

Informationen und Hilfen für Familien in der Corona-Zeit

Max Supke, Ann-Katrin Job, Beate Muschalla, Wolfgang Schulz & Kurt Hahlweg

Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

Institut für Psychologie

Technische Universität Braunschweig

Innerhalb weniger Wochen hat die Corona-Pandemie das Leben vieler Menschen rund um den Globus zum Teil radikal verändert. Psychologisch ist sie ein anhaltender Stressfaktor, der zum einen alle Menschen vor sachliche Probleme stellt (Homeschooling, Multitasking, Jobverlust, Einkommens-Einbußen, Kontaktreduktion) und zum anderen vor allem für Menschen mit psychischen Erkrankungen eine zusätzliche Hürde in ihrer Alltagsbewältigung darstellt. Die Corona-Pandemie stellt dabei auch eine Bedrohung für das familiäre Wohlergehen dar, da sie mit starken Emotionen (z.B. Angst, Depression, Wut) sowie sozialen Belastungen, wie finanzieller Unsicherheit, Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Existenzängsten und Belastungen durch die Pflege von (Groß-)Eltern oder die Betreuung von Kindern verbunden sein kann. Familienmitglieder sehen sich aufgrund der Pandemie häufig einer unmittelbaren Bedrohung ihrer Beziehungen, Regeln, Rituale und Routinen ausgesetzt, was Auswirkungen auf die erfolgreiche Bewältigung des familiären Alltags haben kann.

Generell können in Familien durch die plötzliche Notwendigkeit sehr viel Zeit miteinander zu verbringen, bei Wegfall anderer sozialer und beruflicher Aktivitäten, vermehrt Konflikte bis hin zu körperlicher Gewalt auftauchen – insbesondere bei räumlicher Enge und fehlenden Rückzugsmöglichkeiten.

Alleinerziehende sind durch die alleinige Verantwortung bei der Beaufsichtigung ihrer Kinder besonders gefordert. Auch Kinder stehen in der Corona-Zeit unter großem Druck. Erste Studien des Uniklinikums Hamburg-Eppendorf zeigen, dass mehr als 70 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen sich durch die Corona-Krise seelisch belastet fühlen. Stress, Angsterleben und Stimmungsprobleme haben zugenommen. Jedes vierte Kind berichtet, dass es in der Familie häufiger zu Streit komme als vor der Corona-Krise.

Vor diesem Hintergrund ist es für Familien insbesondere während einer Krise wichtig, ihre Beziehungen zu erhalten und sich an die neuen Bedingungen entsprechend anzupassen. Für Kinder ist es wichtig, dass ihre Eltern ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Hoffnung vermitteln.

Vielen Paaren und Familien gelingt es trotz der Umstände, auch die *positiven* „Nebenwirkungen“ von Ausgangsbeschränkung, Kurzarbeit und Home-Office in Kombination mit geschlossenen Sportstätten, Schulen und Kindergärten zu erkennen: Sie verbringen sehr viel mehr

Zeit miteinander. Bei allen derzeitigen Irritationen versuchen viele Familien, „*das Beste daraus zu machen*“ und bei aller Improvisation des Alltags möglichst viel an „*Quality Time*“ mit dem Partner und/oder der Familie zu verbringen. Viele Menschen besinnen sich wieder bewusster aufeinander und nehmen sich mehr Raum für persönlichen Austausch, für den vor der Pandemie oftmals keine Zeit und Energie da war. Viele erleben diese Zeit auch als „entsleunigend“ und besinnen sich auf wichtige Werte. Geborgenheit und Zusammengehörigkeit werden für viele Menschen wieder deutlicher spürbar und Partnerschaft sowie Familie werden bewusster als emotionale Heimat erlebt. Gegenseitige Unterstützung und Schulterschluss stärken das Wir-Gefühl und erleichtern die Bewältigung der aktuellen Ausnahme-Situation.

Eltern berichten auch von positiven Entwicklungen während der Pandemie für ihre Kinder und Jugendlichen. So könnten diese mehr Zeit mit ihnen und ihren Geschwistern verbringen, hätten mehr Zeit für ihre Hobbys und könnten länger schlafen bzw. aufbleiben. Sie müssten nicht in die Schule gehen, könnten ihre schulischen Aufgaben flexibel und selbstbestimmter in den Alltag integrieren und diese im eigenen Lerntempo und ohne Konkurrenz- bzw. Leistungsdruck erledigen. Auch würden ihre Freundschaften intensiver und sie würden sich häufiger Gedanken über „wirklich“ wichtige Dinge, z.B. ihre schulische und berufliche Zukunft, machen.

Im Folgenden werden Hilfsangebote für Eltern, Kinder und Jugendliche aufgezeigt, um mit den oben genannten Schwierigkeiten durch Corona im Familienleben besser umgehen zu können. Während der Pandemie sind vor allem für jedermann zugängliche Angebote wichtig, da soziale Kontakte so weit wie möglich eingeschränkt werden sollten.

Online Hilfsangebote für Familien

1. Hilfen für Familien

<https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien/>

Folgende für Familien relevante Themen werden im Rahmen der von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie entwickelten Webseite beispielsweise aufgegriffen:

- Wie spreche ich mit meinem Kind über das Coronavirus?
- 24 Stunden Familie – Tipps gegen den Lagerkoller
- Junge Kinder zu Hause während der Corona-Krise
- Achtsamkeit in der Familie



2. Hilfen für Erwachsene

<https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-erwachsene/>

Folgende für Erwachsene relevante Themen werden im Rahmen der von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie entwickelten Webseite beispielsweise aufgegriffen:

- Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen
- Tipps bei Schlafstörungen
- Angst, Panik und Sorgen
- Was tun gegen Traurigkeit und Verzweiflung?
- Tipps im Umgang mit Einsamkeit
- Pflegende Angehörige und Pflegebedürftigkeit in der Corona-Krise: Probleme, Tipps und Anlaufstellen
- Alkohol und Drogen/Rauchen während Corona

3. Hilfen für Kinder und Jugendliche

<https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-kinder-und-jugendliche/>

Folgende für Kinder und Jugendliche relevante Themen werden im Rahmen der von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie entwickelten Webseite beispielsweise aufgegriffen:

- Wie motiviere ich mich beim Lernen zu Hause?
- Das zieht mich alles so runter/Tipps für Jugendliche gegen Depri-Stimmung
- Informationen zu Schlaf, Tag-Nacht-Rhythmus und Sorgen bei Kindern und Jugendlichen
- Bewegung bei jungen Kindern zu Hause spielerisch fördern
- Nur noch weg hier – Tipps gegen den Lagerkoller

4. Hilfen für Eltern unter Druck in der Corona-Zeit

<http://www.familienunterdruck.de/>

Viele Eltern fragen sich: Was kann ich tun, wenn mein Kind Angst hat? Wie kann ich selbst - trotz Stress und Unsicherheit - positiv bleiben? Wie kann ich den Familienalltag unter den Corona-Einschränkungen am besten gestalten? Was hilft, wenn die Nerven blank liegen?

Die Homepage *Familien unter Druck* versucht, mit zwölf kurzen Erklärvideos, in denen einfach umsetzbare Hilfestellungen und Ratschläge für den Umgang mit Kindern in psychisch belastenden Situationen präsentiert werden, Antworten darauf zu geben. Die Videos basieren auf jahrzehntelanger Forschung führender englischer Fachleute des Londoner King`s College zu Elterntrainings sowie der Zusammenarbeit mit Eltern und Kindern und wurden für die Corona-Zeit

angepasst. Feste Strukturen und Routinen im Alltag, Ideen wie eine „Familienkonferenz“ oder gemeinsame „Sorgenzeit“ aber auch auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten, all das kann Eltern helfen, besser durch die herausfordernden Zeiten zu kommen. Das Projekt wird unterstützt von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und dem Deutschen Kinderhilfswerk.

5. Ein Online-Programm zur Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz - Triple P Online

<https://www.triplep-eltern.de/de-de/unterstuetzung-finden/triple-p-online/>

Dieser kostenpflichtige Online-Elternkurs besteht aus 8 Modulen à ca. 30-60 Minuten mit Videoausschnitten, interaktiven Übungen und Downloadmöglichkeit allgemeiner sowie personalisierter Materialien. Triple P Online zielt darauf ab das Wissen und die Fähigkeiten innerhalb der elterlichen Erziehung zu stärken sowie das Vertrauen in die eigene Erziehungskompetenz zu erhöhen. Das Programm beruht dabei auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und ist gut geeignet für Eltern, die aufgrund mangelnder Zeit, zu weiter Entfernung oder anderer Hindernisse nicht persönlich an Elternangeboten teilnehmen können oder wollen. Das Programm ist in unterschiedlichen Sprachen verfügbar und kann von Eltern sowohl mit als auch ohne professionelle Unterstützung bearbeitet werden.

Um speziell die positive Beziehung zum Kind zu fördern, gibt es die kostenlose Webseite:

<https://www.positiv-elternsein.de/positiv-elternsein-in-unsicheren-zeiten>

6. Hilfe bei häuslicher Gewalt

<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/haeusliche-gewalt/>

Personen, die häusliche Gewalt (Partnergewalt) erleben, können aufgrund der derzeitigen Situation noch stärker bedroht und gefährdet sein als sonst. Schon vor dieser Krisenzeit war Partnergewalt z.B. in Form von körperlicher oder sexueller Gewalt, psychologischem / emotionalem Missbrauch oder Stalking sehr häufig. Trotz dieser besonders schwierigen Situation ist es wichtig, dass es auch im Moment Hilfsangebote, Beratung (auch anonym) und Auswege gibt. Auf der Website werden direkt Kontaktdaten zu Hilfsangeboten zur Verfügung gestellt, u.a. zur Polizei, telefonischen Beratungsangeboten, der Telefonseelsorge und Online-Beratungsangeboten.

Bei einer akut bedrohlichen Situation:

- Polizei-Notruf unter: 110, - Feuerwehr/Rettungsdienst/Notarzt: 112

Kostenlose telefonische Beratung und Hilfe:

- Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen in 17 Sprachen (rund um die Uhr): 08000 116 016
- Telefonseelsorge: 116 123
- Opfer-Telefon des Weissen Rings (7-22 Uhr): 116 006

Online Beratung:

- Sofortchat (ohne Anmeldung) zwischen 12-20 Uhr, Terminchat und Emailberatung über das Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen:
<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/online-beratung.html>
- Beratung per Chat oder E-Mail der Telefonseelsorge:
<https://online.telefonseelsorge.de/>
- <https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/haeusliche-gewalt/>

Wenn Personen Angst haben selbst gewalttätig zu werden! – Holen Sie sich umgehend Hilfe!:

- Bundesweite kostenfreie Hotline der Behandlungsinitiative Opferschutz (BIOS-BW) e.V., montags bis freitags 9-18 Uhr: 0800 70 222 40
- <https://www.bevor-was-passiert.de/corona-krisentelefon>
- Für Männer, die in Krisensituationen nicht die Beherrschung verlieren möchten (mehrsprachig): <https://bundesforum-maenner.de/2020/03/25/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck/>

Hilfen für Kinder bei häuslicher Gewalt:

- Kinder, die häusliche Gewalt miterleben, können die *Nummer gegen Kummer* anrufen: Montag-Samstag, 14-20 Uhr: 0800 111 0333
- Online-Chat oder Mailberatung:
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Für Hinweise, Fragen oder Quellenangaben zu den genannten Themen melden Sie sich bitte bei:

Max Supke, M.Sc. Psychologie

Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

Institut für Psychologie

Technische Universität Braunschweig

Humboldtstr. 33

38106 Braunschweig.

E-Mail: m.supke@tu-braunschweig.de

Weitere Informationen zum *Zukunft-Familie IV*- Projekt finden Sie unter:

<https://www.tu-braunschweig.de/psychologie/klinische/projekte/zukunft-familie-iv>