage können trotzdem gemeinsam gefeiert werden, wenn auch anders als sonst. Statt des großen Martinsumzugs zum Beispiel können Eltern und Kinder mit der selbst gebastelten Laterne trotzdem einen Spaziergang machen. Das alles zu leisten ist für Eltern eine Herausforderung, das ist mir sehr bewusst. Sie stehen unter einer noch höheren Belastung als sonst. Deshalb sollten sie auch ihre eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen und schauen, wie sie selbst bei Kräften bleiben. Sich selbst etwas Gutes zu tun und genauso wichtig, wie für die Kinder zu sorgen.

Besuche bei den Großeltern – ja oder nein – dazu gibt es auch in den Familien unterschiedliche Ansichten. Was tun, wenn das zum Zoff führt?

Man sollte in der Pandemie immer zuerst auf die schwächste Gruppe schauen, deren Bedürfnisse haben Priorität. Darüber hinaus wird es Diskussionen geben, das ist völlig in Ordnung. Wichtig ist aber, dass Erwachsene das unter sich ausmachen und klare Entscheidungen treffen. Kinder sollten in solche Entscheidungsfindungen nicht einbezogen werden, wenn unterschiedliche Positionen und Unsicherheiten der Erwachsenen aufeinander prallen. Das verwirrt Kinder nur und erzeugt Stress.

Wie hat sich die Anzahl der Anfragen bei Ihnen in diesem Jahr entwickelt?

Im ersten Lockdown gab es weniger Anmeldungen, danach wurde es wieder mehr. Insgesamt gehe ich davon aus, dass sich die Zahlen am Ende dieses Jahres nicht sehr stark von denen im Vorjahr unterscheiden werden.

Beratung ist kostenlos

- Psychologin **Anette Daibers** leitet die Familien- und Erziehungsberatungsstelle Arnsberg.
- Träger ist der **Sozialdienst katholischer Frauen** (SkF), die Beratung erfolgt aber konfessionsunabhängig.
- Die **kostenlose Beratung** können alle Eltern, Kinder, Jugendliche sowie Pädagogen aus dem Stadtgebiet Arnsberg nutzen.
- Beratungen können zum Beispiel **Fragen zur Erziehung** und Entwicklung des Kindes betreffen, Schwierigkeiten in Kindergarten, Schule oder Ausbildung sowie Trennungen und Scheidungen.
- Eine **Kontaktaufnahme** ist möglich unter ☎ 02931-14391.
- Weitere Informationen unter **skf-hochsauerland.de**