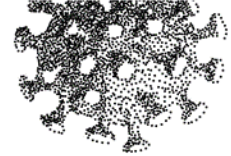
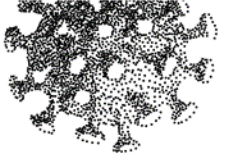


Familiäre Herausforderungen in Zeiten von Corona

Zur Improvisation gezwungen



Ausnahmezustand Pandemie



Ausnahmezustand Pandemie

- Schulen und Kitas geschlossen
- Veränderungen im Arbeitsleben (Systemrelevanz, Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Homeoffice)
- Zunahme und Verteilung von Familienarbeit
- Psychische Folgen



Psychische Folgen

- Positive Effekte
 - Familienzeit
 - Flexibilität im Homeoffice / in der Kurzarbeit
 - ?
- Belastungsfaktoren
 - Gesundheitsängste
 - Finanzielle Sorgen
 - Isolation
 - Mehraufwand für Betreuung
 - ?



Belastungsfaktoren für Eltern

- Finanzielle Sorgen durch Kurzarbeit, Arbeitsverlust etc.
- ~~Doppel~~ Trippelbelastung Homeoffice – Homeschooling – Hausarbeit
- Fehlende Entlastung durch Großeltern etc.
- Konfrontation mit den eigenen Grenzen (Belastbarkeit, Wissen, Geduld, pädagogische Fähigkeiten ...)
- Soziale Isolation
- Gesundheitsängste
- ...



Belastungsfaktoren für Eltern



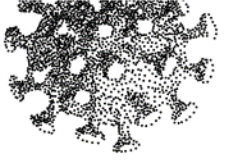
Corona: Psychosoziale Folgen für Eltern (Teil 1)





Tipps für Eltern

- Einen Tagesplanplan machen mit:
 - Zeiten für Arbeit (Arbeit, Schule, Hausarbeit)
 - Zeiten für Spiel und Entspannung
 - Zeit für Sport und Toben
 - Zeit alleine
- Einzelkontakt mit dem*der Partner*in, 1-1 Kontakt mit jedem Kind
- Mit Freunden in Kontakt bleiben
- Auszeiten für den Kopf
- Nicht erwarten, das alles perfekt läuft
- Mit wem kann ich meine Sorgen besprechen? (Freunde, Geschwister ...)



Belastungsfaktoren für Kinder & Jugendliche

- Langeweile
- Soziale Isolation
- Gestresste Eltern
- „ruhig sein müssen“ & aufeinander hocken
- Unsicherheiten bezüglich Schulabschlüssen
- Gesundheitssorgen
- Zukunftsängste, finanzielle Sorgen
- Sorge um gesellschaftliche Situation
- Informationsdefizit & Verunsicherungen

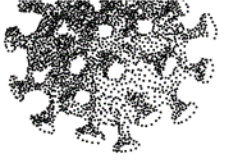


Belastungsfaktoren für Kinder & Jugendliche



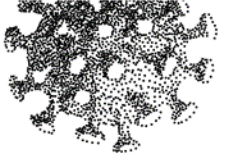
Corona: psychische Folgen für Kinder





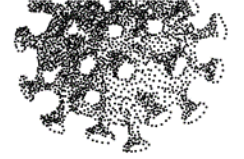
Tipps für Kinder & Jugendliche

- Tagesstruktur (Stundenplan)
- Regelmäßiger Kontakt mit Freunden & wichtigen Bezugspersonen
- Reden über Corona & die Gesamtsituation
 - Wann ja, wann nein?
 - Gute Infos zum Thema?
- Alleine-Zeit, in der auch die Eltern nicht stören
- Sinnvolle Beschäftigung – Sport, Ehrenamt ... ?



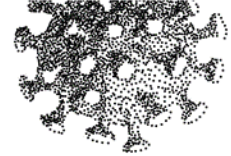
Ressourcen etc.

- Familie
- Freunde
- Gemeinde
- Selbsthilfe
- Ruheinseln & Zeit für sich
- Gute Ärzte
- Informiert sein
- ...



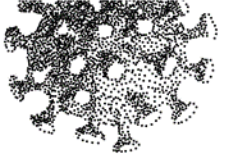
Professionelle Hilfen

- Sozialmedizinische Nachsorge
- Psychologische Betreuung ...
 - im Krankenhaus
 - im SPZ
- Sozialpädagogische Beratung (Krankenhaus, SPZ)
- Geschwistergruppen
- Säuglings/Kleinkind-Elterntherapie
- Psychotherapie
- Erziehungsberatung
- Eltern-Kind-Kur
- Hilfen über den KJGD, Wiedereingliederungshilfe des JA etc.



Wenn gar nichts mehr geht ...

- Telefonseelsorge: 0800-111-0-111 (aktuell 24/7)
- „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche: 116 111 (Mo-Sa 14-20 Uhr)
- Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“: 0800 111 0550 (Mo-Fr: 9-11 Uhr, Di & Do 17-19 Uhr)
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 08000 116 016 (24/7)
- Krisentelefon „Pfleger in Not“: 030-6959-8989 (Mo-Fr 10-16 Uhr, Sa 10-14 Uhr)



Zur Improvisation gezwungen

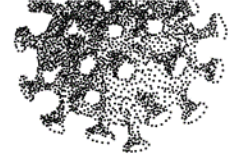
- „Radikale Akzeptanz“
- Achtsamkeit & Selbstfürsorge
- Gut genug sein („good enough parents“)
- Selbsthilfe, Peersupport
- (professionelle) Hilfe annehmen
- ...



Links

www.zusammengegencorona.de

<https://krisenchat.de/de/>



Notfallskills Teil 3: Klare Luft in der Bude

PSYCHOLOGIE