

Kinder brauchen Stabilität und Liebe – besonders in Krisenzeiten

Liebe Eltern,

Sie und Ihre Kinder stehen im Moment Herausforderungen gegenüber, die wir bisher so nicht kannten. Deshalb möchten wir trotz aller Einschränkungen wenigstens auf digitalem Weg unterstützend an Ihrer Seite stehen. Mit regelmäßigen Info-PDFs zu aktuellen Themen, die wir auf unserer Homepage veröffentlichen und mit einem digitalen Elternabend einmal im Monat wollen wir Ihnen helfen, durch den Lockdown zu kommen.

In der aktuellen Krise leiden wir alle unter den Einschränkungen, die wir in Kauf nehmen müssen um uns gegenseitig zu schützen. Besonders bei den schutzbedürftigsten Mitgliedern unserer Gesellschaft schafft diese Entbehrung einen hohen Leidensdruck: **Eine aktuelle Studie der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf legt nahe, ein großer Teil der Kinder und Jugendlichen während der Pandemie psychische Auffälligkeiten zeigt.**

Für Kinder sind über viele Monate zahlreiche haltgebenden Strukturen des Alltags weggebrochen, weil Schule nicht mehr gewohnt stattfindet, Freizeitbetätigungen und Treffen mit Freunden oder geliebten Verwandten kaum mehr möglich sind. **Symptome wie Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel, schwer aushaltbare Gefühle von Wut, Trauer oder Angst und selbst körperliche Leiden wie Schmerzen oder Schlafstörungen können die Folge dieser psychischen Belastung sein.**

Wo alle bekannten und erlernten Schutzsysteme versagen, die einem Menschen in kritischen Situationen Halt und Sicherheit geben, neigt man dazu, zu Mitteln und Verhaltensweisen zu greifen, die eine schnelle Bedürfnisbefriedigung versprechen. Kinder, die aktuell kaum die Möglichkeit haben zu erlernen und zu verinnerlichen was ihnen gut tut, sind besonders gefährdet ein unreflektiertes Konsumverhalten einzuüben.

Ihre Kinder verbringen gerade fast ihre gesamte Zeit zu Hause, was die Familie noch stärker als sonst als wichtigsten Ort einer gesunden kindlichen Entwicklung fordert. Gleichzeitig sind sicherlich auch viele von Ihnen als Eltern derzeit stark belastet mit dem Balanceakt zwischen Arbeit, Kinderbetreuung und Familienleben. **Daher sollten Sie gerade jetzt eine offene Kommunikationsstruktur mit Ihren Kindern pflegen und mit ihnen regelmäßig auch das Gespräch über ihr aktuelles Empfinden suchen:**

- ✓ Wie kommen Ihre Kinder mit den Einschränkungen zurecht?
- ✓ Was fehlt ihnen aktuell am meisten?
- ✓ Worauf freuen sie sich, wenn die Krisensituation überwunden ist und was wollen sie unbedingt als erstes tun?
- ✓ Welche Möglichkeiten der Entspannung sehen sie aktuell?
- ✓ Was bereitet ihnen in der momentanen Situation Freude und wie lenken sie sich ab, wenn sie traurig oder wütend sind?

Sprechen Sie mit Ihren Kindern auch über Ihre eigenen Sorgen und Ängste und über das, was Ihnen in dieser Zeit Hoffnung macht und Freude bereitet. Es ist für Ihre Kinder wichtig zu wissen, dass sie nicht die einzigen sind, die mit negativen Gefühlen kämpfen und dass es in Ordnung ist Angst vor einer unsicheren Zeit zu haben.

Seien Sie zurückhaltend mit der Vergabe von Medikamenten! Wenn Ihre Kinder über Schmerzen oder Schlafprobleme klagen, haben Sie vielleicht die Hoffnung, ihren Kindern mit Schmerz- oder Beruhigungsmitteln helfen zu können. Diese Medikamente lindern jedoch immer nur kurzzeitig die Symptome und beseitigen nicht die Ursache der Leiden.

Geben Sie Ihren Kindern jetzt die Alltagsstruktur die sie brauchen. Auch wenn der Alltag ein anderer ist, sollten die Kinder zumindest innerhalb der Familie ein Stück Normalität erleben können. Behalten Sie die bekannten Familienrituale so gut es möglich ist bei. Dazu gehören gemeinsame Mahlzeiten genauso wie Familienaktivitäten. Wenn Sie aktuell Ihrem Beruf von zu Hause aus nachgehen müssen, erklären Sie Ihren Kindern auch transparent zu welchen Zeiten Sie nicht für sie da sein können und vereinbaren Sie, wie sie sich zu diesen Zeiten selbst beschäftigen können.

Planen Sie weiterhin gemeinsame Aktivitäten der ganzen Familie. Familiärer Zusammenhalt und gemeinsame Erlebnisse sind wohltuend für alle Familienmitglieder. Auch mit den aktuellen Kontakt- und Bewegungseinschränkungen bietet sich doch noch die eine oder andere Möglichkeit für gemeinsame Aktionen. Lassen Sie sich doch z.B. von Ihren Kindern ihren Lieblingsplatz an der Saale zeigen oder bringen Sie ihnen ein Kartenspiel aus Ihrer Jugend bei.

Denken Sie auch an sich! Die Belastungen der vergangenen Monate hinterlassen sicherlich nicht nur bei Ihren Kindern Spuren. Um voll für Ihre Familie da sein zu können, müssen Sie Ihre eigenen Energiereserven im Auge behalten und vielleicht auch neue Möglichkeiten entdecken, wie Sie diese auftanken können. Sorgen Sie für sich und stellen Sie sicher, dass Sie auch die Möglichkeit haben zu entspannen und Ihren eigenen Stress los zu werden.

Online unter <https://drobs-halle.de/praevention/angebote-fuer-eltern/> finden Sie neben diesem Elternbrief auch eine Sammlung an Freizeittipps für die ganze Familie, zusammengestellt vom Kreisjugendring Neumarkt i. d. Opf.

Für Ihre eigene Entspannung können sie sich Anregungen aus der Liste mit Anti-Stress Übungen der schweizerischen Suchthilfeeinrichtung „akzent“ holen.

Auch wir – die Fachstelle für Suchtprävention – stehen Ihnen gerne bei Fragen und Zweifeln zur Verfügung.

Gerne nehmen wir auch Anregungen zu Themen, die die Suchtprävention betreffen und die Sie bewegen, entgegen. Rufen Sie uns dazu einfach in der Fachstelle an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an praevention@drobs-halle.de

Herzliche Grüße und bleiben Sie zuversichtlich

Ihr Team der Fachstelle für Suchtprävention

Angelika Frenzel und Felix Heiden

Fachstelle für Suchtprävention, drobs Halle, Moritzzwinger 17,06108 Halle, Tel: 0345-678 3996,
praevention@drobs-halle.de