



„Übergänge gestalten“ – die Zeit der Lockerungen in der Corona-Krise

(Stand 27.04.2020)

★ Beispiel 1: Lockerung der Beschränkungen (Kitas und Schulen öffnen schrittweise)

Durch neue Verordnungen können seit kurzem einzelne Klassen wieder starten und mehr Eltern ihre Kinder in die Notbetreuung der Kitas geben. Dies bedeutet für Einige zum einen eine Rückkehr in das Gewohnte, zum anderen aber auch eine erneute Umstellung.



- Gestalten Sie ein Ritual in der Familie, das den Übergang markiert, z.B. gestalten Sie ein besonders schönes Frühstück oder machen Sie eine kleine „Übergangsfest“ am frühen Abend. Sagen Sie Ihrem Kind, was sich jetzt ändert und wieder erlaubt ist - feiern Sie das!
- In manchen Familien wird nun der Alltag fast wie üblich gestaltet werden können, d.h. Termine müssen eingehalten, Hausaufgaben gemacht und Arbeitsabläufe normalisiert werden. Es ist wichtig, bereits vorher für diesen Fall zu „üben“, d.h. sorgen Sie dafür, dass der Tagesrhythmus einige Zeit davor wieder gegeben ist (Aufsteh-, Bettgeh-, Essenszeiten sowie Strukturen wie Hausaufgabenkontrolle am Abend, Sachen rauslegen oder gemeinsames Ranzen packen).
- Besprechen Sie gemeinsam in der Familie vorher, wie der Übergang gelingen kann: Was benötigen Kinder und Eltern, um gut zurecht zu kommen? Die Eltern beraten ggf. jetzt schon über kleine Auszeiten für jeden Partner. Fragen Sie Ihre Kinder, was sie besonders vermisst haben und worauf sie sich jetzt am meisten freuen. Versprechen Sie aber keine Aktivitäten, die noch nicht möglich sind, wie z.B. große Kindergeburtstage oder Schulausflüge.
- Nach den ersten Kita- und Schultagen sollten Sie das Gespräch mit den Kindern suchen: Wie sind die ersten Tage gelaufen? Wie haben sie sich gefühlt? Konnten sie Freund_innen treffen? Wie geht es denen? Beobachten Sie auch, wie es Ihren Kindern im weiteren Verlauf geht, ob sie entspannt und fröhlich sind oder sich eher zurückziehen und traurig wirken. Suchen Sie auch dann das Gespräch und sorgen Sie für entspannte 1:1-Situationen, in denen sich Ihre Kinder mitteilen können.

★ Beispiel 2: Tagesausflüge sind wieder möglich, einige Geschäfte können wieder besucht werden



In der Zeit der Ausgangsbeschränkungen und Kontaktverbote ist vieles nicht möglich gewesen. Gestalten Sie auch hier ein Ritual in der Familie, das für alle den Übergang markiert.

- Machen Sie – soweit erlaubt für Sie – einen Familienausflug etwas weiter weg. Egal ob kleinere Bergtour, den Ausflug an den See oder ins Naturschutzgebiet. Frische Luft und Bewegung, evtl. verbunden mit einem kleinen Picknick oder einer spannenden Schatzsuche lässt die Anspannung der letzten Tage und Wochen sicher schnell vergessen.
- Wenn die materielle Situation dies ermöglicht: Planen Sie gemeinsam den nächsten (Kurz-) Urlaub und malen Sie sich zur Entspannung aus, was sie dort alles unternehmen wollen. Achtung aber auch hier: Nur das planen und organisieren, was auch möglich ist! Zurzeit sind nur Tagesausflüge ohne Übernachtungen möglich, regionale Reisen könnten demnächst wieder ermöglicht werden. Touristische Reisen ins Ausland sind noch nicht gestattet.



- Für Freizeitaktivitäten gilt: Wenn Sie Ihren Hobbies wieder nachgehen können und das Treffen mit einer weiteren Person außerhalb ihres Hausstandes für Sie erlaubt ist, machen Sie davon Gebrauch! Verabreden Sie sich und räumen Sie jedem Familienmitglied den Freiraum zu alleinigen Aktivitäten ein, wenn dies gewünscht ist. Planen Sie aber gemeinsame Zeiten und Unternehmungen innerhalb der Familie ebenso explizit ein.
- Loben Sie Ihr Kind für die Dinge, die während der Beschränkungen gut gelaufen sind und belohnen Sie sich als Familie beispielsweise mit einem Spaziergang im Park, einer Fahrradtour oder dem Ausflug mit Roller und Inlineskates. Wenn der Besuch von Zoos und Freizeitstätten wieder erlaubt sein sollte, wäre dann auch dies eine Alternative. So lange Restaurants und Cafés nicht wieder geöffnet haben, darf es auch ruhig einmal eine gemeinsame Pizza-Bestellung oder ein großer „Eisbecher to go“ sein, den Sie zusammen genießen.

★ Beispiel 3: Gefährdete Gruppen können noch nicht wieder besucht werden und Hilfen für schwierige Lebenslagen stehen an

Sorgen Sie für Ihre älteren Familienangehörigen und fragen Sie dort nach, welche Hilfe oder Gespräche gewünscht sind. Evtl. können Sie in einer Familienkonferenz auch einmal alle positiven Dinge sammeln, die Sie durch die vergangenen Wochen erfahren und erlebt haben. Dies ist dann Ihr „Schatzkästchen“ für die Zukunft.



- Denken Sie weiterhin an Ihre älteren, gefährdeten oder kranken Angehörige und Bekannte. In manchen Pflegeheimen sollen Besuche von Einzelpersonen erlaubt werden. Erkundigen Sie sich explizit vorher im Altersheim oder Krankenhaus, was erlaubt ist und klären Sie auch Ihre Kinder über die Wichtigkeit der Einhaltung dieser Regeln auf (alternativ gehen evtl. Singen vorm Fenster, Briefe schreiben oder Videotelefonate). Verdeutlichen Sie: Wir haben weiterhin eine große Verantwortung für ältere und kranke Menschen.
- Sollte die angespannte Situation in der Krise zu Streit und Konflikten geführt haben, die Sie teilweise nicht konstruktiv lösen konnten, kann es sein, dass es einen emotionalen „Rest“ gibt. Nehmen Sie sich die Zeit, diese Spannungen und Erlebnisse zu besprechen und zu bereinigen. Wenn dies in der Familie alleine schwierig erscheint, nehmen Sie Kontakt zu Beratungsstellen auf.
- Vermutlich werden für finanziell benachteiligte oder emotional belastete Familien in der „Nach-Corona-Zeit“ Schritt für Schritt auch wieder zusätzliche Hilfen wie Familiencafés oder Elterntische angeboten, um das Erlebte zu verarbeiten und besser in den Familien-Alltag zu finden. Schauen Sie auf den Websites der Beratungsstellen und Familienzentren nach, wann und wo diese angeboten werden und scheuen Sie sich nicht, mit anderen über ihre Erfahrungen in dieser Zeit sich auszutauschen: Was war besonders belastend? Was haben Sie gut gemeistert? Was waren Tipps und Tricks von Anderen, die Ihnen in Zukunft helfen können?
- Sollten Sie sich lieber anonym Hilfe holen wollen, gibt es telefonische Beratungsmöglichkeiten wie die Nummer gegen Kummer, das Elterntelefon, das Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen oder sexuellem Missbrauch.

Kontakt: DKSB LV Sachsen e.V.

info@kinderschutzbund-sachsen.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: **0800 22 55 530**
Nummer gegen Kummer: **116 111**
(für Kinder und Jugendliche)
Elterntelefon: **0800 111 0550**
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: **08000 116 016**
Hilfetelefon Schwangere in Not: **0800 40 40 020**
Hilfetelefon tatgeneigte Personen: **0800 70 222 40**
Medizinische Kinderhotline: **0800 19 210 00**
(für Angehörige der Heilberufe)

anonym und kostenfrei