

„Papa, gell, der Corona-Virus
ist rot und hat Zacken!“

Alma, 4 Jahre



ElternWissen
in Zeiten von Corona

Sonderausgabe

Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.
Referat Prävention
Oberau 21
79102 Freiburg

jugendschutz@agj-freiburg.de

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabefeldern Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Zirka 500 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Überreicht durch:

**Psychologische
Beratungsstelle
Herbstmühle**



Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Autoren:

Alex Bundschuh, M.A. Erziehungswissenschaften, ist Referent für Gewaltprävention und Jugendschutz des AGJ-Fachverbandes, Mediator und Ausbilder für Sozialtraining und systemische Mobbingintervention, langjährige Erfahrung in sozialer Arbeit an Schulen und in der offenen Jugendarbeit.

Corinna Tilp ist Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH). Im AGJ-Fachverband ist sie als Referentin für Kinder- und Jugendschutz, Öffentlichkeitsarbeit und Qualitätsmanagement tätig und unter anderem für die Angebote zu den Themen Resilienz und ElternWissen zuständig

Einleitung

Der Frühling ist da, die Bäume stehen in voller Blüte. Die Osterferien sind geplant. Es könnte so schön sein ... Leider kommt in diesem Jahr alles anders. Die Schulen sind zu, die Kindergärten und Kitas auch, Eltern machen Home Office, vielleicht bald Kurzarbeit. Oma und Opa sollen nicht mehr besucht werden und draußen spielen geht nur noch zu zweit. Ist das nicht eine verrückte Welt?

Das Coronavirus stellt uns vor große Herausforderungen. Es verändert unseren Alltag von Grund auf – besonders für diejenigen, die mit Kindern und Jugendlichen zusammenleben. Wie können Sie als Familie die kommenden Wochen gut überstehen? Wie können Sie mit Unsicherheit, Furcht und Ängsten umgehen und Ihre Kinder bestmöglich begleiten? Wie können Sie unter diesen eingeschränkten Bedingungen die Zeit mit Ihren Kindern sinnvoll gestalten?

Antworten auf diese und ähnliche Fragen sowie vielfältige Anregungen und Tipps für sinnvolle und kreative Beschäftigungsmöglichkeiten erhalten Sie in dieser Broschüre. Am Ende finden Sie Links zu entsprechenden Anleitungen, Videos, Internetseiten etc.

Grundsätzlich

Neuland für alle

Die derzeitige Situation ist eine Situation, die niemand von uns je erlebt hat. Wir haben also alle – wohl oder übel – Neuland betreten. Gleichzeitig macht es Sinn, davon auszugehen, dass jeder sein Bestes tut. Auch Sie managen den Alltag mit Ihren Kindern bestmöglich. **Wichtig ist: Sie müssen das nicht alleine schaffen, sondern dürfen Tipps, Anregungen und Hilfe von anderen zurückgreifen.**

Darüber sprechen – aber wie?

Kinder verstehen vielleicht noch nicht alles, aber sie spüren und realisieren sehr gut, wenn etwas anders ist als sonst. Sie merken, wenn Eltern sich Sorgen machen, Angst haben oder unsicher sind. Deshalb ist es wichtig, mit ihnen über die aktuelle Situation zu sprechen. Ansonsten bleiben sie mit einem diffusen Gefühl allein.

Kinder brauchen eine Erklärung für das, was momentan passiert, die sie verstehen können. Deshalb sind kindgerechte Formulierungen wichtig. Das ist nicht einfach. Mittlerweile gibt es einige sehr gute Videos (vgl. Links), die einfach und anschaulich erklären, was Kinder wissen sollten. Videos haben den Vorteil, dass Ihr Kind besser verstehen kann, was vermittelt wird, weil es mit Augen und Ohren wahrnimmt. Sehen Sie sich die Videos vorher an und schätzen Sie ein, ob Ihr Kind sie schon verstehen kann. Auch in den Kindernachrichten erhält Ihr Kind angemessene Informationen.

„Du Papa, gell, das Corona-Virus ist rot und hat Stacheln!“

Alma, vier Jahre

Sendungen wie die Tagesschau sind nicht für Kinder geeignet, Statistiken über Tote und Militärfahrzeuge mit Leichen erzeugen Angst und Panik. Schauen Sie solche Videos oder Kindernachrichten immer mit Ihrem Kind zusammen. Dann können Sie Fragen, die sich daraus ergeben, besser beantworten. Außerdem wissen Sie, was Ihr Kind schon weiß.

Wenn Sie mit ihrem Kind sprechen, wählen Sie einen guten Ort und eine passende Zeit: ein Ort, an dem sich Ihr Kind geborgen fühlt, vielleicht beim Spielen oder Malen, das schafft zumindest ein gewisses Maß an Entspannung und Normalität. Fragen es, was es schon gehört hat, räumen Sie Missverständnisse gegebenenfalls aus. Erläutern Sie ihm die momentanen Regeln und warum sie wichtig sind. Vermeiden Sie dabei dramatisierende und angstbesetzte Begriffe. Falls Ihr Kind nachfragt, erklären Sie es ihm immer wieder. Achten Sie darauf, wie Ihr Kind auf diese Informationen reagiert. Bemerkten Sie körperliche Symptome, die auf Angst hindeuten, gehen Sie dem nach. Schauen Sie dabei auch auf sich selbst, denn Panik ist ansteckend.

So wichtig es ist, dass Ihr Kind versteht, was momentan passiert: **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Alltag und der Alltag Ihres Kindes nicht ausschließlich um Corona und Covid-19 kreisen.** Ein Mindestmaß an Normalität ist sehr wichtig.

Eine Frage der Haltung? Schulschließung, Home Office, Ausgangsregelung – da liegen Gefühle wie Ohnmacht und Fremdbestimmung auf der Hand. Denn diese Dinge können wir gerade nicht ändern. Und doch ist es nicht so, dass wir gar keinen Spielraum haben, gar nichts tun können. **Was wir beeinflussen kön-**

nen, ist unsere Haltung – also die Antwort auf die Frage: Wie betrachte ich die Situation? Lenke ich meinen Blick ständig darauf, was ich im Moment alles nicht tun kann? Was nicht möglich ist? Welche schlimmen Auswirkungen alles haben wird? Dann lande ich vermutlich in einer Negativspirale, deren einziges Ergebnis sein wird: Ich kann nichts daran ändern!

Ich kann aber auch versuchen, nicht in dieser Spirale zu landen, sondern versuchen, mich auf das Positive zu konzentrieren. Vielleicht klingt das erst einmal seltsam, denn was soll da schon Positives sein an dieser Situation? Wer es allerdings schafft, auf das zu schauen, was möglich ist, was gelingt, was Freude macht, wird feststellen, dass es die positiven Dinge auch im Moment gibt.

Versuchen Sie, die Zeit mit Ihren Kindern zu nutzen, diese Zeit aktiv zu gestalten. Freilich gibt es Schulaufgaben, Home Office etc. Es bleibt aber auch Zeit, um schöne Dinge zu tun, vielleicht etwas Neues auszuprobieren, einfach zusammen zu sein. Von dieser Haltung profitieren Sie, aber auch Ihr Kind. Und ganz bestimmt die Beziehung zwischen Ihnen.

Das Gute im Schlechten erkennen

Kinder sind manchmal ganz gut darin, das Positive an einer schwierigen Situation zu sehen. Der siebenjährige Henri über Corona:

„Es ist zwar nicht das Beste, aber es ist auch ein bisschen schön. Mama hat Kunst- und Sportunterricht mit uns gemacht. Und ich hab ein neues Spiel. Blöd ist, dass man nicht in die Schule kann und nicht zu den Freunden.“

Mir geht's gut – Dir geht's gut

Für Ihr Kinder da zu sein, ist nun oberstes Prinzip. Das bedeutet nicht, dass Sie Tag und Nacht in einem Raum verbringen müssen. Ihr Kind kann und soll auch allein spielen, Aufgaben bearbeiten etc. **Wichtig ist, dass es das Gefühl hat, dass Sie ansprechbar sind und es mit allen Sorgen und Wünschen zu Ihnen kommen kann.** Zeigen Sie ihm, dass Sie da sind, dass Sie verlässlich sind, was auch passiert. Damit Sie das können, müssen Sie auch auf sich achten. Denn wenn es Ihnen selbst nicht gut geht, können Sie auch nicht für Ihr Kind der Fels in der Brandung sein.

Regeln, was geregelt werden muss

Sicherlich gibt es in Ihrer Familie Regeln, die das Zusammenleben für alle angenehm machen sollen. Es kann sein, dass unter den veränderten Bedingungen und im Alltag, der sich daraus ergibt, manche Regeln so nicht mehr passen oder neue aufgestellt werden müssen. Halten Sie dies für notwendig, formulieren Sie neue Regeln bzw. ändern Sie bestehende ab. Erklären Sie es Ihrem Kind. Damit es versteht, was nun gilt, kann es Sinn machen, die neuen/geänderten Regeln zu visualisieren: in Worten oder Symbolen aufschreiben und für alle sichtbar aufhängen. Achten Sie darauf, nicht zu viele Regeln auf einmal aufzustellen oder zu ändern, damit Ihr Kind nicht die Orientierung verliert.

Gelingende Erziehung: konsequent und wertschätzend

Egal, nach welchem Erziehungsstil Sie handeln: DIE Erziehung gibt es nicht, denn weder Kinder noch Erwachsene sind gleich. Dennoch gibt es Erkenntnisse aus der Forschung, dass eine bestimmte Grundhaltung sowie ein entsprechender Erziehungsstil sich prinzipiell positiv auf Kinder und Jugendliche auswirken. In diesem Zusammenhang wird häufig von autoritativer Erziehung gesprochen. Konkret bedeutet das:

Seien Sie Vorbild und geben Sie die Richtung vor:

Bevor Heranwachsende in die Selbständigkeit entlassen werden können, müssen sie vieles lernen und benötigen dazu Anleitung und Führung. Sie müssen Erwachsene als Vorbild erleben. Entscheidend ist dafür die Beziehung zwischen Erziehenden und Kindern bzw. Jugendlichen. Beziehung ist ein aktiver Prozess, bei dem Erwachsene Verantwortung für die Entwicklung der Schutzbefohlenen übernehmen.

Bringen Sie Ihrem Kind Wertschätzung entgegen:

Kinder und Jugendliche möchten sich angenommen fühlen. Sie brauchen Erwachsene, die sich ihnen empathisch zuwenden und sich um ihre Fragen, Anliegen, Sorgen, Nöte und Bedürfnisse kümmern, die sie ermutigen und durch ihre Frustrationen begleiten. Sie müssen spüren, dass ihnen etwas zugetraut wird und sie müssen darauf vertrauen können, dass sie respektvoll behandelt werden.

Kritisieren Sie Verhalten, nicht Ihr Kind als Person:

Wer Kinder und Jugendliche führt, wird Kritik nicht vermeiden können. Kritik darf jedoch nicht zu mangelnder Wertschätzung und Ablehnung führen. Kritik und Wertschätzung sind miteinander vereinbar, wenn zwischen Person und Verhalten getrennt wird.

Achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes:

Es muss darauf vertrauen können, dass seine Bedürfnisse nach Schutz, Sicherheit, Orientierung, Halt, Gerechtigkeit, Zugehörigkeit, Nähe, Zuwendung, Aufmerksamkeit, Mitsprache, Beteiligung, Begreifen, Spiel, Spaß, Erfolg, anregenden Erlebnissen, Hilfe, Unterstützung und Anerkennung gesehen und ausgewogen befriedigt werden. (vgl. unten)

Seien Sie gelassen und souverän:

Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass Kinder funktionieren müssen und Ihr Zutun Wirkung zeigen muss. Sie sind nicht dafür verantwortlich, dass Ihr Kind sich so verhält wie andere es gerne hätten. Sie sind dafür verantwortlich, die Beziehung zu Ihrem Kind zu gestalten!

Bedürfnisse

Essen, trinken, schlafen – die körperlichen Grundbedürfnisse zu erfüllen, sichert unser Überleben. Doch was ist in Zeiten von Corona, Ausgangsbeschränkungen, Home Office etc. **außerdem** wichtig, damit Menschen sich wohlfühlen können? Damit sie sich sicher fühlen können?

Psychische Grundbedürfnisse sind für unser Überleben genauso wichtig wie die körperlichen. Bleiben sie unterfüllt, kommt es zu Frustration. Thomas Grüner beschreibt in Anlehnung an den Psychotherapieforscher Klaus Grawe fünf solcher Grundbedürfnisse: Sicherheit, Liebe, Freiheit, Spaß, Anerkennung. (vgl. Grüner 2010)

Diese fünf Bedürfnisse zu kennen und in der Erziehung zu berücksichtigen, ist wichtig. **Denn: verstehen, was Kinder und Jugendliche brauchen, was sie motiviert, wofür sie leben und wofür sie kämpfen – das ist die Basis für Erziehung, egal ob als Eltern oder als Pädagoge, Lehrer etc.** (vgl. Grüner 2010)

Die fünf Bedürfnisse sind selbstverständlich auch jetzt bei jedem Menschen da. Was sich ändert ist die Zahl der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, um die Bedürfnisse zu befriedigen. Hinzu kommt die veränderte Tagesstruktur

In dieser Situation ist es besonders wichtig, dass unsere Grundbedürfnisse erfüllt werden.

durch Schul- und Kitaschließungen, Home Office und generell die Tatsache, dass Kinder und Eltern derzeit mehr Zeit auf relativ engem Raum verbringen. **Dies kann dazu führen, dass einzelne Bedürfnisse nun deutlicher sichtbar werden. Daher**

ist es nun besonders wichtig, dass Eltern auf die Bedürfnisse und deren Befriedigung – die der Kinder und der eigenen – achten. Im Folgenden werden die fünf Bedürfnisse kurz umrissen. Es wird erläutert, was sie für Erziehung allgemein und die aktuelle Situation bedeuten.

Sicherheit – Schutz

Bedürfnis: Das Bedürfnis nach Sicherheit muss zunächst durch die Sorge der Erziehenden bzw. Bezugspersonen gewährleistet werden. **Die Befriedigung des Sicherheitsbedürfnisses ist eine Voraussetzung für die Entstehung von Bindung.** Kennzeichnend für eine bestehende Bindung sind die Suche nach Schutz, Hilfe und Trost bei der Bezugsperson. (vgl. Grossman und Grossman 2014) Sicherheit und Schutz bedeutet auch Begrenzung. Das Wissen darum, wie weit ich gehen kann und wo eine Grenze ist, schafft Freiraum. Denn innerhalb dieser Grenzen kann ich mich frei bewegen.

Bedeutung für die Erziehung: Nehmen Sie die Ängste, Befürchtungen und Wünsche ihres Kindes ernst. Das bedeutet nicht, diesen immer zu entsprechen. (vgl. Weiß 2007) Auch Kinder und Jugendliche verstehen, dass das nicht immer geht. **Wichtig ist, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter spürt, dass Sie das, was Sie tun können, auch verlässlich umsetzen.** Arbeiten Sie mit Regeln, Grenzen und Ritualen und reagieren Sie konsequent auf Verletzungen dieser Grenzen.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Tagesstruktur:** Kinder brauchen einen klar strukturierten Tagesablauf, gerade jetzt. Das gibt ihnen Sicherheit und Orientierung. Sie müssen sich nicht minutengenau an Pläne halten, wichtig ist aber, Ihrem Kind auch jetzt eine klare Tagesstruktur zu bieten. **Legen Sie Zeiten fest für: Aufstehen, Lernen, Mahlzeiten, Spielen, Bewegung, Rausgehen, Medienkonsum etc.** Um diese Tagesstruktur zu

unterstützen, kann es z. B. auch hilfreich sein, sich morgens wie gewohnt anzuziehen, anstatt den Tag im Schlaf- oder Jogginganzug zu verbringen.

- **Stundenplan:** Schulkinder bekommen in der Regel Aufgaben von Ihren Lehrern zugeschickt. **Es macht Sinn, dass ihr Kind nach dem gewohnten Stundenplan arbeitet.** So ist gewährleistet, dass alle Fächer berücksichtigt werden. Außerdem gibt auch das Struktur. Denken Sie aber nicht nur an die Arbeitszeiten, sondern auch an die Pausen. Ihr Kind braucht sie.
- **Rituale:** Wir Menschen brauchen Rituale, Kinder ganz besonders. Manchmal verlangen sie regelrecht danach, z. B. wenn sie dieselbe Geschichte immer und immer wieder vorgelesen haben möchten, obwohl sie sie längst auswendig kennen und mitsprechen können, wenn sie dasselbe Spiel zum hundertsten Mal spielen wollen oder wenn mal wieder der Weltuntergang droht, weil DAS Kuscheltier zur Schlafenszeit nicht auffindbar ist.

Doch warum ist das so? **Rituale geben Halt und Orientierung. Sie vereinfachen die Welt, schaffen das Gefühl von Geborgenheit und fördern das Vertrauen ins Leben.** Sie helfen Kindern, sich in die soziale Welt einzufinden und Übergänge zu bewältigen, z. B. zwischen Familie und Kita oder Kita und Schule. (vgl. Fischer, 2016) Führen Sie bestehende Rituale fort, ggf. können Sie auch Rituale aus Kita und Kindergarten übernehmen. Sie können in dieser speziellen Phase auch neue Familienrituale entwickeln. Wichtig ist, dass es sich um Dinge handelt, die alle Beteiligten als angenehm erleben.

Kinder brauchen Rituale ganz besonders. Einen besonderen Stellenwert haben gemeinsame Mahlzeiten.

Liebe – Zugehörigkeit

Bedürfnis: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zeit seines Lebens strebt er danach, Beziehungen zu gewinnen und zu erhalten. **Kinder verbringen einen Großteil ihrer Zeit damit, Zugehörigkeit, Hilfe und Schutz bei Vertrauten zu suchen und damit dieses Bedürfnis zu erfüllen.** Dabei geht es darum, dazuzugehören, aber auch um Identifikation. Denn die Rückmeldung von Bezugspersonen sind wichtig für die Vervollständigung des Selbstbildes.

Bedeutung für die Erziehung: Erziehung gelingt nur durch Beziehung. Nur wer wichtig für ein Kind ist, wird zum Vorbild und kann Einfluss nehmen. Das bedeutet nicht, alles zu tolerieren und mitzumachen, um vom Kind gemocht zu werden. Gerade dadurch, dass Sie Ihrem Kind angemessene und altersgerechte Grenzen setzen, drücken Sie aus: **Du bist mir nicht egal und deshalb ist es mir auch nicht egal, was du tust!** Damit zeigen Sie die Bereitschaft, sich wirklich mit der Person auseinanderzusetzen und dass Sie dafür in Kauf nehmen, vorübergehend nicht gut anzukommen.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Zeit miteinander verbringen:** Es ist wichtig, dass Sie sich neben Home Office und Schulaufgaben Zeit nehmen, die Sie zusammen mit Ihrem Kind verbringen. **Zeit, in der es nicht um Corona geht, sondern in der Sie gemeinsam etwas Schönes tun.** Das muss gar nichts Außergewöhnliches sein, manchmal sind es gerade die einfachen Dinge, die Freude machen und verbinden.
- **Kontakte nach außen:** Helfen Sie Ihrem Kind dabei, den Kontakt mit Menschen aufrecht zu erhalten, die ihm wichtig sind und die es im Moment nicht treffen kann. Ein Videoanruf bei Oma und Opa, ein Chat mit den Schulfreunden oder Fotos für die Nachbarn. Nutzen Sie digitale Wege.
- **Körperkontakt:** Insbesondere kleine Kinder brauchen Körperkontakt. Haben Sie keine Angst, sollte jemand in Ihrer Familie Corona haben, dann sind vermutlich sowieso bereits alle Mitglieder angesteckt. Knuddeln und Kuschen Sie miteinander – natürlich immer vorausgesetzt, dass alle Beteiligten das möchten.
- **Kommunikation:** Für Beziehungen zwischen Menschen ist Kommunikation unerlässlich. Aber auch dafür, dass Ihr Kind – auf seine Art – verstehen kann, was im Moment passiert ist ganz wichtig: **Sprechen Sie mit ihm.** Im Gespräch merken Sie, was ihm durch den Kopf geht, was ihm Sorgen bereitet, was es erfreut. Zum Beispiel können Sie mit Ihrem Kind abends vor dem Zubettgehen den Tag reflektieren. Überlegen Sie gemeinsam, was jeder von Ihnen heute gut fand, was ihn gestört hat und was er sich für morgen wünscht.

Helfen Sie Ihrem Kind, Kontakte nach außen zu pflegen.

Überlegen Sie gemeinsam, was jeder von Ihnen heute gut fand, was ihn gestört hat und was er sich für morgen wünscht.

Freiheit – Kontrolle – Einfluss

Bedürfnis: Nach und nach lernt ein Kind, die eigenen Handlungen zu einem gewünschten Ergebnis zu lenken. Folgt ein Kind diesem Bedürfnis, wird es unabhängiger und kann gezielt Einfluss auf seine Umwelt nehmen und diese mitbestimmen. Macht es bei der Erfüllung dieses Bedürfnisses gute Erfahrungen, gewinnt es an Zuversicht, dem Leben gewachsen zu sein. Es traut sich, weitere Herausforderungen anzugehen und entwickelt Selbstvertrauen.

Bedeutung für die Erziehung: Geben Sie Ihrem Kind Möglichkeiten, sich auszuprobieren, sich selbst zu erfahren, selbst zu erleben, selbst Probleme zu lösen, Herausforderungen anzugehen. Trauen sie ihm etwas zu, das seinem Alter und seinen Fähigkeiten angemessen ist.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Stärke:** Die aktuelle Situation ist eine Herausforderung – nicht nur für Ärzte und Pflegepersonal. Haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht: **Diese Situation auszuhalten und Alltag zu meistern, ist ein Zeichen von Stärke.** Wir als Gesellschaft und jeder Einzelne von uns liefern unseren Beitrag dafür, dass wir gemeinsam diese Herausforderung bewältigen.
- **Selbstwirksamkeit spüren:** Gerade Freiheit und Selbstbestimmung sind im Moment stark eingeschränkt. Auch wenn wir wissen, dass das notwendig ist, kann es dazu führen, dass wir es schlecht ertragen können. Das bedeutet, wir brauchen andere Möglichkeiten, um uns selbst als wirksam zu spüren. Weil es um dieses Gefühl geht, können wir auf andere Bereiche ausweichen, um das zu erreichen. Ihr Kind braucht Aufgaben, die es bewältigen kann: z. B. beim Kochen helfen oder sogar alleine kochen, Spielsachen ausmisten, Zimmer aufräumen, etc. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Ihr Kind braucht Aufgaben, die es bewältigen kann.

- **Beteiligung:** Das Bedürfnis nach Einflussnahme kann auch dadurch gestillt werden, dass Sie Ihr Kind – altersgemäß und angemessen – an der Gestaltung des Tagesprogramms beteiligen. Den Rahmen stellen Sie zur Verfügung, aber am Inhalt kann Ihr Sohn oder Ihre Tochter mitwirken. Geben Sie ihm/ihr die Möglichkeit, z. B. Spiel-, Essens- oder Sportwünsche einzubringen.

Spaß – Spiel – Neugier

Bedürfnis: Ein Glücksgefühl entsteht dann, wenn eines oder mehrere unserer Grundbedürfnisse erfüllt wird/werden oder die Erfüllung unmittelbar bevorsteht. Es ist also nicht isoliert, sondern mit dem Erlebnis der Bedürfnisbefriedigung verknüpft. In jeder positiven Erfahrung von Freiheit, jeder willkommenen

Kinder können ihre Bedürfnisse nicht so lang aufschieben wie Erwachsene.

Begegnung, jedem Gefühl von Sicherheit und jeder besonderen Anerkennung meiner selbst, schwingt ein Moment genussvollen Erlebens. Die Triebfeder dieses Bedürfnisses ist das Lust-Unlust-Prinzip: angenehme

Erlebnisse herbeiführen und unangenehme vermeiden. Weil wir Menschen so funktionieren, zielen weltweit alle sozialen Regulationssysteme mit den beiden Komponenten Belohnung und Strafe auf dieses Bedürfnis und damit auf die Grundbedürfnisse.

Bedeutung für die Erziehung: Dieser Mechanismus wird im Erziehungskontext häufig als Druckmittel verwendet: Der Spaß wird verwehrt bis das Unangenehme erledigt ist. Wenden Sie diese Praxis nur an, wenn Ihr Sohn bzw. Ihre Tochter über die notwendige Selbstkontrolle verfügt, um die gestellten Anforderungen zu erfüllen. Sonst provozieren sie Frustration und Resignation. **Sorgen Sie dafür, dass es regelmäßig und verlässlich Situationen gibt, die Ihrem Kind Spaß machen, auf die es sich freuen kann und die nicht zur Strafe für unerwünschtes Verhalten gestrichen werden oder die es sich erst verdienen muss.** Die Erfüllung des Grundbedürfnisses nach Spaß, Spiel und Neugier sollte nie komplett verwehrt werden.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Spiele:** Kinder können Ihre Bedürfnisse noch nicht so lange aufschieben wie Erwachsene. Das zeigt sich beim Bedürfnis nach Spaß besonders stark, insbesondere bei jüngeren Kindern. Ein Kind kann z. B. nicht so lange an einer Sache wie Hausaufgaben arbeiten wie ein Erwachsener. Phasen von konzentriertem Lernen sollten sich deshalb immer mit Spielphasen abwechseln. **Bereits die Aussicht auf eine Pause zum Spielen und Toben wirkt sich positiv aus.**
- **Lachen:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Corona – aber nicht nur. Auch hier gilt: alles in Maßen. Genauso wichtig ist, zu lachen, sich über Dinge zu freuen und Leichtigkeit zu spüren.

- **Bewegung:** Kinder haben in der Regel einen großen Drang, sich zu bewegen. Es ist wichtig, diesem Bedürfnis nachzugehen. Im Moment ist das nicht in dem Maß möglich wie sonst. Fußball- und Turnverein sind geschlossen, das Hallenbad auch und in der Wohnung ist wenig Platz. Dennoch: **Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind auspowern kann: Toben, hüpfen, Übungen.** Das alles lässt sich auch in einer kleinen Wohnung umsetzen. Sie haben kein Hüpfseil? Aus Schnur, Wolle, Absperrband, notfalls aus Socken, ist ruckzuck eines gebastelt.

Anerkennung – Respekt

Bedürfnis: Hinter dem Bedürfnis nach Anerkennung steckt die persönliche Daseinsberechtigung: die Bestätigung, wichtig zu sein. Es geht um Aufmerksamkeit durch und Bedeutung für andere, aber auch darum, sich selbst aufzuwerten. Beides zusammen ist die Basis des persönlichen Selbstwerts.

Bedeutung für die Erziehung: Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit, Zuspruch und Zuwendung. **Ihr Interesse zeigt ihm, dass es wichtig und wertvoll ist und stärkt seinen Selbstwert.** Helfen Sie Ihrem Kind dabei, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und schätzen zu lernen.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Erledigte Aufgaben:** Hat Ihr Kind den Nachtschrank für das Abendessen gemacht? Geben Sie ihm Anerkennung. Hat es die vereinbarte Medienzeit eingehalten? Geben Sie ihm Anerkennung. Hat es seine Schulaufgaben geschafft? Geben Sie ihm Anerkennung.
- **Gestalten:** Etwas zu gestalten, herzustellen oder zu basteln, kann an sich schon sehr befriedigend sein. Dennoch tut es gut, von anderen eine positive Rückmeldung zu bekommen: Wer hört nicht gerne, dass die Kekse lecker, das Bild schön oder das Legogebäude toll ist? Geben Sie Ihrem Kind diese Anerkennung.
- **Anderen eine Freude machen:** Anerkennung bekommen wir auch, wenn wir anderen Menschen eine Freude machen, ihnen zum Beispiel etwas schenken. Selbstverständlich lässt sich das nicht erzwingen. Für Vorschläge sind Kinder jedoch meist offen. Und häufig sind sie auch sehr großzügig, was Ihre Basteleien, Bilder etc. angeht.

Anerkennung ist für Kinder so wichtig wie die Luft zum Atmen.

Meine Bedürfnisse – Deine Bedürfnisse

Diese fünf Grundbedürfnisse lassen sich nicht voneinander trennen. Sie sind untereinander stark verbunden und können in ganz unterschiedlichen Kombinationen auftreten. In manchen Situationen widersprechen sie sich auch, weil die Wege, mit denen die Bedürfnisse erfüllt werden können, nicht vereinbar sind oder zumindest zunächst scheinen.

Jeder Mensch hat dieselben fünf Bedürfnisse, aber nicht dieselbe Ausprägung. Darum hat jeder Mensch seine persönliche Bedürfnisstruktur, die sich im Laufe seines Lebens immer wieder verändern kann. Auf Erziehung hat

dies mehrerlei Auswirkungen: **Nicht nur Ihr Kind und seine Bedürfnisse spielen eine Rolle, sondern auch Sie und Ihre Bedürfnisse.**

Während zu Beginn Sie als Eltern für die Erfüllung der Bedürfnisse Ihres Kindes zuständig sind, ergreift Ihre

Tochter bzw. Ihr Sohn nach und nach selbst die Initiative. Leicht kann es dann zu Widersprüchen zwischen dem „Kind-Bedürfnis“ und dem „Eltern-Bedürfnis“ kommen. **Aber auch die Bedürfnisstruktur der Elternteile kann deutlich voneinander abweichen.**

Wenn menschliches Verhalten stets der Bedürfnisbefriedigung dient, so kann man auch andersherum fragen: **Welches Bedürfnis steht hinter diesem oder jenem Verhalten?** Dies ist vor allem dann hilfreich, wenn es zu solchen Widersprüchen kommt.

Beispiel 1: Die dreijährige Selma ist mit ihrem Vater auf ihrem Lieblingsspielplatz. Sie ist auf dem Klettergerüst und will ganz nach oben. Ihr Vater steht unten und schaut zu. Ihm wird mulmig. Selmas Verhalten zielt auf die Befriedigung der Bedürfnisse nach Freiheit/Selbstbestimmung und nach Spaß/Spiel/Neugier. Sie konkurrieren mit dem Eltern-Bedürfnis nach Sicherheit bzw. nach dem Bedürfnis, die kindliche Sicherheit zu gewähren.

Beispiel 2: Die dreijährige Selma ist mit ihren Eltern auf ihrem Lieblingsspielplatz. Sie ist auf dem Klettergerüst und will ganz nach oben. Ihre Eltern stehen unten und schauen zu. Selmas Mutter wird mulmig, sie verbietet Selma, noch weiter nach oben zu klettern. Selmas Vater

Hinter jedem menschlichen Verhalten steckt ein Bedürfnis – oder sogar mehrere.

sieht dies nicht so. Er findet es toll, dass seine Tochter schon so gut klettern kann. Außerdem traut er ihr das zu. Beim letzten Mal ist ja auch nichts schief gegangen.

In solchen Situation entsteht meist ein Konflikt, innerhalb einer Person (Beispiel 1) oder zwischen Personen (Beispiel 2). Dann ist es hilfreich, sich bewusst zu machen: Wer versucht gerade, mit welchem Verhalten welche Bedürfnisse zu erfüllen? Das erhöht häufig die Bereitschaft, dem anderen entgegenzukommen. Das bedeutet nicht, dass sich auf diese Weise jede Situation lösen lässt. Aber: **Manchmal ist es möglich, ein Bedürfnis auch durch ein anderes Verhalten oder eine andere Tätigkeit zu erfüllen.** Das geht jedoch nur, wenn man sich zuvor bewusst macht, um welche Bedürfnisse es gerade geht.

Wohin mit der Angst?

„Papa, kann es sein, dass du stirbst?“ Was tun mit der Angst meines Kindes? Und mit meiner eigenen? Vielleicht stellen auch Sie sich in diesen Tagen solche Fragen.

Angst ist zunächst ein ganz normales Gefühl. Und ein sehr sinnvolles. Angst hilft uns dabei, unsere Sinne zu schärfen für gefährliche Situationen und sie hilft uns, gegebenenfalls angemessen auf Situationen zu reagieren. Dies funktioniert allerdings nur dann, wenn sich unsere Angst in einem bestimmten Rahmen bewegt: Zu wenig Angst kann uns wirkliche Gefahren ausblenden lassen, zu viel Angst kann unser Tun blockieren.

Das Aussprechen lässt die Angst kleiner werden.

In Zeiten wie diesen bestimmt häufig eines unseren Alltag: die Furcht vor der Angst und vor allem, was da noch so kommen und passieren kann. Da wir wenig tun können, um die Situation zu beenden oder zu verändern, erleben wir Ohnmacht und Hilflosigkeit. Deshalb wird Angst immer dann bedrohlich, wenn wir wenig ändern können. Das geht Kindern genauso wie uns Erwachsenen.

Was können Sie als Eltern tun? Wie können Sie Ihr Kind unterstützen? Im Folgenden einige grundlegende Punkte:

Sprechen Sie darüber!

Sprechen Sie über Ihre Ängste. Machen Sie Ihre Ängste zum Thema in Gesprächen mit anderen Erwachsenen: Ihrem Partner, anderen Vertrauten oder den Ansprechpartnern bei

der Telefonseelsorge. Das Aussprechen von Ängsten lässt die Angst kleiner werden. Denn Angst ist immer dann besonders schlimm, wenn wir alleine damit bleiben. Nicht umsonst heißt es: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Dieses Prinzip gilt für Ihre Ängste, aber auch für die Ihres Kindes. Sprechen sie mit ihm über seine Angst. Lassen Sie

Leben Sie Ihrem Kind vor, gesund mit Ängsten umzugehen.

es nicht alleine, teilen Sie seine Sorgen, Furcht und Angst mit ihm. Machen Sie sich aber bewusst, dass Sie die Angst Ihres Kindes nicht einfach „wegmachen“ können. Nie-

mand kann das. **Dadurch, dass Sie ihm vorleben, wie man Angst mit anderen teilt, kann Ihr Kind lernen, gesund mit Ängsten umzugehen.**

Werten sie nicht!

Ängste von Kindern erscheinen uns Erwachsenen oftmals seltsam, sinnlos oder abstrus. Sprechen Sie auch **darüber** mit Ihrem Kind. Lassen Sie es seine Ängste malen, aufschreiben, berichten etc. Die Angst muss raus, damit sie kleiner werden kann.

Zeit nehmen, da sein, zuhören!

Die Situation ist neu, ungewohnt und beängstigend für Kinder. Kinder erleben derzeit eine andere Struktur im Alltag, erleben nun auch Erwachsene mit ihren Ängsten, mit wenig Wissen und eigener Hilflosigkeit. Helfen sie mit Sicherheit und Orientierung. Nutzen sie Rituale um auch der Angst etwas entgegenzusetzen.

Gelassenheit!

Sie fragen sich vielleicht, wie Sie derzeit gelassen sein sollen. Ja, das klingt seltsam und ist nicht immer einfach. Der Versuch lohnt sich jedoch. Je gelassener und zuversichtlicher Sie sind, desto besser wird Ihr Kind mit der Situation umgehen können. **Gestatten Sie es sich, dass die Situation schwierig ist.**

Schimpfen sie nicht!

Ist durch Schimpfen schon einmal etwas besser geworden? Wohl kaum. Aus Stress werten wir Kinder oft ab und verallgemeinern. Dann fallen leicht Sätze wie: „*Du machst mich wahnsinnig*“, „*Wie oft hab ich das schon gesagt?*“, „*Ich glaub, Du spinnst!*“. Vermeiden Sie Schimpfen, drücken Sie über Ich-Botschaften aus, wie es Ihnen geht und was Sie bewegt.

Nehmen sie Druck raus!

Nutzen Sie die Zeit sinnvoll, ohne Stress aufzubauen. Räumen Sie den Dachboden erst nach Krise auf, wenn diese Aufgabe Stress erzeugt. Vergessen Sie nicht, sich um sich selbst zu kümmern. Ihrem Kind kann es nur gut gehen, wenn es Ihnen gut geht. Falls Sie nicht weiterkommen: Holen Sie sich Unterstützung.

Stress

Stress ein Begriff, mit dem wohl die meisten Menschen Negatives verbinden. Dabei ist Stress in Maßen durchaus notwendig und gesund für die Bewältigung des Alltags. Ein bisschen Stress bringt uns in Schwung und hilft uns dabei, uns mit neuen Aufgaben auseinander zu setzen. Gelingt das, fühlen wir uns gut und können uns am Erreichten freuen.

Die körperlichen Stressreaktionen sind bei allen Menschen gleich, denn sie sind biologisch bedingt. Sie schützen den Körper vor Beschädigung und Krankheit. Der Körper stellt kurzfristig Energie bereit, die genutzt werden kann, um der Belastung – also dem Stressauslöser – auszuweichen, oder das Problem zu bewältigen. Ist die stressauslösende Situation vorübergehend oder einmalig, erholt sich der Körper rasch wieder. Bei Dauerstress kann er sich dagegen nicht erholen und reagiert mit Beschwerden.

Unbefriedigte Bedürfnisse erzeugen früher oder später Stress.

Je länger Stressreaktionen andauern und je intensiver sie sind, desto mehr Raum nehmen belastende Gedanken und Gefühle ein. Angst und Depression können entstehen. Kinder reagieren dann gereizt, sind nervös und schlecht gelaunt oder werden still und ziehen sich emotional zurück. Statt neugierig Herausforderungen anzunehmen, stehen Sicherheit und/oder Angst vor erneutem Versagen im Vordergrund. Das Selbstbewusstsein wird unter Umständen geschwächt.

Stressauslöser

Als Stressauslöser erleben viele Menschen u. a., keine Zeit zu haben, sich anstrengen zu müssen oder andere Menschen. Stress hat häufig damit zu tun, dass andere Menschen oder die Gesellschaft Anforderungen an uns stellen, z. B. pünktlich zu Hause zu sein oder andere Regeln einzuhalten.

Wie bei so vielem ist das Maß entscheidend. **Denn auch zu viel Zeit, Langeweile, zu wenig oder zu niedrige Anforderungen, Chaos ohne Regeln können Spannungen in uns erzeugen und Stress auslösen.** Genau das kann im Moment passieren: Die Auswirkungen der Corona-Pandemie kann dazu führen, dass wir zu viel freie Zeit haben, dass wir Anforderungen gegenüberstehen, auf die wir nicht vorbereitet sind, weil wir Home Office und Kinderbetreuung parallel organisieren müssen oder den Kindern die Physikaufgaben erklären sollen. Kurz: Corona kann Stress in uns erzeugen.

Stressbewältigung

Grundsätzlich gilt: So individuell wie wir Menschen selbst sind, so unterschiedlich ist auch das, was jeden einzelnen von uns stresst. Dasselbe gilt für den Umgang mit Stress: Jeder Mensch entwickelt seine persönliche Art der Stressbewältigung.

Normalerweise ist es ratsam, am Stressauslöser zu arbeiten. In diesem Fall ist das allerdings nur begrenzt möglich. Wenn beispielsweise Stress dadurch entsteht, dass alle durch die Wohnung toben, können Sie eine Weile mit den Kindern nach draußen gehen oder eine stille Stunde in der Mittagszeit einführen, in der jede/r ruhig im eigenen Zimmer spielt, liest etc. Sie können aber nichts daran ändern, dass derzeit andere gesellschaftliche Bedingungen bestehen, an die sich alle Menschen unbedingt halten sollten.

Der erste Schritt besteht darin, Stress wahrzunehmen. Bemerkten Sie bei Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn Hinweise auf Stress? Sprechen Sie sie/ihn darauf an. Versuchen Sie,

Der erste Schritt besteht darin, Stress wahrzunehmen.

gemeinsam herauszufinden, was genau ihn/sie stresst. Besteht die Möglichkeit, die stressende Situation zu verändern? Falls ja, überlegen Sie, was getan werden kann.

Falls es sich um nicht veränderbare Bedingungen handelt: Was könnte ihrem Kind jetzt gut tun? Wie kann es „herunterkommen“ und entspannen? Woran kann es in Zukunft selbst merken, dass es gestresst ist?

Es kann hilfreich sein, eine persönliche Entspannungsliste anzulegen. Denn häufig fallen uns solche Dinge genau dann nicht ein, wenn wir sie brauchen.

Wege zum Sich-Wohlfühlen

Folgende Liste enthält Vorschläge, die Kindern und Jugendlichen bei Stress oder anderen negativen Situationen helfen können. Nicht alle wirken bei jedem Mensch. Dennoch lohnt es sich, das Eine oder Andere auszuprobieren:

1. Unterbrich alles, was Du gerade tust. Schließe Deine Augen und nimm zehn langsame, tiefe Atemzüge.
2. Stell Dir Deinen sicheren Ort vor.
3. Gehe in ein ruhiges Zimmer und lies ein gutes Buch.
4. Hör Deine Lieblingsmusik.
5. Bete, meditiere oder konzentriere Dich auf Deine persönliche Entspannungsformel.
6. Hör, beobachte oder lies etwas Lustiges.
7. Mach einen Spaziergang in einer sicheren Gegend.
8. Laufe für fünf Minuten auf der Stelle.
9. Ruf eine/n Freund/-in an.
10. Sprich mit Deinen Eltern oder anderen Erwachsenen, die Dich verstehen und Dir zuhören.
11. Schreib in Dein Tagebuch.
12. Übernimm freiwillige Aufgaben.
13. Singe laut.
14. Tanze.
15. Sag Dir selbst, dass alles besser sein wird.
16. Nimm ein warmes Bad.
17. Mache Handarbeiten häkeln, nähen, stricken, Holzarbeiten, malen usw.
18. Sage Dir fünf gute Eigenschaften von Dir selbst.
19. Sprich über Deine Gefühle.
20. Sage zu jemandem, dass Du ihn liebst.
21. Spiel mit Deinem Haustier.
22. Hilf jemand anderem.

Quelle: Cohen/Mannarino/Deblinger 2009

Stressfreie Eltern – stressfreie Kinder

Ihr Kind braucht gerade jetzt Eltern, die selbst möglichst stressfrei sind und sich ihm Kind widmen können. Deshalb besteht die wichtigste Unterstützung von Eltern für Kinder oder Jugendliche darin, dass sie gut für sich selbst sorgen. Wenn Eltern für den eigenen Stress gut gerüstet sind, können sie den Stresssituationen ihrer Heranwachsenden in der Regel gelassen begegnen.

Umgang mit Langeweile...

Langeweile wird gemeinhin als negativ betrachtet: Jemand schafft es nicht, sich zu beschäftigen. Aus Langeweile können aber auch sehr kreative Ideen entstehen. Allerdings muss man hierfür meist durch eine Phase der Langeweile gehen, die sehr anstrengend sein kann. Die Krux an der Sache ist, dass sich die guten Ideen in dieser Phase erst einmal rama-chen.

Manche Menschen begegnen dem, indem sie sich eine Liste mit Dingen anlegen, die sie schon lange einmal tun wollten, die im Alltag liegenbleiben etc. Das können schöne, angenehme, aber auch lästige Dinge sein. Kommt eine Phase der Langeweile, suchen sie sich auf dieser Liste das aus, was sie sich in diesem Moment am ehesten vorstellen können.

Umgang mit Wut

Wut ist keine Gewalt. Wut ist die Reaktion auf eine Stresssituation, Adrenalin „schwemmt“ den Körper richtiggehend. Wut kann von Anspannung befreien, ist also im Grunde positiv. Allerdings nur, wenn Kinder lernen, sie nicht schädigend gegen sich, andere oder Gegenstände einzusetzen. (vgl. Rogge 2012)

Im Zusammenleben mit Kindern entstehen – besonders in Zeiten wie Trotzphase und Pubertät – emotionale Konflikte. Es wird laut, es fallen gemeine Worte, die Wutspirale geht immer weiter nach oben. Ein konstruktives Gespräch ist nicht mehr möglich. Lassen Sie Ihr Kind sich abregen und beruhigen Sie sich ggf. auch selbst. Kindern fällt dies häufig leichter, wenn ihnen ein Rückzugsraum angeboten wird, manchmal hilft auch, sich über eine bestimmte Tätigkeit abzuregen, z. B. Sport. So verhindern Sie, dass die Situation weiter eskaliert. Anschließend können Sie wieder sachlich anknüpfen.

Der Psychologe Brad Bushman formuliert es so: „*Dampf ablassen, um Wut zu reduzieren, ist, als würde man ein Feuer mit Benzin löschen.*“ (Bushman 2018) Auch wenn es kurzzeitig eine Erleichterung bringt, Dampf abzulassen, langfristig provoziert dies Rache und erneute Wutausbrüche.

In der aktuellen Situation kann es gehäuft zu Wutanfällen bei Kindern kommen. Das ist normal und lässt sich nicht grundsätzlich verhindern. Oberstes Prinzip: Aushalten. Auch wenn das anstrengend ist. Und auch, wenn es an der Kasse im Supermarkt passiert. Nehmen Sie den Druck weg, sorgen Sie dafür, dass das Kind sich nicht verletzen kann. Versuchen Sie nicht, den Trotz um jeden Preis zu brechen. Sprechen Sie ruhig und liebevoll mit ihm. Wenn das Kind wieder normal reden kann, hören Sie ihm gut zu. Häufig liegt ein Missverständnis vor zwischen dem, was das Kind wollte und dem Verhalten des Erwachsenen.

In diesem Alter glauben Kinder noch, die Eltern wissen, was es denkt. (vgl. Bischof oder Singer.) Trotz ist auch ein Zeichen von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Deshalb brauchen Kinder im Anschluss an einen Trotzanfall Trost. Folgte der Trotzanfall auf eine Grenzsetzung, ist es wichtig, sich nicht einschüchtern zu lassen und bei der ursprünglichen Grenze zu bleiben. Ansonsten wird das leicht zu einer Strategie zur Durchsetzung des kindlichen Willens.

Versuchen Sie nicht, den Trotz um jeden Preis zu brechen.

Beispiel: Die zweijährige Samira hat einen Wutanfall, weil sie nicht ihr rosafarbenes Sommerkleid anziehen darf. Sie wirft sich auf den Boden, schreit und wütet, zehn Minuten lang. Das ist unangenehm, das ist anstrengend. Dennoch: In dieser Situation ist es das Beste, abzuwarten, bis der Wutausbruch vorübergeht. Mit einer Zweijährigen lässt sich eine solche Situation selbstverständlich nicht anschließend sachlich aufarbeiten.

Und täglich schreibt der Lehrer – Corona-Ferien ade

Geht Ihr Kind schon zur Schule? Dann bekommen Sie vermutlich Aufgaben von seinen Lehrern zugeschickt. Haben Sie mehrere Kinder, die in die Schule gehen? Dann bekommen Sie vermutlich von vielen Lehrern viele Aufgaben über unterschiedliche Systeme zugeschickt. Kind 1 soll etwas kochen, Kind 2 soll einen Lernfilm ansehen und Kind 3 soll Aufgaben im Matheheft lösen. Und Sie sollen alle drei unterstützen, während Sie selbst eigentlich im Home Office arbeiten müssten.

Die geschilderte Situation zeigt, was Eltern im Moment leisten. **Respekt an dieser Stelle vor Ihnen allen.** Von heute auf morgen vor diese Herausforderungen gestellt, liegen vielerorts die Nerven bereits blank. Die folgenden Punkte können helfen, die Lage zu entspannen und den Umgang mit diesen Aufgaben zu erleichtern:

- **Auch für Lehrer ist die Situation neu.** Schulen arbeiten mit unterschiedlichen Systemen, manche Lehrer lernen Google Classroom, Moodle und wie sie alle heißen erst jetzt kennen. Sie können meist nicht sehen, wie viele Aufgaben die Kollegen Ihrem Kind geben. Deshalb kann es sein, dass es mehr Aufgaben erhält, als es schaffen kann, oder weniger als es braucht, um die normale Schulzeit zu füllen. Seien Sie also etwas nachsichtig mit den Lehrern.
- **An einem Strang ziehen.** Auch wenn es manchmal nicht unbedingt so wirkt, im Grunde wollen alle Dasselbe: Das Beste für Ihr Kind. Das lässt sich am besten erreichen, wenn alle, die an seiner Erziehung mitwirken, zusammenarbeiten und in eine Richtung ziehen. Das sind Sie, seine Lehrer, eventuell auch Schulsozialarbeiter und andere Fachleute. Sie dürfen davon ausgehen, dass auch diese ihr Bestes tun, um Ihr Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen. Gibt es Dinge, die Sie nicht verstehen? Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Person auf. Häufig hilft schon ein kurzes Gespräch, um die Situation aufzuklären und Missverständnisse zu vermeiden.

Eine Ihrer Hauptaufgaben ist im Moment, Ihrem Kind eine Tagesstruktur zu schaffen.

- **Tagesstruktur:** Eine der Hauptaufgaben, die Ihnen im Moment zukommt, ist, Ihrem Kind eine Tagesstruktur zu schaffen. Das gilt ganz allgemein, aber eben auch in Bezug auf das Lernen. Viele Eltern und Lehrer berichten Positives davon, sich am normalen Stundenplan zu orientieren. Steht dort Montag um 8 Uhr Mathematik, lernt Ihr Kind auch zuhause am Montag um 8 Uhr Mathematik. So wird kein Fach vergessen und auch Nicht-Lieblingsfächer kommen dran. So stehen automatisch auch die Pausenzeiten fest. Ein weiterer Vorteil dieses Systems ist, dass Ihr Kind diesen Stundenplan bereits kennt. Sie müssen also nicht fünf- oder achtmal am Tag diskutieren, welches Fach als nächstes gelernt wird. Das spart wertvolle Nerven und Zeit.

- **Nicht zu viel und nicht zu wenig.** Wie viel Unterstützung braucht Ihr Kind? Manchmal ist das gar nicht so leicht festzustellen. Beobachten Sie Ihr Kind deshalb genau. Dann können Sie es so begleiten wie es am sinnvollsten ist und es weder über- noch unterfordert wird.
- **Versuchen Sie nicht, perfekt zu sein.** Sie sind Mutter oder Vater. Sie sind vermutlich keine Lehrkraft. Versuchen Sie, Ihr Kind beim Erledigen seiner Aufgaben so gut zu unterstützen wie es in der momentanen Situation geht. Versuchen Sie nicht, die Lehrer zu ersetzen.

Aus dem Corona-Tagebuch einer Mutter

Tag 1: Erster Tag – geschafft. Seltsam, zuhause zu sein und trotzdem früh aufstehen zu müssen. Erstmal einen Arbeitsplatz für Tom gebaut. Nach und nach trudelten die Aufgaben. Zuerst die Hauptfächer. Machbar, dachten wir. Dann immer mehr, bis mittags Aufgaben von sieben Fächern. Tom realisiert so langsam: Das werden keine Corona-Ferien. Er fängt natürlich mit seinem Lieblingsfach an: Mathe.

Tag 2: Ich fühle mich wie in einem Vakuum. Mit Tom zu lernen, ist das reinste Chaos. Keine Struktur, keine Normalität, ich muss ständig präsent sein. Das braucht so viel Energie. Das halte ich keine drei Wochen durch. Tom kann die Aufgaben größtenteils, das ist nicht das Problem. Aber ich fühle mich wie ein Kameltreiber. Er hat einfach keinen Bock. Wenn ich ihn nicht ständig anschiebe, hört er nach jeder Aufgabe wieder auf zu arbeiten.

Tag 3: Großer Krach. Zwei Stunden Funkstille, dann ging es wieder. Die Aufgaben von den Lehrern werden immer mehr. Gar nicht so einfach, den Durchblick zu behalten. Wie machen das eigentlich Eltern, die selbst arbeiten gehen müssen oder Home Office machen?

Tag 4: Heute haben wir eine lange Mittagspause gemacht. Tom hat sich körperlich mit einer Sporteinheit abgeagert und ich war einkaufen. Danach ging es viel besser. Das machen wir jetzt immer so.

Tag 5: heute müssen wir die Ergebnisse der Aufgaben abfotografieren und den Lehrern schicken. Im Lauf der Woche haben wir insgesamt 30 Mails mit Aufgaben und Erklärungen bekommen. Aber unser Nachbar hat sogar fast 60 gekriegt, insofern ist das relativ.

Anfang Woche 2: *Seit heute arbeiten wir nach einem anderen System. Tom lernt nach dem Stundenplan, der sonst auch gilt. Morgens um 8 Uhr geht es los. Motiviert ist er immer noch nicht, aber seither geht es deutlich besser. Ich glaube, wir haben nun zumindest etwas Struktur aufgebaut, an die wir uns halten können. Feste Arbeitszeiten, feste Pausen. Wenn die Stimmung komplett kippt, verzieht sich jeder für eine Weile.*

Ende Woche 2: *Kaum zu glauben, dass wir das jetzt doch schon zwei Wochen durchziehen. Irgendwie bin ich stolz auf uns. Sollte ich das Tom vielleicht auch mal sagen!? Mein Respekt vor Lehrern ist in den letzten Tagen wirklich enorm gestiegen. An Toms Motivation hat sich zwar nicht viel verändert, aber er hat sich an den Ablauf gewöhnt, ich muss ihn nicht mehr fünfmal auffordern und es gibt weni-ger Streit. Wir sind ein gutes „Corona-Team“ geworden.*

S., Mutter eines Fünftklässlers aus NRW

Medien

Smartphones haben viele positive und auch negative Aspekte. Im Moment sticht folgender hervor: Wer ein Smartphone hat, kann mit anderen kommunizieren. Das ist in Zeiten, in denen Treffen mit Freunden, Verwandten und anderen Menschen nur sehr begrenzt möglich sind, von großer Bedeutung. Für Jugendliche wie für Erwachsene. Unser Smartphone ermöglicht es uns, unsere Beziehungen trotz Ausgangsbeschränkungen zu pflegen und damit dazu zu gehören. Das ist gerade für Kinder und Jugendliche ein ganz wichtiger Aspekt.

Begleiten Sie Ihr Kind. Begleitung bedeutet nicht, jede Aktion Ihres Kindes mit dem Smartphone zu überwachen. **Begleitung bedeutet vielmehr, dass Sie es dabei unterstützen, einen gesunden und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Gerät zu erlernen und zu pflegen.** Technisch sind Jugendliche ihren Eltern zwar oft meilenweit voraus. Medienkompetenz bedeutet aber mehr, als das Gerät bedienen zu können.

Playstation- Computerspiele und Ähnliches bedienen die Bedürfnisse Spaß/Spiel/Neugier und Freiheit/Selbstbestimmung/Einfluss. Sie sind im Grunde erst einmal etwas Konstruktives. Da die Möglichkeiten zur Bedürfnisbefriedigung momentan stark eingeschränkt sind, gewinnen sie sogar an

Bedeutung. Deshalb können Sie guten Gewissens überlegen, ob sie die gewohnten Regeln etwas lockern und Ihrem Kind hier und da eine halbe Stunde mehr genehmigen.

Vielleicht müssen es auch nicht die ganze Zeit WhatsApp und Ballerspiele sein. Man kann mit einem Smartphone und einem Computer noch sehr viele andere Dinge tun, die Ihr Kind sicher noch nicht alle kennt. Wie wäre es mit einem kreativen Projekt, zum Beispiel eine eigene Bildergeschichte mit selbstgemachten Fotos und Texten?

Die öffentlichen Fernseh- und Radiosender haben ihr Programm umgestellt, sodass jetzt auch vormittags Kinderprogramm läuft, zum Teil empfehlenswerte Lernsendungen. Informationen hierzu finden Sie beispielsweise unter:

<https://www.ard.de>
<https://www.mdr.de>
<https://www.br.de>
<https://www.planet-schule.de>
<https://www.wdr.de>
<https://www.zdf.de>
<https://www.kika.de>

Wie in normalen Zeiten auch, gilt in Sachen Medien: Auf die Mischung kommt es an. Denn egal, was wir tun: Zuviel davon ist ungesund. Ohne einen entsprechenden Ausgleich können gesundheitliche Schäden entstehen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Bewegung und frische Luft bekommt und unterschiedlichen Beschäftigungen nachgeht.

Auszüge aus: ElternWissen Smartphones

Wenn das Fass überläuft und der Geduldsfaden reißt

Was den Umgang mit Emotionen betrifft, gilt auch für die Erwachsenen: nicht mit heißen Emotionen arbeiten. Jeder, der mit Kindern lebt oder arbeitet, kennt Situationen wie die folgende:

Beispiel: *Es ist Freitagnachmittag, Familie Müller ist zuhause. Die vier Kinder sind vier, sechs, neun und elf Jahre alt. Die ganze Bande tobt durchs Haus. Es wird gelacht, geschrien, gepölkert, gekreischt und so weiter. Mutter Müller ist eben nach einer anstrengenden Arbeitswoche nach Hause gekommen. Sie versucht, ein Buch zu lesen und sich auf dem Sofa zu entspannen. Der Lärm stört sie sehr, sie möchte aber nicht die Spielverderberin sein. Deshalb unternimmt sie nichts. Ihr Ärger wächst, plötzlich ist ihre Geduld am Ende. Mit hochrotem Kopf lässt sie einen lauten Schrei ab und stürmt ins Kinderzimmer.*

Gerade jetzt liegen die Nerven bei vielen Menschen blanker als sonst. Deshalb kann es – gerade zwischen Eltern und Kindern – leicht zu emotional aufgeladenen Situationen kommen. Je früher Sie bemerken, dass sich etwas in dieser Art anbahnt, desto besser können Sie gegensteuern.

Tipp: *Warten Sie nicht, bis Sie mit dem Rücken an der Wand stehen. Denn dann können Sie nicht so reagieren wie Sie es in ruhiger Verfassung sinnvoll fänden. Statt sachlich zu bleiben, werden Sie emotional und sagen Dinge, die die Situation verschärfen, anstatt zu einer für alle guten Lösung beizutragen. Hinterher tut es ihnen zwar vermutlich leid, aber dann sind die „Fronten“ oft erst einmal verhärtet.*

Passiert so etwas doch, geht die Welt nicht unter, eine einzelne Situation dieser Art treibt langfristig keinen Keil in die Beziehung zu Ihrem Kind. Aber: Scheuen Sie sich nicht, Ihr Kind um Entschuldigung zu bitten. Warten Sie damit aber, bis sich beide Seiten beruhigt haben. Wenn das die Ausnahme bleibt, hat dies sogar einen positiven Nebeneffekt: Ihr Kind lernt, dass es normal ist, Fehler zuzugeben und um Entschuldigung zu bitten – egal in welchem Alter.

Eltern bleiben Eltern

Trennung und Scheidung ist für alle Beteiligten – Eltern wie Kinder – ein Ereignis mit hohem Stress. Wenn Sie sich für diesen Weg entschieden haben, haben Sie bestimmt triftige Gründe. Auf diesem Weg liegen viele Stolpersteine, die vielleicht auch Sie zum Stolpern gebracht haben. Sie haben viel in die Auseinandersetzung investiert und versucht, Konflikte aus dem Weg zu räumen.

Mit der Trennung ist der Wunsch verbunden, dies alles hinter sich zu lassen. Paare ohne Kinder gehen auf Abstand und lassen die Zeit für sich arbeiten. Paaren, die Eltern sind, ist dieser Weg verstellt. Für das Wohl ihrer Kinder müssen sie dran bleiben, sie haben die Verantwortung, über die bestehenden Konflikte hinweg die elterliche und erzieherische Gemeinschaft weiter zu festigen. Ihnen läuft die Zeit davon. **Ihre Kinder brauchen Sie jetzt. Sie haben keine andere Wahl. Auch Ihre Kinder haben keine Wahl.**

Was in „normalen“ Zeiten schon schwierig ist, kann während der Schließung von Kitas und Schule sowie drastischen Ausgangsbeschränkungen noch zuspitzen. Deshalb ist es jetzt noch wichtiger als sonst, dass Sie und der andere Elternteil an einem Strang ziehen – Ihrem Kind, aber auch sich selbst zuliebe.

Auszüge aus: ElternWissen Wenn Eltern sich trennen ...

„Meine beiden Kinder (12 und 14) leben bei ihrer Mutter. Normalerweise sehe ich sie an jedem zweiten Wochenende. Wir haben das gemeinsame Sorgerecht, aber viele Dinge, auch wichtige, entscheidet meine Ex-Frau ohne mich. Anfangs hat mich das häufig geärgert und es gab Streit. Mittlerweile komme ich besser damit klar. Ich weiß, dass auch Sie immer noch das Beste für unsere Kinder will. Meist ging es eher ums Prinzip als um die konkrete Sache.

Durch Corona wird es schwerer, meine Kinder zu sehen. Eigentlich wollten wir die Osterferien zusammen verbringen. Ich weiß im Moment nicht, ob das gehen wird. Meine Ex-Frau und ich müssen gemeinsam überlegen, was die vernünftigste Lösung ist. Ich hoffe, das geht ohne gegenseitige Vorwürfe.“

Aus dem Gespräch mit einem Vater

Was, wenn ...

- ... Sie nicht mehr weiter wissen?
- ... Sie mit Ihrer Kraft am Ende sind?
- ... Sie merken, dass es Ihrem Kind nicht gut geht, es aber nicht mit Ihnen spricht?
- ... jemand aus Ihrer Familie, Ihrem Bekannten- oder Freundeskreis Covid-19 hat?
- ...

Scheuen Sie sich nicht, sich Hilfe zu suchen! Wenden Sie sich an das örtliche Gesundheitsamt, kontaktieren Sie die Berater der Telefonseelsorge, des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer oder andere Ansprechpartner. Ermöglichen Sie auch Ihrem Kind, sich bei Bedarf Hilfe zu suchen. Vermitteln Sie ihm, dass es ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche ist, Unterstützung anzunehmen. Hier einige Kontaktdaten:

Telefonseelsorge

Telefonberatung zu allen Themen

täglich rund um die Uhr
0800 111 0 111, 0800 111 0 222, 116 123

Online-Beratung zu allen Themen

<https://online.telefonseelsorge.de/>

Nummer gegen Kummer

Telefonberatung für Kinder und Jugendliche:

Mo–Sa: 14–20 Uhr
116111

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche:

<https://www.nummergegenkummer.de>

Telefonberatung für Eltern

Mo–Fr: 9–11 Uhr, Di + Do: 17–19 Uhr
0800 111 0550

Beratung für pflegende Angehörige

Pflegetelefon:

Mo–bis Do: 9–18 Uhr
030 2017 9131

Beratung per E-Mail:

info@wege-zur-pflege.de

Beratung für Schwangere

Hilfetelefon „Schwangere in Not“:

Rund um die Uhr
0800 404 0020

Beratung für Frauen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:

Rund um die Uhr
0800 011 6016

Beratung zum Opferschutz

Angebot für Menschen, die aktuell zu Gewalttaten neigen könnten bzw. den Drang verspüren, verbotene Inhalte zu konsumieren:

Mo–Fr: 9–18 Uhr
0800 7022240

Weitere Beratungsstellen

Beratungsführer:

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung (DAJEB) bietet online einen Beratungsführer an. Dort können Sie gezielt nach Beratungsstellen in Ihrem Postleitzahlengebiet suchen, auch über die Themen Jugend- und Eheberatung hinaus. Sie finden den Beratungsführer unter: <https://dajeb.de/beratungsfuehrer-online.de>

Ideensammlung

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung an kreativen Beschäftigungsideen. Vielleicht finden ja auch Sie und Ihr Kind etwas darunter, auf das Sie Lust haben und das Ihnen Freude bereitet. Oder es regt Sie an, sich selbst Dinge auszudenken und auszuprobieren.

Malen, schreiben, falten

- **Malen:** bewährte Motive oder neue, z. B. sich gegenseitig malen, eine Ausstellung für die Familienmitglieder machen, vielleicht auch digital für andere Menschen
- **Mandalas:** ausdrucken und anmalen oder selbst gestalten
<https://www.mandala-bilder.de>
<https://www.kinder-malvorlagen.com>
<https://www.kigaportal.com>
<https://www.kidsweb.de>
- **Tagebuch:** schreiben oder malen, was gerade alles passiert, das hilft, sich später an diese Zeit zu erinnern
- **Steine:** Beim Spaziergehen sammeln, anschließend bemalen, z. B. als Glückssteine mit guten Wünschen, oder zusammenkleben und daraus Tiere oder andere Gebilde machen
<https://www.geo.de>
<https://www.kindersache.de>
<https://www.liliput-lounge.de>
<https://freshideen.com>
- **Origami:** Lustige Tiere falten und Feinmotorik trainieren
<https://besserbasteln.de>
<https://einfach-basteln.com>
<https://www.geo.de>
<https://www.papierfalten.de>
- **Briefe:** schreiben und verschicken, z. B. an Nachbarn, Freunde, Verwandte, und auf Antwort hoffen, eigenes Briefpapier gestalten

Basteln, bauen, herstellen

- **Verwerten:** alles Material, das nicht mehr gebraucht wird, sammeln und et-was daraus bauen: z. B. Zeitschriften, Papier, Holzabfälle, Plastikbecher, Farbe und vieles mehr
<https://www.pinterest.ca>
<https://www.helles-koepfchen.de>
- **Upcycling:** Aus Abfall etwas Nützliches basteln oder aus-rangierte Dinge aufpeppen, z. B. einen Geldbeutel aus ei-nem leeren Tetrapack basteln

<https://bastelfrau.de>
<https://www.geo.de>
<https://www.smarticular.net>
<https://www.handmadedkultur.de>
<https://shop.labbe.de>

- **Papierflieger:** viele Exemplare bauen und vom Fenster/Balkon aus fliegen lassen, das beste Modell herausfinden, eigene Modelle erfinden und eine Anleitung schreiben
<https://www.besserbasteln.de>
<https://www.geo.de>
<https://einfach-basteln.com>
<http://www.papierfliegerei.de>
<https://www.heimwerker.de>
- **Ostereier/-schmuck:** Aus allem, was sich eignet, österliche Dekoration basteln und die Wohnung schmücken
- **Collagen:** aus alten Zeitschriften oder Katalogen etwas ausschneiden und aufkleben, be-schriften etc.
- **Puzzle:** aus Karton oder mit der Laubsäge aus dünnem Holz ein Puzzle basteln und bemalen
- **Smartphone ade:** Ein Joghurtbecher-Telefon basteln
<https://www.kidsweb.de>
- **Seifenblasen:** Flüssigkeit für Seifenblasen selbst herstel-len und losblubbern
<https://utopia.de>
- **Kekse:** Lieblingskekse backen und verschenken, selbst essen oder beides
- **Schuhkartons:** ein Puppenhaus oder Ähnliches aus ei-nem oder mehreren Schuhkartons bau-en
<https://archzine.net>
<https://deavita.com>
- **Gemütlich:** Aus Decken, Kissen, Teppichen etc. Burgen oder Höhlen bauen und es sich darin gemütlich machen
- **Puzzlemarathon:** Wettbewerb im Puzzeln veranstalten
- **Legó/Duplo:** in einem Bauprojekt alle vorhandenen Stei-ne verbauen
- **Murmelbahn:** eine Murmelbahn durch ein Zimmer, die gesamte Wohnung oder mehrere Stockwerke im Haus bauen, als Material kommt alles in Frage, was dafür frei-gegeben wird egal
- **Tüfteln:** Experimente durchführen
<https://www.kidsweb.de>
<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de>
<https://www.schule-und-familie.de>
<https://www.3male.de>
<https://www.kindererziehung.com>
<https://www.nela-forscht.de>
<https://www.kribbelbunt.de>

Rätseln, knobeln und lachen

- **Rätseln:** selbst Rätsel lösen, z. B. aus Kinderzeitschriften oder aus dem Internet
<https://www.kleineschule.com>
<https://www.raetseldino.del>
<https://stopkidsmagazin.de>
<http://www.denksport-raetsel.de>
- **Rätseln lassen:** selbst Rätselaufgaben überlegen und andere knobeln lassen
- **Witze erzählen**

Foto, Video & Co.

- **Video:** selbst ein Video über die Coronaphase drehen, festhalten, was die Familie beschäftigt, eine Erinnerung für später schaffen
- **Fotos:** Familien-, Urlaubs oder andere Fotos anschauen, eine Dia-Show oder einen Film daraus gestalten und eine Vorführung machen
- **Interviews:** Familienmitglieder, z. B. Omas, Opas, Tanten, Onkels befragen und einen Podcast oder einen Film daraus machen
- **Wissen weitergeben:** ein Youtube-Tutorial erstellen über etwas, das man gut kann
- **Was ist das denn?** Eine Person macht ein Foto von irgendetwas in der Wohnung, die anderen müssen raten, was es ist und wo es sich befindet

Für die Sinne

- **Schmecken:** Gemeinsam kochen, Lieblingsgericht selbst kochen, jeder wünscht sich ein Gericht, Neues ausprobieren, selbst ein Gericht erfinden etc.
- **Riechen und schmecken:** Augen verbinden und Lebensmittel erriechen/erschmecken
- **Sehen und wahrnehmen:** Gegenstände auf einem Tisch verteilen, Augen schließen, jemand nimmt einen Gegenstand weg – Was fehlt?
- **Hören:** Hörspiele anhören, Musik hören, musizieren, Musikinstrumente selbst bauen
- **Fühlen:** ein Schaumbad nehmen, eincremen oder eincremen lassen, mit dem Igelball massieren etc.
- **Entspannungsübungen ausprobieren:**
<https://www.zeitblueten.com>
<https://stresstreff.com>
<https://karrierebibel.de>
<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net>

Bewegung

- **Sport:** zuhause Übungen machen, allein oder mit Anleitungsvideos, z. B. von Alba Berlin: Die Jugendtrainer der Basketball-Mannschaft stellen täglich eine Sportstunde online
<https://www.albaberlin.de>
- **Seilhüpfen:** ein Hüpfseil basteln und trainieren, die Ergebnisse dokumentieren
- **Olympiade:** Disziplinen erfinden und einen Wettbewerb zwischen den Familienmitgliedern machen
- **Treppen laufen:** möglichst oft die Treppen (wenn in Haus oder Wohnung vorhanden) hoch und runter laufen, auf Sicherheit achten
- **Luftballons:** Volleyball spielen, möglichst lange in der Luft halten, eigene Spiele kreieren

Theater & Co.

- **Verkleiden:** eine Modenschau aufführen, als XY verkleiden, die anderen raten
- **Theater und Zirkus:** eine Aufführung einstudieren und vorführen, Eintrittskarten basteln, Hörbücher hören und nachspielen, Schattenbilder erstellen und eine Geschichte spielen
- **Poesie:** ein Gedicht schreiben, z. B. über die Familie
- **Lied:** ein eigenes Lied erfinden und gemeinsam singen

Spiele

- **Das beste Spiel:** Alle Spiele, die im Haus sind, durchspielen und eine Hitliste erstellen
- **Wer will was?** Jeder darf sich ein Spiel wünschen
- **Neue Spiele:** ein Spiel erfinden oder ein Spiel selbst herstellen, z. B. selbst gemachtes Quartett oder Memory
- **Ausprobieren:** ein Spiel aus der Linkliste (s. u.) ausprobieren

Sonstiges

- **Pflanzen:** auf dem Balkon, im Garten oder auch drinnen etwas pflanzen oder säen und das Wachstum beobachten
- **Blumen:** Gänseblümchen pflücken und daheim in eine Vase stellen oder Kränze knüpfen
- **Surprise:** gegenseitig kleine Überraschungen ausdenken und organisieren
- **Lernen:** gemeinsam etwas Neues lernen: z. B. eine Sprache, jonglieren

Verwendete Quellen

- **AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.:** *Schriftenreihe Eltern-Wissen:*
Nr. 9 Stress
Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen ...
Nr. 14 Smartphones
Nr. 15 Rituale
Nr. 19 Erziehung (noch nicht erschienen)
- **Bischof, N.** (2012): *Moral. Ihre Natur, ihre Dynamik, ihre Schatten.* Böhlau Köln.
- **Bushman** (2018): <https://www.spektrum.de>. Stand: 27.03.2020.
- **Cohen/Mannarino/Deblinger** (2009): *Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie bei Kindern und Jugendlichen.* Springer Medizin Verlag: Heidelberg.
- **Fischer, S.** (2016): *Kinder über 4 in der Kita. Motivation, Selbst- und Fremdwahrnehmung und Gefühlsbewältigung.* Sonderheft 5. Freiburg: Herder Verlag.
- **Grawe, K.** (1998): *Psychologische Therapie.* Hogrefe Göttingen.
- **Grossmann, K., Grossmann, K. E.** (2014): *Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit.* Klett-Cotta Stuttgart.
- **Grüner, T.** (2010): *Die kleine Elternschule. Was Kinder stark und glücklich macht.* Herder Verlag Freiburg.
- **Grüner, T., Hilt, F., Tilp, C.** (2015): *„Bei STOPP ist Schluss!“ Werte und Regeln vermitteln.* AOL Hamburg.
- **Rogge, J.-U.** (2012): *Das neue Kinder brauchen Grenzen.* Rowohlt: Reinbek bei Hamburg.
- **Singer, T., Bolz, M.** (Hrsg.). (2013): *Mitgefühl in Alltag und Forschung.* www.compassion-training.org
- **Weiß, H.** (2007): In Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.) *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz.*

Links und Tipps

Informationen für Eltern

- **Aktuelle Informationen der Bundesregierung:**
Wie Eltern ihren Kindern jetzt helfen können
<https://www.bundesregierung.de>
- **Aktuelle Informationen von UNICEF**
Coronavirus – Was Eltern und Schwangere wissen sollten:
<https://www.unicef.de>
Coronavirus – acht Tipps, mit Kinder darüber zu sprechen:
<https://www.unicef.de>

Informationen für Kinder

- **Was ´n Corona? Das Corona-Virus einfach erklärt:**
Bildergeschichte:
<https://ze.tt>
Videos:
<https://www1.wdr.de>
<https://youtu.be>
<https://www.youtube.com>
- **Aktuelle Informationen gibt es bei Logo!**
<https://www.zdf.de/kinder/logo>
- **...und die Maus weiß sowieso alles :-)**
<https://www.wdrmaus.de>

Spiele, Basteln, Knobeln, Rätseln, Hören....

- **Mehr als 50 Spiel- und Beschäftigungsideen** für Zuhause, Tipps für das Home Office mit Kindern:
<https://naehfrosch.de>
- **Spiel und Bastelideen für drinnen:**
<https://kraft-lernen.de>
- **Die tägliche Sportstunde von ALBA Berlin:**
<https://www.albaberlin.de>
- **Viele Ideen, was man so tun kann, von WWF:**
<https://www.google.de/amp/s/blog.wwf.de>
- **Tipps gegen Langeweile:**
<https://www.unicef.de>
- **Origami – Die Kunst des Papierfaltens:**
<https://besserbasteln.de>
<https://einfach-basteln.com>
<https://www.geo.de>
<https://www.papierfalten.de>
- **Verwerten und Upcycling:**
<https://www.pinterest.ca>
<https://www.helles-koepfchen.de>

- <https://bastelfrau.de/>
<https://www.geo.de>
<https://www.smarticular.net>
<https://www.handmadedekultur.de>
<https://shop.labbe.de>
- **Joghurt-Becher-Telefon:**
<https://www.kidsweb.de>
 - **Seifenblasen:**
<https://utopia.de>
 - **Mandalas malen:**
<https://www.mandala-bilder.de>
<https://www.kinder-malvorlagen.com>
<https://www.kigaportal.com>
<https://www.kidsweb.de>
 - **Papierflieger:**
<https://www.besserbasteln.de>
<https://www.geo.de>
<https://einfach-basteln.com>
<http://www.papierfliegerei.de>
<https://www.heimwerker.de>
 - **Basteln mit Steinen:**
<https://www.geo.de>
<https://www.kindersache.de>
<https://www.liliput-lounge.de>
<https://freshideen.com>
 - **Basteln mit Schuhkartons:**
<https://archzine.net>
<https://deavita.com>
 - **Experimente:**
<https://www.kidsweb.de>
<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de>
<https://www.schule-und-familie.de>
<https://www.3male.de>
<https://www.kindererziehung.com>
<https://www.nela-forscht.de>
<https://www.kribbelbunt.de>
 - **Rätsel:**
<https://www.kleineschule.com>
<https://www.raetseldino.del>
<https://stopkidsmagazin.de>
<http://www.denksport-raetsel.de>
 - **Entspannungsübungen ausprobieren:**
<https://www.zeitblueten.com>
<https://stresstreff.com>
<https://karrierebibel.de>
<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net>

Lernen und Fernsehen

- **MDR Wissen** – Die großen Fragen unserer Zeit – Lernen trotz Corona:
<https://www.mdr.de>
- **BR Mediathek** – Schule daheim – Lernen Online:
<https://www.br.de/mediathek>
- **SWR Planet Schule** (Angebote nach Altersstufen):
www.planet-schule.de, www.wdr.de/schule
- **ZDF** Das virtuelle Klassenzimmer (für alle Alters-stufen):
<https://www.zdf.de/wissen>
- **KiKa #gemeinsamzuhaue:**
<https://www.kika.de>
- **ARD Audiothek** – Hörspiele und Geschichten für Kinder ab 3:
<https://www.ardaudiothek.de>
- **ARD Audiothek** – Spannung und Wissen für Kinder ab 6:
<https://www.ardaudiothek.de>
- **KiKa** – Selbermachen: Tipps zum Malen, Basteln und Kochen:
<https://www.kika.de>
- **Kinderkunsthau München mit kreativen Tipps:**
<https://www.instagram.com>
- **Fez@home** – Spiele, Tipps, Tricks und viele Ideen, was Ihr mit Euren Geschwistern und El-tern oder auch alleine machen könnt:
<https://fez-berlin.de>

Themen

- Nr. 01 Web 2.0*
- Nr. 02 Suchtmittel*
- Nr. 03 Muss Strafe sein?*
- Nr. 04 Rechtsextremismus*
- Nr. 05 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen*
- Nr. 06 Facebook & Co.
- Nr. 07 Wege in den Beruf
- Nr. 08 Trauer bei Kindern und Jugendlichen*
- Nr. 09 Stress bei Kindern und Jugendlichen*
- Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten*
- Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...*
- Nr. 12 ADHS
- Nr. 13 Mobbing
- Nr. 14 Smartphone
- Nr. 15 Rituale – Inseln der Verlässlichkeit
- Nr. 16 Alkohol, Cannabis & Co.
- Nr. 17 Essstörungen
- Nr. 18 In Zeiten von Corona (nur digital)

* Printversion vergriffen

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind digital verfügbar unter: www.agj-elternwissen.de

Kooperationspartner



**Schulstiftung der
Erzdiözese Freiburg**
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts



Fortsetzung
der Sonderausgabe



- Wie kann Lernen zuhause gut funktionieren?
- Wo finde ich Informationen über die Unterstützungsangebote der Regierung?
- Was tun, wenn es zuhause schlechte Stimmung gibt?

ElternWissen
in Zeiten von Corona Teil II

Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.
Referat Prävention
Oberau 21
79102 Freiburg
jugendschutz@agj-freiburg.de

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabefeldern Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Circa 440 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.

Autorin:

Corinna Tilp, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), ist als Referentin für Kinder- und Jugendschutz im AGJ-Fachverband tätig und unter anderem für die Angebote zu den Themen Resilienz und ElternWissen zuständig.

in Kooperation mit

- Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg e. V.
- Familienbund im Erzbistum Freiburg
- Katholische Arbeiternehmerbewegung Diözesanverband Freiburg
- Deutscher Malteser Hilfsdienst e.V. Diözesangeschäftsstelle Freiburg

Titelfoto: © C. Tilp

Einleitung

Corona verändert unseren Alltag – und den von Familien ganz besonders. Die Schließung von Schulen und Kinderbetreuungsstätten, Spielplätzen, Musikvereinen, Sportstätten, Jugendhäusern, Schwimmbädern und vielen anderen Einrichtungen schränken die Möglichkeiten stark ein. Kontaktbeschränkungen verändern den Arbeitsalltag, den Umgang mit anderen Menschen sowie die Kontakte zu Freunden, Nachbarn und Familienmitgliedern. Gelten solche Maßnahmen, wirkt sich das wesentlich auf die Lebensgestaltung aus. Der in vielen Familien sorgfältig auf die Bedürfnisse und Pflichten aller abgestimmte Tagesablauf gerät durcheinander. Plötzlich gilt es, Erwerbsarbeit und Kinderbetreuung gleichzeitig zu bewältigen, Fernunterricht zu betreuen etc. Oma und Opa sollen nicht besucht werden oder zu Besuch kommen, fallen also aus. So wird im Wohnzimmer das Homeoffice aufgebaut, in anderen Familien muss Kurzarbeit mitsamt ihren finanziellen Konsequenzen verkraftet werden und in wieder anderen muss eine Notbetreuung organisiert werden, weil der/die Sorgeberechtigte/n in systemrelevanten Bereichen arbeiten und dort eher mehr als weniger gebraucht werden.

Doch die Beschränkungen wirken auch, wenn sie gerade gelockert sind. Denn unklar ist, wann und wie stark die nächste Welle kommt, ob es wieder zu Schließungen kommt und wenn ja, wie umfassend. Längerfristige Planung ist deshalb schwierig geworden und endet nicht selten mit Sätzen wie „Ach, wer weiß schon, was bis dahin ist...“ Wichtige Ereignisse werden sicherheitshalber lieber gleich ganz abgesagt oder verschoben.

Liebe Eltern, was Sie seit Monaten leisten, ist bemerkenswert und verdient unser aller Respekt! Eine Elternbefragung des Deutschen Jugendinstituts ergab, dass 98% der Kinder während der Schul- und Kitaschließung von ihren Eltern betreut wurden (vgl. DJI, 2020). Wir möchten Sie auch im weiteren Verlauf der Pandemie unterstützen. Zu diesem Zweck haben wir Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem vergangenen halben Jahr sowie daraus abgeleitete Tipps in dieser zweiten Ausgabe „Elternwissen in Zeiten von Corona“ zusammengefasst.

Die erste Ausgabe erschien im März 2020. Sie widmet sich der Umstellung in den Krisenmodus und den damit verbundenen Themen und enthält zahlreiche Ideen für Aktivitäten für Kinder und Jugendliche. Sie steht unter www.agj-freiburg.de zum Download bereit.

Wem soll ich glauben?

Über wenige Ereignisse wird so viel berichtet wie über diese Pandemie. Gleichzeitig sind viele Menschen sehr verunsichert, wissen nicht, was richtig ist, wem sie glauben sollen.

Wissenschaft ist keine Maschine: Es kommt immer auch darauf an, welche und wie viele Daten man erhebt und wie man sie interpretiert.

Einmal heißt es, Kinder unter zehn Jahren steckten sich nicht so häufig an, eine andere Studie kommt zum gegenteiligen Ergebnis. Auch wenn das vielleicht erst einmal verrückt klingt: So ist Wissenschaft. Neue Erkenntnisse widerlegen frühere, es kommen neue Fakten hinzu, andere Untersuchungsmethoden. So entsteht

Wissen über die Materie. Außerdem ist Wissenschaft keine Maschine: Es kommt immer auch darauf an, welche und wie viele Daten man erhebt und wie man sie interpretiert.

Tipp: Versuchen Sie, sich nicht verrückt machen zu lassen. Vertrauen Sie darauf, dass diejenigen, die die Entscheidungen treffen – die Bundesregierung – dies nach reiflicher Überlegung, Beratung mit Experten und nach bestem Gewissen tun. Diese Menschen sind genauso fehlbar wie alle anderen, aber sie treffen gemeinsam die zum jeweiligen Zeitpunkt bestmögliche Entscheidung.

Wählen Sie gezielt aus, über welche Quellen Sie sich informieren. Bei Twitter, Facebook und Co. findet sich das gesamte Spektrum: von fundierten wissenschaftlichen Veröffentlichungen bis hin zu äußerst fragwürdigen bis falschen Informationen.

Was soll ich tun?

Zweifeln Sie an den Maßnahmen der Bundesregierung? Haben Sie eine andere Meinung? Das ist Ihr gutes Recht. Schließlich leben wir in einer Demokratie. Das bedeutet jedoch auch, dass Sie sich ggf. auch an Regeln und Entscheidungen halten müssen, die Ihnen unangenehm sind und hinter denen Sie nicht oder nur teilweise stehen.

Tipp: Halten Sie sich an die Corona-Maßnahmen. Nur so können sie ihre volle Wirkung entfalten. Das kommt auch Ihrem Kind zugute, weil Sie zusätzliche Verwirrung vermeiden.

DIE Familie gibt es nicht...

... auch nicht während einer Pandemie. Mit Sicherheit ist ein Lockdown wie im Frühjahr für alle Familien nicht einfach. Die Art der Schwierigkeiten waren jedoch sehr unterschiedlich. Während die eine Gruppe mit der Vereinbarkeit von Kinderbetreuung und Homeoffice improvisierte, kamen andere Eltern durch Kurzarbeit und die damit verbundenen finanziellen Einbußen an ihre Grenzen. Wieder andere sind in systemrelevanten Bereichen tätig und mussten eher mehr arbeiten als zuvor und waren von der Notbetreuung abhängig. Für eine weitere Gruppe von Eltern war vor allem die Begleitung ihres Kindes bzw. oftmals mehrerer Kinder eine große Herausforderung. Trotz aller Schwierigkeiten ergab eine Befragung des Instituts für Demoskopie Allensbach (IfD), dass 59% der befragten Eltern der Meinung waren, ihre Familie sei gut durch die Krise (sprich den ersten Lockdown) gekommen (vgl. IfD Allensbach, 2020).

Aufteilung der Kinderbetreuung

Während des Lockdowns wurden immer wieder Stimmen laut, die behaupteten, die zusätzliche Kinderbetreuung werde ganz überwiegend von Frauen übernommen. Das IfD kommt diesbezüglich zu folgendem Ergebnis:

Die Aufteilung der Kinderbetreuung mit dem/der Partner/-in bzw. dem anderen Elternteil ...

- wurde partnerschaftlicher: 20% (Alleinerziehende: 9%)
 - blieb unverändert: 59% (Alleinerziehende: 73%)
 - wurde ungleicher: 21% (Alleinerziehende: 18%)
- (vgl. IfD Allensbach, 2020)

Unter dem Strich hat sich also – zumindest laut dieser Studie – nicht viel verändert. Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) kommt sogar zu dem Ergebnis, dass der zeitliche Umfang an Haus- und Familienarbeit bei Männern (+2,3 h) stärker gestiegen ist als bei Frauen (+1,3 h). (vgl. BiB, 2020). Doch was folgern wir daraus? Für den Einzelfall nutzen solche Studien wenig.

Tipp: Wichtig ist, dass Sie auf Ihre Familie schauen. Sind Sie zufrieden damit, wie die Aufgaben in Ihrer Familie aufgeteilt sind? Falls nicht: Versuchen Sie, Ihrem/r Partner/-in bzw. dem anderen Elternteil Ihre Bedürfnisse zu schildern und bitten Sie ihn/sie, mit Ihnen an einer Lösung zu arbeiten.

„Wir sind beide in systemrelevanten Bereichen tätig. Zum Glück konnten wir während des Lockdowns abwechselnd zuhause arbeiten, denn eine Notbetreuung gab es anfangs nicht. Homeoffice, Fernunterricht und Betreuung gleichzeitig, das war erst mal ein ziemliches Chaos. Die größte Herausforderung war für mich, mit den Kindern geduldig zu bleiben. Manchmal war ich schnell genervt, z. B. wenn mein Sohn seine Aufgaben nicht gleich verstanden hat. Er ging damals in die erste Klasse und konnte noch nicht mal die Aufgaben alleine lesen. Gleichzeitig forderte auch die Kleine Aufmerksamkeit ein. Nach und nach habe ich herausgefunden, was gut funktioniert und was nicht. Die beiden haben in dieser Zeit deutlich öfter als sonst ein Video angeschaut. Nicht optimal, aber dann konnte ich mal in Ruhe arbeiten. Trotz allem war es toll, dass ich in diesen Wochen so viel Zeit mit den Kindern verbringen konnte. Das hat uns gutgetan.“

Vater von zwei Kindern (8 und 3 Jahre)

Medienkonsum

Bei einem Großteil der Kinder und Jugendlichen ist laut diverser Studien der Medienkonsum seit Einführung der Corona-Maßnahmen deutlich gestiegen. Diese Information ist vor dem Hintergrund interessant, dass viele Eltern sich Sorgen machen, weil ihr Kind nun mehr fernsieht, spielt, chattet etc.

Tipp: Hat Ihr Kind auch in Zeiten eingeschränkter Möglichkeiten ein möglichst ausgewogenes Freizeitverhalten? Bewegt es sich, hat es Kontakt zu anderen Menschen? Dann ist es vermutlich verkraftbar, wenn es hier und da etwas mehr am Smartphone, Tablet oder Computer sitzt.

Zufriedenheit

Eltern schätzen die eigene Zufriedenheit in der Corona-Zeit niedriger ein als die ihrer Kinder – sowohl in Bezug auf die Zeitgestaltung als auch mit der Stimmung zuhause. Das geht aus Ergebnissen der Studie „KiCo“ zum Familienalltag während der Pandemie hervor. Dies könnte damit zusammenhängen, dass Eltern (ca. 60%) deutlich weniger oft einen Rückzugsraum haben als ihre Kinder (ca. 90%). (vgl. Universität Hildesheim, 2020)

Tipp: Achten Sie auch auf sich! Machen Sie – auch wenn noch so viel zu tun ist – Pausen. Gönnen Sie sich Ruhe oder tun Sie Dinge, die Ihnen Kraft geben. Je besser es Ihnen geht, desto besser können Sie auch für Ihre Kinder da sein. Entwickeln Sie kreative Ideen, wie auch Sie Raum für sich haben können, obwohl im Moment vermutlich die ganze Familie mehr zuhause ist als sonst.

Sollen Kinder Masken tragen?

Immer wieder wird diskutiert, ob Kinder Nasen-Mund-Masken tragen sollen oder nicht. Mittlerweile dürfte hinreichend bewiesen sein, dass sich Masken im Alltag zum Pandemieschutz eignen, zusammen mit anderen Maßnahmen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, Kinder ab 12 Jahren wie Erwachsene Masken tragen zu lassen. Für Kinder zwischen sechs und elf empfiehlt sie Masken bei hohem Infektionsgeschehen und im Kontakt mit älteren Menschen. Kinder unter sechs rät die WHO dazu, auf das Tragen einer Maske zu verzichten. (vgl. WHO, 2020)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) empfiehlt: *„Ihr Kind sollte in der Lage sein, die Mund-Nasen-Bedeckung jederzeit selbstständig zu entfernen, sie darf nicht dauerhaft am Kopf fixiert werden. Beim Nutzen von Spielgeräten (Rutsche, Schaukel etc.) sollte kein Kind eine Maske tragen, um nicht irgendwo hängenzubleiben oder sich anderweitig zu verletzen. Kinder unter zwei Jahren und schlafende Kinder dürfen keine Maske tragen.“* (BzgA, 2020)

Tipp: Wenn Ihr Kind nicht entsprechend gesundheitlich vorbelastet ist: Lassen Sie es nicht vom Kinderarzt von der Maskenpflicht befreien. Andere Menschen schützen Ihr Kind, Ihr Kind schützt andere Menschen. Nur so funktioniert das. Ganz nebenbei lernt Ihr Kind einiges über Solidarität.

Homeschooling oder Fernunterricht?

Homeschooling bedeutet, dass Kinder und Jugendliche zuhause – meist unter Aufsicht der Eltern – mehr oder weniger selbständig Aufgaben erledigen, deren Ergebnisse sie später meist digital an die Lehrkraft schicken. Fernunterricht dagegen ist wie Präsenzunterricht, Unterschied ist, dass es statt einem physischen Raum einen virtuellen Raum gibt. Da die derzeitige Entwicklung in vielen Schulen in Richtung Fernunterricht geht, wird in dieser Broschüre der Begriff Fernunterricht verwendet.

Fernunterricht

Ein paar Fakten

- In 85% der Haushalte mit schulpflichtigen Kindern in Deutschland wurde während der Corona-Zeit digital zu Hause gelernt.
- 54% der Eltern sind sehr bzw. eher zufrieden mit dem Schulunterricht während der Pandemie.
- 33% der Eltern sind eher bzw. sehr unzufrieden.
- 75% der Betroffenen hatten Probleme beim Fernunterricht, bei einem Drittel lag es an der Internetverbindung.
- 60% der Schüler/-innen nutzen ein Smartphone für den Fernunterricht, 58% ein Laptop, 49% ein Tablet und 44% einen Desktop-PC.
- Die Übermittlung der Lerninhalte fand sehr unterschiedlich statt, Spitzenreiter ist hier die E-Mail (81%), gefolgt von Videokonferenzen (44%), Messengerdiensten (32%), Download vom Schulserver (31%), Plattformen wie Moodle (29%), Lernvideos (28%) und anderen.
- In Bezug auf die Zeit, die Kinder und Jugendliche während des Lockdowns mit Lernen verbrachten, gibt es deutlich Unterschiede:
 - 0-2 Stunden: ca. 37%
 - 2-4 Stunden: ca. 35%
 - >4 Stunden: ca. 28%
- Gut ein Drittel der befragten Schüler/-innen verbrachte mit 0 bis 2 Stunden deutlich weniger Zeit mit Lernen als an einem normalen Schultag.
- Die Lerndauer hing auch damit zusammen, wie häufig die Schüler/-innen Lernmaterial von ihren Lehrkräften beka-

men. So beschäftigten sich diejenigen, die selten Kontakt mit Lehrkräften hatten bzw. Aufgaben erhielten, durchschnittlich kürzer mit den schulischen Inhalten.

Quellen: <https://initiated21.de>, <https://www.iab-forum.de>

Einen guten Einstieg finden

Zunächst galt es, sich im Fernunterricht einzurichten, eine Routine zu entwickeln, die erforderlichen technischen Voraussetzungen zu erlernen, um die Aufgaben herunterzuladen, zu erledigen, zurückzuschicken, an Videokonferenzen teilzunehmen etc. Je nach Situation zuhause musste geklärt werden, wer wann welches Gerät benutzt, zumal in vielen Familien Fernunterricht mehrerer Kinder plus Homeoffice eines oder zweier Elternteile parallel ablaufen sollten.

Tipp: Fernunterricht oder generell digitales Lernen mit Smartphone ist auf Dauer ungünstig. Sollte digitales Lernen zuhause zur Normalität werden, wäre es sehr von Vorteil, wenn Ihr Kind ein geeignetes Gerät dafür zur Verfügung hat. Wenn Sie zu wenig Geräte im Haushalt haben: Wenden Sie sich an die Schule Ihres Kindes. Dort sind Leihgeräte erhältlich.

Wie viel Unterstützung macht Sinn?

In manchen Familien waren die Grenzen des gemeinsamen Lernens schnell erreicht, in anderen sprang Vater oder Mutter quasi als Ersatzlehrer/-in ein. Ziel von Fernunterricht sollte sein, dass Schüler/-innen altersgemäß nach und nach lernen, die Aufgaben selbständig zu bewältigen. Permanente Betreuung ist, wenn man selbst im Homeoffice arbeitet und evtl. sogar mehrere Kinder hat, schlichtweg unmöglich.

Tipp: Besprechen Sie mit Ihrem Kind jeweils zu Beginn eines Fachs die Aufgaben. Lassen Sie es eigenständig daran arbeiten, so weit es kommt. Auf diese Weise sehen Sie auch sehr gut, was es bereits verstanden hat und was noch nicht.

Struktur tut gut

Wann wird aufgestanden, wann ist welches Fach dran und wer hilft wem wobei? Auch auf diese Fragen mussten erst einmal Antworten gefunden werden. Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen machte vielen Eltern, aber auch Schüler/-innen deutlich, wie viel Struktur Schule in ihren Alltag bringt und wie wichtig diese Struktur für sie ist. Aus

„Mit der Schulschließung mussten wir uns auf digitales Unterrichten umstellen. Für manche im Kollegium war das leichter, manche taten sich ziemlich schwer. Allerdings hatten wir innerhalb des Kollegiums schon vor der Pandemie mit der Plattform Moodle gearbeitet. Die Grundfunktionen für die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern lernten wir in Kurzfortbildungen kennen. Zur Vertiefung bekamen wir Videoclips.“

Mit meinen Klassen lief der Fernunterricht ganz gut. Bis auf eine Ausnahme hatten alle Schülerinnen und Schüler Zugang zu einem Gerät, mit dem sie die Aufgaben machen konnten. Problematisch war eher, dass vor allem anfangs nicht alle Schüler/-innen Zugang zu einer stabilen Internetverbindung hatten.“

Realschullehrerin

diesem Grund hat es sich bewährt, auch beim Lernen zuhause in etwa nach dem Stundenplan vorzugehen. Dadurch entfällt nicht nur die Entscheidung, welches Fach wann dran ist, sondern diese Methode garantiert auch, dass wirklich alle Fächer drankommen und nicht nur die Lieblingsfächer.

Tip: Erstellen Sie einen klaren Plan, nach dem gearbeitet wird. Passen Sie diesen an die Gegebenheiten in Ihrer Familie an. Diskutieren Sie nicht jeden Tag neu, wann aufgestanden, gelernt, gespielt etc. wird. Auch ein fester Arbeitsplatz schafft Struktur.

Die Gemeinschaft fehlt

Viele Schüler/-innen berichten, Fernunterricht an sich sei gar nicht so schlecht, aber sie vermissten definitiv ihre Mitschüler/-innen. Dies zeigt einmal mehr, wie wichtig die Gruppe der Gleichaltrigen für Kinder und Jugendliche ist. Es lässt zudem durchblicken, dass sich auch für junge Menschen der live-Kontakt nicht durch Chats, Messenger und Videoanrufe etc. ersetzen lässt.

Tip: Achten Sie darauf, dass Ihr Kind auch während eines Lockdowns Kontakt mit seinen Freunden hat. Videoanrufe und Co. sind besser als nichts.

Mit Geräten allein ist es nicht getan

Wesentlich problematischer als der Mangel an digitalen Geräten hat sich die Tatsache erwiesen, dass der Zugang zu einer stabilen Internetverbindung, die Videokonferenzen und dergleichen erlaubt, nicht flächendeckend gegeben ist. Zudem hat sich gezeigt, dass viele Schüler/-innen geringe digitale Kompetenzen haben. Ziel ist, dass Heranwachsende einen reflektierten und selbstbestimmten Umgang mit digitalen Technologien und digital angebotenen Informationen erwerben. Diese Fähigkeit ist sowohl wichtig für ein erfolgreiches Berufsleben als auch für das Leben als mündiger Bürger. Was für Kinder und Jugendliche gilt, gilt auch für Lehrkräfte: Nur weil moderne Medien eingesetzt werden, wird der Unterricht nicht automatisch besser. (vgl. KED, 2020)

Tip: Unterstützen Sie ihr Kind dabei, digitale Medien nicht nur zu benutzen, sondern sinnvoll und eigenverantwortlich mit ihnen umzugehen. Dazu gehört z. B., dass man in etwa weiß, was eine Cloud ist, bevor man sämtliche Fotos dort speichert, dass man seriöse Quellen von fragwürdigen unterscheiden und den eigenen Konsum bei Bedarf begrenzen kann.

Positive Effekte

Neben allen Nachteilen gibt es aber auch Vorteile am Zuhause-Lernen. Vielen Kindern tut es gut, ungestört und ohne Ablenkung zu arbeiten. Diese Rahmenbedingungen erleichtern es ihnen, sich zu konzentrieren und am Thema zu bleiben. Im Gegensatz zum Lernen im Klassenverband steht beim Zuhause-Lernen das eigene Tempo im Vordergrund. Diese Faktoren fördern wichtige Fähigkeiten zu selbstbestimmtem Lernen.

„Als unser Drittklässler kürzlich in Quarantäne musste, weil eine Mitschülerin positiv getestet wurde, war mal wieder guter Rat teuer. Eine Dreiviertelstunde Fernunterricht pro Tag, daneben Aufgaben zum selbstständigen Bearbeiten – wie sollte ich ihn nach den Erfahrungen des ersten Lockdowns dazu motivieren? Die rettende Idee: Auch in Quarantäne kann man zu zweit an den Aufgaben arbeiten – per Skype oder Telefon. Gemeinsam kamen mein Sohn und seine Freundin gut durch ihre Aufgaben und hatten obendrein noch Spaß dabei.“

Mutter von 4 Kindern (13, 10, 8 und 5 Jahre)

Checkliste für Familien

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass ein Familienmitglied sich angesteckt hat, kann es hilfreich sein, ein paar Fakten zu checken:

Symptome checken

Hat ein Familienmitglied folgende Symptome, sollten Sie mit einem Arzt bzw. einer Ärztin Kontakt aufnehmen:

- Fieber über 38 Grad
- Trockener Husten
- Störung des Geruchs- und Geschmackssinns

Schnupfen ohne weitere Symptome kann noch nicht als Anzeichen gewertet werden.

Ganz allgemein: Nur gesunde Kinder sollen eine Kita oder eine Schule besuchen. Dabei geht es nicht nur um Ihr Kind, sondern auch um den Schutz der anderen Kinder und Erwachsenen. Sie als Eltern wägen ab, ob das Kind ausreichend gesund ist, um in die Kita oder in die Schule zu gehen.

Ist ein Covid-19-Test erforderlich?

Es gibt unterschiedliche Wege zu einem Test:

- Der Arzt/die Ärztin entscheidet, ob ein Test gemacht werden soll. **Klären Sie, wer die Kosten trägt.**
- Bei Kontakt zu infizierten Menschen kann das Gesundheitsamt einen Test anordnen. In diesem Fall werden die Kosten übernommen.
- Ein freiwilliger Test ohne medizinische Notwendigkeit. **Sie müssen die Kosten vermutlich selbst übernehmen.**

Wichtig: Befolgen Sie die Anweisungen des Gesundheitsamtes unbedingt.

Eine mögliche Quarantäne vorbereiten

Grundversorgung sichern:

- Lebensmittel für mindestens eine Woche besorgen
- Hygieneartikel für mindestens eine Woche besorgen
- Medikamente für mindestens eine Woche besorgen
- Eine Notreserve an Geld bereitlegen

Regelungen, die den Akutfall erleichtern:

- Es ist geklärt, wer im Akutfall ggf. für die Familie einkaufen kann.
- Notwendige Ämtergänge/Bankgeschäfte sind vorbereitet bzw. so weit geklärt, dass keine zusätzliche Belastung entsteht.
- Das Handy verfügt über ausreichend Guthaben, so dass alles telefonisch geklärt werden kann.
- Absprachen mit Kita und Schule sind getroffen.
- Die Regelungen im Umgang mit Verdachtsfällen/Quarantäne für Kita und Schule sind bekannt; ansonsten unbedingt anfordern und griffbereit aufbewahren.
- Telefonnummern der Ansprechpartner/-innen in Kita und Schule sind griffbereit.
- Eine Kontaktverfolgung erfordert enge Zusammenarbeit mit dem örtlich zuständigen Gesundheitsamt; Einträge in Terminkalender oder kurze Wochennotizen können eine schnelle Klärung der Kontakte erleichtern.

Absprachen Arbeitgeber

- Die Regelungen im Umgang mit Verdachtsfällen/Quarantäne sind bekannt und griffbereit
- Die Möglichkeit von mobilem Arbeiten oder Homeoffice ist ggf. abgesprochen
- Ansprechpartner sind bekannt und die Kontaktadressen griffbereit

Was sonst noch wichtig ist

Der Umgang mit Verdachtsfällen und einer möglichen Quarantäne ist immer belastend und kann auch ganz schnell überfordern. Deshalb ist es sinnvoll, sich Gedanken zu folgenden Fragen zu machen:

- Welche Personen können mich unterstützen?
Name:
- Welche Beratungsstellen gibt es in meiner Nähe, die helfen können?
Kontaktdaten:
- Wer ist für uns in einer Krisensituation besonders wichtig? Wem kann ich mich anvertrauen?
Name:

Mit dem Arbeitgeber im Gespräch

Ein guter Kontakt zum Dienstgeber ist immer wichtig, in Pandemie-Zeiten jedoch ganz besonders. Im Folgenden finden Sie Anregungen für Eltern und Dienstvorgesetzte, die unter den erschwerten Arbeitsbedingungen während der Corona-Krise nach guten Lösungen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf suchen.

Das Gespräch suchen

Gehen Sie aktiv auf Ihren Arbeitgeber zu und fragen Sie nach der jeweiligen Situation. Gegenseitiges Verständnis ist die Grundlage für eine gute gemeinsame Lösung. Sie können sich auch an die Mitarbeitervertretung bzw. den Betriebsrat wenden, um Informationen einzuholen.

Arbeitsrechtliche Instrumente anwenden

Je nach Tarifvertrag und Beschäftigungsverhältnis gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

- Abbau von Mehrarbeit und Überstunden
- Aufbau von Minusstunden
- Freistellung mit Lohnfortzahlung/Entschädigung (vgl. S. 18ff)
- Urlaub
- Unbezahlte Freistellung als letzte Möglichkeit

In Sondersituationen wie dieser ist es ganz entscheidend, dass die bestehenden Möglichkeiten kreativ angewendet und individuell auf die jeweilige Familien- und Beschäftigungssituation zugeschnitten werden.

Habe ich ein Recht auf Homeoffice?

Es gibt keinen gesetzlichen Anspruch für Arbeitnehmende darauf, zu Hause zu arbeiten. Teilweise enthalten Tarifverträge oder Betriebsvereinbarungen entsprechende Regelungen. Darüber hinaus können jedoch jederzeit individuelle Regelungen zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber getroffen werden.

Tipps: Suchen Sie bei Bedarf das Gespräch mit Ihrer/m Vorgesetzten. Schildern Sie Ihre Situation und machen Sie am besten einen konkreten Vorschlag.

Quelle: <https://www.bmas.de>

Reaktion des Arbeitgebers

Bei einer Umfrage mit 1493 Eltern von Kindern unter 15 Jahren während des ersten Lockdowns wurde folgende Frage gestellt: „*Wie hat Ihr Arbeitgeber reagiert, als Sie ihn auf die Problematik der Kinderbetreuung angesprochen haben?*“

Die Antworten der Befragten:

- 54%: Er war entgegenkommend und hat mir weitergeholfen.
- 21%: Er war zwar nicht begeistert, aber er hat mir weitergeholfen.
- 19%: Er hat Verständnis gezeigt, aber konnte nicht weiterhelfen.
- 6%: Er hat wenig bzw. gar kein Verständnis für mein Problem gezeigt und jegliche Unterstützung verweigert.

Quelle: <https://www.bmfsfj.de>

Beispiele:

- Verteilung der Freistellungstage für Kinderbetreuung auf 2–3 Wochen. Oftmals benötigen Eltern für die Betreuung ihrer Kinder keine ganztägige Freistellung. 2–4 Stunden Arbeitszeit pro Tag lassen sich meistens in den Tagesablauf integrieren, besonders im Homeoffice.
- Teilzeit: flexible Reduzierung der Wochenarbeitsstunden
- Eine weitere Möglichkeit sind kurzzeitige Teilzeitarbeitsverträge, vgl. §14 Arbeitsvertragsordnung.
- Auch die Lage der täglichen Arbeitszeit kann gemeinsam ausgehandelt und vereinbart werden.
- Homeoffice und Arbeitszeitflexibilität: Zuhause zu flexiblen Zeiten arbeiten zu dürfen, kann für Eltern eine Entlastung bedeuten, da die Kinder so zumindest nicht alleine sind. Wichtig ist, das nicht zu unterschätzen: Arbeiten und Kinder betreuen sind zwei parallele „Vollbeschäftigungen“.

„Not macht erfinderisch“ lautet ein Sprichwort. Vielleicht entstehen aus guten Lösungen zwischen Eltern und Dienstgebern während der Krise sogar wegweisende Arbeitszeitmodelle, die Vorbild für die Zukunft sein können.

Quelle: <https://www.familienbund-freiburg.de>

Finanzielles und Rechtliches

Die Bundesregierung hat Maßnahmen beschlossen, mithilfe derer alle möglichst gut durch die Corona-Krise kommen sollen. Ein Kernelement davon ist, die Jobs und Einkommen der Bürgerinnen und Bürger zu sichern.

Kurzarbeit – Arbeitsplätze sichern

Mit Kurzarbeit können Betriebe Krisenzeiten wirtschaftlich überbrücken. Kurzarbeit bedeutet, dass Beschäftigte aufgrund von Arbeitsausfall weniger Stunden als arbeitsvertraglich vereinbart arbeiten und dafür Kurzarbeitergeld erhalten. Ziel von Kurzarbeit ist, dass Unternehmen in Krisenzeiten qualifizierte Mitarbeiter halten können, anstatt sie aufgrund wirtschaftlicher Schwierigkeiten entlassen zu müssen.

Das Wichtigste in Kürze:

- Voraussetzung ist ein hoher vorübergehender Arbeitsausfall aus wirtschaftlichen Gründen oder aufgrund unabwendbarer Ereignisse, sodass die Beschäftigten nicht mehr im normalen Umfang und auch nicht anderweitig beschäftigt werden können. Zur Überwindung der derzeitigen Krise wurde der Mindestausfall von einem Drittel auf zehn Prozent der Mitarbeitenden abgesenkt.
- Der Arbeitgeber kann Kurzarbeit nicht einseitig anordnen. Gibt es einen Betriebsrat, hat dieser, auch in Zeiten der Corona-Krise, ein zwingendes Mitbestimmungsrecht. Gibt es keinen Betriebsrat, muss der Arbeitgeber die Kurzarbeit mit jedem einzelnen betroffenen Angestellten vereinbaren.

Lotse für Corona-Hilfen

Sozialschutzpaket, Kurzarbeitergeld, Entschädigung – in diesem Maßnahmenbündel verliert man leicht den Überblick. Da hilft der „Lotse für Corona-Hilfen“. Beantworten Sie einige Fragen zu Ihrer familiären und finanziellen Situation und Sie erhalten direkt individuelle Informationen darüber, welche Hilfemaßnahmen für Sie in Frage kommen und wo Sie diese Leistungen beantragen können.

[zum Corona-Lotsen](#)

Quelle: <https://www.bmas.de>

- Es können nur Mitarbeitende in Kurzarbeit gehen, deren Mehr-/Überstundenkonto leer ist. Während der Kurzarbeit dürfen keine Mehr-/Überstunden gemacht werden.
- Kurzarbeitergeld ist eine Leistung der Arbeitslosenversicherung und wird von der Agentur für Arbeit gezahlt. Erforderlich ist, dass in dem betroffenen Betrieb mindestens eine Person sozialversicherungspflichtig beschäftigt ist.
- Die Höhe des Kurzarbeitergeldes orientiert sich an der bisherigen Vergütung.
- Bei der Kurzarbeit wird entweder weniger als die übliche Wochenstundenzahl oder gar nicht mehr gearbeitet. Der Arbeitgeber vergütet weiterhin die tatsächlich geleisteten Stunden. Die Agentur für Arbeit dagegen übernimmt 60% (67% bei Beschäftigten mit Kind) des entgangenen Nettolohns. Kurzarbeit kann also zu einem Gehaltsverzicht von bis zu 40% führen, nämlich wenn die Arbeitszeit auf Null heruntergefahren wird. Wer 50% oder weniger arbeitet, für den gilt (befristet bis Ende 2021): Ab dem vierten Monat wird das Kurzarbeitergeld auf 70% (bzw. 77% für Haushalte mit Kindern), ab dem siebten Monat auf 80% (bzw. 87%) erhöht.
- Der Arbeitgeber kann das Kurzarbeitergeld freiwillig aufstocken, um die Verluste beim Arbeitnehmer auszugleichen. Ein Rechtsanspruch hierauf besteht jedoch nur, wenn Tarifverträge gelten, die dies regeln.
- Für die Beschäftigten ist das Kurzarbeitergeld steuerfrei, gemäß § 3 Nr. 2 a Einkommensteuergesetz (EStG) gilt jedoch der Progressionsvorbehalt. Das bedeutet, dass sich das Kurzarbeitergeld auf den Steuersatz auswirkt, dem das übrige Einkommen unterliegt. Arbeitnehmer müssen das Kurzarbeitergeld also in der Steuererklärung angeben. Zuschüsse des Arbeitgebers zum Kurzarbeitergeld sind steuerpflichtig.
- Entgelt aus einer während einer Kurzarbeit aufgenommenen Beschäftigung in einem systemrelevanten Bereich wird nicht auf das Kurzarbeitergeld angerechnet, solange gezahltes Arbeitseinkommen, Kurzarbeitergeld und Hinzuverdienst zusammen das normale Bruttoeinkommen nicht übersteigen (vgl. § 421c SGB II).

Arbeitgeber können das Kurzarbeitergeld freiwillig aufstocken, um die Verluste auszugleichen.

Quellen: <https://www.bmas.de> sowie [hier](#)

Kündigung

Eine rechtmäßige Kündigung muss sozial gerechtfertigt sein, d. h. es sind sachliche Gründe erforderlich. Die aktuelle Krise ist nicht automatisch ein solcher Grund. Daher sollte eine Kündigung in jedem Fall rechtlich überprüft werden. Wichtig zu wissen: Eine Klage gegen die Kündigung muss innerhalb von drei Wochen beim Arbeitsgericht eingehen – das gilt auch in Zeiten von Corona.

Quelle: <https://www.dgb.de>

Insolvenz und Insolvenzgeld

Insolvenz: Als Unterstützung für kleine Unternehmen, Selbstständige und Freiberufler, die in Folge der Corona-Krise insolvent werden, sollen diese vorerst nicht zum Insolvenzgericht müssen, sondern Zeit bekommen, um Unterstützung zu beantragen. Bis zunächst Ende 2020 entfällt die Pflicht, bei Zahlungsunfähigkeit oder Überschuldung die Insolvenz zu beantragen. Die eigentlich antragspflichtigen Unternehmen sollen die Gelegenheit erhalten, ein Insolvenzverfahren durch Inanspruchnahme staatlicher Hilfen, gegebenenfalls aber auch im Zuge von Sanierungs- oder Finanzierungsvereinbarungen, abzuwenden.

Quelle: <https://www.bmjv.de>

Insolvenzgeld: Jede/r Arbeitnehmende muss diese Leistung individuell beantragen, und zwar innerhalb von zwei Monaten nach dem Insolvenzereignis (vgl. § 324 Abs.3 SGB III). Bei Bewilligung wird der fehlende Nettolohn für die kompletten drei Monate vor Eröffnung des Insolvenzverfahrens gezahlt.

Quelle und weiterführende Informationen:

<https://www.bmas.de>

Überstunden

Darf der Arbeitgeber Überstunden anordnen, wenn viele Kolleginnen und Kollegen krankheitsbedingt ausfallen? Von Überstunden spricht man, wenn die vereinbarte regelmäßige Arbeitszeit überschritten wird. Arbeitnehmer sind grundsätzlich nur dann zur Leistung von Überstunden verpflichtet, wenn sich dies aus einem Tarifvertrag, einer Betriebsvereinbarung oder einem Arbeitsvertrag ergibt. Es kann jedoch

auch eine Nebenpflicht zur Leistung von Überstunden bestehen, wenn durch die geforderten Überstunden ein sonst dem Arbeitgeber drohender Schaden, der auf andere Weise nicht abgewendet werden kann, vermieden wird. Dies könnte auch dann der Fall sein, wenn es beispielsweise aufgrund von COVID-19-Erkrankungen zu erheblichen Personalausfällen kommt.

Besteht keine arbeits- oder kollektivvertragliche Bestimmung über die Bezahlung der Überstunden, kann der Arbeitnehmer grundsätzlich gem. § 612 BGB die Grundvergütung für die Überstunden verlangen. Der Anspruch auf Überstundenvergütung setzt voraus, dass die Überstunden vom Arbeitgeber angeordnet, gebilligt oder geduldet wurden und jedenfalls zur Erledigung der geschuldeten Arbeit notwendig waren.

Quelle: <https://www.bmas.de>

Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber

Grundsätzlich gilt: Fehlende Kinderbetreuung, z. B. wenn das Kind krank oder in Quarantäne ist, ist zuallererst Sache der Eltern, nicht des Arbeitgebers. Ist die Schule oder Kita geschlossen, müssen zunächst alternative Betreuungsmöglichkeiten geprüft werden. Muss ein Elternteil tatsächlich zu Hause bleiben, weil keine „Notbetreuung“ zur Verfügung steht, sollte schnellstmöglich der Arbeitgeber informiert werden.

In Arbeits- oder Tarifverträgen, Dienst- oder Betriebsvereinbarungen gibt es für gewöhnlich spezielle Regelungen, wie mit dieser Situation verfahren wird und ob ein Anspruch auf Lohnfortzahlung besteht. Ist dies nicht der Fall, kann sich ein Anspruch auf Lohnfortzahlung aus § 616 Absatz 1 BGB ergeben. Er regelt, dass Arbeitnehmer für eine „verhältnismäßig nicht erhebliche“ Zeit (ca. 5 Tage) ohne Lohnkürzung freigestellt werden müssen, wenn es dafür unvermeidbare und von ihm unverschuldete Gründe gibt. Dieser Anspruch kann allerdings in Tarif- oder Arbeitsverträgen, durch Dienst- bzw. Betriebsvereinbarungen ausgeschlossen werden.

Tipp: Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber an. Fragen Sie, welche Regelungen gelten und was Ihnen zusteht. In der aktuellen Situation gilt es, gemeinsam Lösungen zu finden, z. B. Freistellung, Arbeit im Homeoffice, Überstundenabbau, bezahlter oder unbezahlter Urlaub.

Quelle: <https://www.kab-freiburg.de>

Anspruch auf Entschädigung

Nach §56 Abs. 1 und §56 Abs. 1a des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) haben erwerbstätige Personen, die während behördlicher Schließung von Schulen, Kitas oder Einrichtungen für Kinder mit Behinderungen aufgrund der Betreuung ihrer Kinder vorübergehend nicht arbeiten können und dadurch einen Verdienstaufschlag erleiden, Anspruch auf Entschädigung. Berechtig sind erwerbstätige und hilfebedürftige Sorgeberechtigte von Kindern bis zum 12. Lebensjahr oder von Kindern mit Behinderungen.

Personen, die während behördlicher Schließung von Schulen, Kitas oder Einrichtungen für Kinder mit Behinderungen aufgrund der Betreuung ihrer Kinder einen Verdienstaufschlag erleiden, haben Anspruch auf Entschädigung.

Voraussetzung ist, dass es keine andere zumutbare Betreuungsmöglichkeit gibt. Auch Pflegeeltern haben Anspruch auf Entschädigung, sofern

es sich um Vollzeitpflege nach § 33 des Achten Buches Sozialgesetzbuch handelt, ebenso geringfügig Beschäftigte.

Die Entschädigung umfasst 67% des Nettoeinkommens, jedoch maximal 2.016 Euro monatlich, und wird für bis zu zehn Wochen gewährt, bei alleiniger Betreuung oder Pflege bis zu 20 Wochen. Eine Stückelung in mehrere Phasen ist möglich. Reguläre Schließzeiten, also Ferien, werden nicht berücksichtigt. Die Entschädigung wird vom Arbeitgeber ausbezahlt, der die Erstattung bei der zuständigen Behörde beantragen kann. Bestehender Versicherungsschutz im Rahmen der Renten-, Kranken-, Pflegeversicherung sowie nach dem Recht der Arbeitsförderung wird fortgeführt. Die Regelung ist derzeit befristet bis 31.03.2021.

Arbeitgeber und Selbstständige können eine Erstattung von Verdienstaufschlägen beantragen. Der Antrag gilt für Verdienstaufschläge, die Ihnen oder Ihren Arbeitnehmer/-innen wegen einer behördlich angeordneten Quarantäne oder eines Tätigkeitsverbots entstanden sind.

Quellen: <https://ifsg-online.de>, <https://www.bmas.de>

Kinderkrankengeld

Gesetzlich versicherte Eltern bekommen für jedes gesetzlich versicherte Kind bis zu zehn Arbeitstage Krankengeld im Jahr, wenn ihr Kind unter zwölf Jahre alt ist, nach ärztlichem Attest von ihnen beaufsichtigt, betreut oder gepflegt werden muss und berufstätige Eltern daher nicht ihrer Arbeit nachgehen können und keine andere im Haushalt lebende Person die Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege übernehmen kann. Insgesamt ist der Anspruch auf 25 Arbeitstage (bei Alleinerziehenden auf 50 Arbeitstage) begrenzt.

Berechnungsgrundlage für das Kinderkrankengeld ist das während der Freistellung ausgefallene Arbeitsentgelt. Vom ausgefallenen Nettoarbeitsentgelt werden grundsätzlich 90 Prozent als Kinderkrankengeld gezahlt.

Quelle: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de>

Staatlicher Kinderzuschlag

Als Familie mit geringem Einkommen können Sie einen monatlichen Kinderzuschlag (KiZ) von bis zu 185 Euro erhalten. Wenn Sie zum Beispiel aufgrund von Kurzarbeit vorübergehend weniger Lohn erhalten, könnte dieser Kinderzuschlag Ihr Einkommen erhöhen. Auch hierfür wurden die Voraussetzungen vereinfacht. Weitere Informationen zum Kinderzuschlag finden Sie hier:

Familien mit geringem Einkommen können einen monatlichen Kinderzuschlag erhalten.

Quellen: <https://www.bmfsfj.de>, <https://www.arbeitsagentur.de>

Sofortausstattungsprogramm

Der Bund hat mehr als 500 Millionen Euro zur Verfügung gestellt, damit Schulen digitale Endgeräte kaufen und an Familien verleihen können. Das Geld wird also nicht direkt an Eltern ausbezahlt. „Das Ziel ist, allen Schülerinnen und Schülern, die weder Laptop noch Tablet haben, ein mobiles Endgerät zur Verfügung zu stellen“, sagt Kultusministerin Eisenmann (Kultusministerin Baden-Württemberg). Tipp: Falls Sie Bedarf haben, wenden Sie sich an die Schule Ihres Kindes. Fragen Sie gezielt nach Leihgeräten.

Quelle: <https://km-bw.de>

Recht auf Notbetreuung

Dazu gibt es keine bundeseinheitliche Regelung. In Baden-Württemberg beispielsweise galt in der letzten Phase des ersten Lockdowns Folgendes für die Notbetreuung in den Kindertageseinrichtungen, in der Kindertagespflege, an Grundschulen sowie an den weiterführenden Schulen (bis inkl. 7. Klasse): Anspruch haben nicht nur Kinder, deren Eltern in der kritischen Infrastruktur arbeiten, sondern grundsätzlich Kinder, bei denen beide Erziehungsberechtigte beziehungsweise die oder der Alleinerziehende einen außerhalb der Wohnung präsentpflichtigen Arbeitsplatz wahrnehmen und von ihrem Arbeitgeber als unabhkömmlich eingestuft werden.

Quelle: <https://www.baden-wuerttemberg.de>

Vereinfachter Zugang zur Grundsicherung

Durch den vereinfachten Zugang zur Grundsicherung können Sie Ihren Lebensunterhalt und Ihre Mietzahlungen in der Krise trotz Verdienstaussfall absichern. Die Vermögensprüfung ist für sechs Monate ab Bewilligung ausgesetzt. Und auch die Wohnung muss nicht gewechselt werden. Wohn- und Heizkosten werden voll anerkannt. Sie müssen lediglich verbindlich erklären, dass Sie über kein erhebliches Vermögen verfügen. Selbständig tätige Leistungsberechtigte erhalten ihre Leistungen nach einem vereinfachten Verfahren. Damit die Leistungen sehr schnell ausgezahlt werden können, werden Anträge auf Grundsicherung vorläufig bewilligt. Die übliche Bedürftigkeitsprüfung erfolgt erst dann, wenn Sie auch nach den sechs Monaten auf die Grundsicherung angewiesen sind. Alle Details zur konkreten Antragstellung finden Sie unter: www.arbeitsagentur.de.

Quelle: <https://www.bmas.de>

Unterstützungsleistung vom privaten Arbeitgeber

Zusätzliche Unterstützungsleistungen bleiben im Jahr 2020 bis zu 1.500 Euro für alle Arbeitnehmenden steuerfrei.

Erweiterung der Corona-Hilfen

Novemberhilfen (Beginn Nov. 2020): Wirtschaftliche Unterstützung für besonders stark betroffene Unternehmen, Betriebe, Selbständige, Vereine und Einrichtungen. Berechtigte können pro Woche der erneuten Schließung 75% des durchschnittlichen wöchentlichen Umsatzes im Vorjahresmonat erhalten.

Überbrückungshilfe: Die Überbrückungshilfe umfasst unbürokratische Zuschüsse für stark Betroffene. Als Überbrückungshilfe III wurde das Paket bis Ende Juni 2021 verlängert und beinhaltet beispielsweise auch die sogenannte Neustarthilfe für Soloselbständige, insbesondere Künstlerinnen und Künstler sowie Kulturschaffende. Sie können eine einmalige Betriebskostenpauschale von max. 5.000 Euro erhalten.

KfW-Schnellkredit: Den KfW-Schnellkredit können künftig auch Kleinstunternehmen nutzen, indem sie bei ihrer Hausbank einen Kredit in Höhe von bis zu 300.000 Euro erhalten. Es findet keine Kreditrisikoprüfung statt, der Bund übernimmt dafür das vollständige Risiko.

Quelle: <https://www.bundesfinanzministerium.de>

Achtung:

Die Inhalte dieser Broschüre dienen lediglich der Information, sie stellen keine Rechtsberatung dar. Alle Angaben wurden nach dem besten Wissen und Gewissen erstellt; Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben wird keine Gewähr übernommen.

Beziehungen

Phasen wie diese Pandemie fordern uns auf ganz unterschiedliche Weise heraus. Jede/n von uns persönlich, aber auch jede/n als ein Teil von Beziehungen: Eltern-Kind-Beziehungen, Paarbeziehungen, Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern, zu Kollegen/-innen, Freunden/-innen, Nachbarn/-innen etc. Unsere engsten Beziehungen – und hier dürfte die Familie bei sehr vielen Menschen ganz oben stehen – sind gerade in solchen Zeiten besonders wichtig für uns. Sie können uns stärken, Mut machen und Ausgleich schaffen.

Einem Modell von Judith Bardwick zufolge gibt es drei Zonen: Die Komfort-, die Lern- und die Panikzone. In der Komfortzone fühlen wir uns sicher, es besteht kein Risiko, wir kennen uns dort aus. Bei Veränderungen müssen wir die Komfortzone verlassen – freiwillig oder unfreiwillig. Wir begeben uns in die Lernzone, tun Ungewohntes, überschreiten Grenzen, wachsen. Dringen wir zu weit vor, z. B. weil sich unser Leben zu schnell zu stark verändert, laufen wir Gefahr, in die Panikzone zu gelangen. Dort nehmen Gefahr und Risiko überhand, wir verlieren leicht die Kontrolle. Unser einziges Ziel ist, zurück in den Komfortbereich zu kommen. (vgl. Akademie Weber, 2020) Bei Veränderungen, auf die wir keinen Einfluss haben, kann es jedoch passieren, dass genau das nicht möglich ist. Wir bleiben in der Panikzone. Dann kann Stress entstehen, der uns und auch unseren Beziehungen sehr schaden kann.

Dieses Modell veranschaulicht es auf einfache Weise, wie viele Menschen auf starke Veränderungen reagieren. Mit Stresserleben, Überforderung bis hin zum Kontrollverlust.

Tipp: Wenn Sie merken, dass Sie in die Panikzone geraten, versuchen Sie gegenzusteuern. Überlegen Sie, was Sie tun können, um Ihren Stress zu reduzieren, was Ihnen guttut und wer Sie unterstützen kann. Falls Sie in einer Paarbeziehung leben: Sprechen Sie mit Ihrem/r Partner/-in über Ihre Gefühle. Darüber, was Sie überfordert. Sprechen Sie miteinander über Ihre Beziehung und überlegen Sie gegebenenfalls, wie Sie negative Entwicklungen bremsen oder beenden können.

Falls Sie zu zweit nicht weiterkommen, holen Sie sich professionelle Hilfe. Für Paare, die in einer Krise stecken und in Zeiten von Corona professionelle psychologische Paarberatung suchen, bietet die katholische EFL (Ehe-, Familie-,

Lebensberatung) Mail- oder [Chat-Beratung](#) auf einer SSL-verschlüsselten Plattform. Über die Smartphone-App odyssey bietet die EFL zudem Beratung auf Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Russisch und demnächst auf Dari/Farsi an.

Kommunikation

Gute Kommunikation ist immer wichtig, in Krisen aber besonders. Doch was ist gute Kommunikation? Und sind an Konflikten nicht immer beide/alle Seiten „schuld“? Damit diese Frage gar nicht erst gestellt werden muss, sind folgende Aspekte wichtig:

Miteinander reden

Zunächst ist wichtig, dass kommuniziert wird und zwar möglichst ungestört und ohne Zeitdruck. In Familien passiert es in stressigen Phasen leicht, dass nur noch das absolut Notwendige miteinander besprochen wird. Kinderbetreuung, Haushalt, Hausaufgaben, kurz: Wer macht wann was. Und das zwischen Tür und Angel, zwischen Abwasch und Kinder-ins-Bett-bringen, während nebenher schon mal die Spielsachen aufgeräumt werden. Was nach erst einmal nach Zeitersparnis aussieht, rächt sich oft später. Aus unbeprochenen Kleinigkeiten werden Probleme, die dann viel mehr Zeit erfordern.

Miteinander reden funktioniert nur dann wirklich gut, wenn die Beteiligten sich gegenseitig zuhören. Wirklich zuhören.

Tipp: Kommt Ihnen die Schilderung oben bekannt vor? Dann könnte es helfen, wenn Sie regelmäßige Redezeiten einrichten. Sprechen Sie mit Ihrem/r Partner/-in und Ihren Kindern zum Beispiel darüber, was sie am Tag erlebt haben, was Ihnen durch den Kopf ging. Sprechen Sie über Wünsche, Sorgen und andere Dinge. Manchmal reichen dafür schon ein paar Minuten am Tag. Hilfreich kann auch sein, eine Art Ritual daraus zu machen, z. B. beim Ins-Bett-Bringen oder nach dem Essen.

Dem anderen zuhören

Miteinander reden funktioniert nur dann wirklich gut, wenn die Beteiligten sich gegenseitig zuhören. Wirklich zuhören. Das meint einmal, dass nicht nebenher noch schnell fünf Dinge erledigt werden, während Partner/-in oder Kinder von

ihren Erlebnissen berichten. Es bedeutet aber auch, dass Sie dem anderen möglichst echtes Interesse zeigen sollten. Nicht schon die Antwort überlegen, während der andere spricht, sondern eben zuhören. Damit zeigen Sie: Was Du sagst ist mir wichtig, Du bist mir wichtig!

Den anderen ernstnehmen

Menschen sind sehr unterschiedlich, deshalb nehmen Sie Situationen und Erlebnisse unterschiedlich wahr. Das kann sich im Zusammenleben an vielen Stellen bemerkbar machen. Wichtig ist in jedem Fall, dass wir unser Gegenüber respektieren, auch wenn wir Dinge anders sehen oder erleben. Das bedeutet nicht, dass wir gegen unseren Willen Dinge tun müssen, die wir ablehnen. Wir müssen unseren Kindern nicht alle Wünsche erfüllen und nach ihrer Pfeife tanzen. Gemeint ist, dass sie sich von uns gesehen fühlen. Manchmal sind es auch Kleinigkeiten, die an dieser Stelle weiterhelfen.

Sprechen Sie von sich. Schildern Sie, was das Verhalten des anderen in Ihnen auslöst, wie Sie sich dann fühlen etc. Kritisieren Sie Verhalten, nicht die Person. So lassen sich Kritik und Wertschätzung vereinbaren.

Beispiel: Die fünfjährige Mona hat große Angst vor dem Corona-Virus. Sie hat Angst davor, dass Oma und Opa an diesen roten, stacheligen

Dingern, die sie im Fernsehen gesehen hat, sterben müssen. Ihre Eltern können ihr nicht versprechen, dass das nicht passiert. Was sie tun können: Sie können versuchen, die Distanz, die in den vergangenen Monaten zu den Großeltern entstanden ist, zu verringern. Ein kurzer täglicher Anruf, eine Videokonferenz oder Ähnliches helfen Mona zu spüren, dass Oma und Opa jetzt leben.

Auch Kritisches aussprechen

In Familien bleibt es nicht aus, dass man sich übereinander ärgert, traurig ist oder wütend aufeinander. Das ist unangenehm. Noch unangenehmer kann es allerdings werden, wenn solche Situationen ungeklärt bleiben, Gefühle heruntergeschluckt oder verdrängt werden. Denn wenn der andere nicht weiß, was sein Verhalten auslöst, wird er es vermutlich nicht ändern. Der Ärger, die Traurigkeit, die Wut werden größer...

Deshalb ist es ratsam, sich gegenseitig mitzuteilen, was uns stört. Es geht jedoch nicht nur darum, uns zu entlasten, son-

dern auch darum, was unsere Rückmeldung beim anderen auslöst. Ziel sollte sein, dass die Klärung in eine Lösung mündet, die für beide Seiten akzeptabel ist. Ausschlaggebend dafür, ob dieses Ziel erreicht wird, ist unter anderem die Art und Weise, wie wir das Thema ansprechen:

- **Trennen Sie Person und Verhalten:** Kritisieren Sie Verhalten, nicht die Person. So lassen sich Kritik und Wertschätzung vereinbaren.
- **Seien Sie konkret:** Wörter wie „immer“ und „nie“ sind selten realistisch und helfen auch nicht weiter. Nennen Sie konkrete Beispiele für das Verhalten, das Sie stört. Je genauer Sie es beschreiben, desto besser versteht der/die andere, was gemeint ist.
- **Sprechen Sie von sich:** Schildern Sie, was das Verhalten des anderen in Ihnen auslöst, wie Sie sich dann fühlen etc. Sprechen Sie auch als Eltern nur von sich, nicht von Ihrem/r Partner/-in, wenn Sie ein solches Gespräch mit Ihrem Kind führen.
- **Seien Sie wertschätzend:** Respekt und Wertschätzung sind in der Kommunikation das A und O, egal mit wem und worüber wir sprechen. Dazu gehört auch, dass wir eine passende Situation wählen: eine Umgebung, in der sich beide wohlfühlen, ausreichend Zeit und keine Zuhörer/-innen.
- **Sprechen Sie auch über Positives:** Wertschätzung bedeutet auch, dass wir dem anderen auch sagen, was wir an ihm schätzen. Das klingt vielleicht erst einmal seltsam, soll es doch um ein Kritikgespräch gehen. Wenn wir möchten, dass der andere sich auf das einlässt, was wir ihm sagen möchten, ist es jedoch ratsam, nicht nur negative Verhaltensweisen anzusprechen.
- **Machen Sie Vorschläge:** Viele Menschen sind bereit, Verhaltensweisen zu ändern, wenn sie erst einmal wissen, dass sie andere damit verärgern, kränken, traurig machen etc. Das gelingt meist besser, wenn sie nicht nur gesagt bekommen, was den anderen stört, sondern auch, wie sie sich stattdessen verhalten können.

Indem andere uns sagen, wie wir auf sie wirken, bringen sie uns im Grunde etwas sehr Wertvolles entgegen.

Wie jeder Dialog hat auch ein Kritikgespräch zwei Seiten. Es ist nicht nur wichtig, wie Kritik formuliert, sondern auch, wie sie entgegengenommen wird. Folgende Punkte sind wichtig:

- **Hören Sie wirklich zu:** Viele Menschen reagieren auf Kritik mit Abwehr und Rechtfertigungen, sind mit einem „Aber“ zur Stelle, noch bevor der andere sein Anliegen formuliert hat. Das ist nicht schwer zu verstehen, denn kritisiert zu werden – und sei es noch so wertschätzend – ist unangenehm. Abwehr und Rechtfertigungen führen dazu, dass wir das nicht an uns heranlassen müssen. Kurzfristig hilft uns das vielleicht, weil wir das unangenehme Gefühl loswerden. Längerfristig verhindert es Entwicklung – bei uns als Person, aber auch in der Beziehung.
- **Versuchen Sie, es anzunehmen:** Indem andere uns mitteilen, wie wir auf sie wirken, bringen sie uns im Grunde etwas sehr Wertvolles entgegen. Wir können daran wachsen und auch unsere gemeinsame Beziehung. Aber dafür müssen wir an uns heranlassen, was sie uns sagen. Das ist nur möglich, wenn wir erst einmal zuhören.
- **Bedenken Sie das Gesagte:** Zuhören ist der erste Schritt, darüber nachdenken der zweite und handeln der dritte. Aber nicht alles, was andere stört, müssen wir ändern. Vieles können wir gar nicht ändern, zumindest nicht von heute auf morgen. Vermutlich entscheiden sich Menschen vor allem dann dazu, ihr Verhalten zu ändern, wenn sie es selbst wichtig finden oder wenn sie es dem anderen oder der Beziehung zuliebe tun wollen.
- **Sie dürfen Hilfe annehmen:** Sind Sie zu dem Schluss gekommen, dass Sie an Ihrem Verhalten arbeiten möchten, kann es passieren, dass Sie trotz starker Bemühungen nicht weiterkommen. Dann kann es sein, dass Sie Unterstützung brauchen. Diese kann ganz unterschiedlich aussehen. Manchen Menschen hilft es, wenn der andere immer wieder an den Vorsatz erinnert, manche profitieren davon, die entsprechenden Situationen gemeinsam zu besprechen und in manchen Fällen ist professionelle Hilfe das geeignete Mittel.
- **Auch das Schöne teilen:** Viele Menschen tendieren dazu, Negatives eher zu äußern als Positives. Das ist – gerade in wichtigen Beziehungen – schade. Damit enthalten wir

Positive Erfahrungen mit anderen zu teilen, sich auch einmal für eine kleine Geste zu bedanken oder dem anderen etwas Schönes über eine bestimmte Verhaltensweise oder Eigenschaft zu sagen, erfreut beide Seiten.

den anderen und auch uns selbst schöner Momente. Allein positive Situationen stärker in den Blick zu nehmen, kann das eigene Lebensgefühl verbessern. Anderen positive Erfahrungen mitzuteilen, sich auch mal für eine kleine Geste zu bedanken oder dem anderen etwas Schönes über eine bestimmte Verhaltensweise oder Eigenschaft zu sagen, erfreut beide Seiten. Wichtig ist, dass man dabei ehrlich bleibt und es nicht übertreibt. Denn dann wirkt es aufgesetzt und verärgert eher als dass es Freude bringt.

Mit der Unsicherheit umgehen

Im Sommer fühlte sich das Leben wieder ein bisschen an wie vor der Pandemie. Doch dann kam die nächste Welle, der nächste Lockdown. Zwar ohne Schul- und Kitaschließung, aber wer weiß, was noch alles kommt. Was an Weihnachten sein wird, weiß auch noch niemand.

Unsicherheit und offene Fragen bestimmen in dieser Zeit in vielen Familien das Leben: Wie lange bleiben die Schulen und Kitas noch offen? Werden wir mit den Großeltern Weihnachten feiern können? Darf mein Mann bei der Geburt unseres Kindes dabei sein? Dazu kommt die dunkle Jahreszeit, die vielen Menschen auf die Stimmung schlägt.

Wir können die Jahreszeiten nicht ändern, auch die Unsicherheit, wie die Pandemie sich weiterentwickelt und welche Konsequenzen das für uns hat, müssen wir ertragen. Aber es ist nicht so, dass wir gar nichts tun können.

Darüber sprechen

Sprechen Sie über Ihre Unsicherheit, Sorgen und Ängste. Machen Sie Ihre Gefühle zum Thema in Gesprächen mit anderen Erwachsenen: Ihrem Partner, anderen Vertrauten oder den Ansprechpartnern bei der Telefonseelsorge. Das Aussprechen von Ängsten lässt die Angst kleiner werden. Denn Angst ist immer dann besonders schlimm, wenn wir alleine damit bleiben. Nicht umsonst heißt es: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Dieses Prinzip gilt für Ihre Unsicherheit und Ängste, aber auch für die Ihres Kindes. Lassen Sie es nicht alleine, teilen Sie seine Sorgen, Furcht und Angst mit ihm.

Rituale strukturieren das Leben und schenken Geborgenheit, geben Halt und Sicherheit und stärken das Ich- und Wir-Gefühl.

Für Ausgleich sorgen

So wichtig es ist, dass Ihr Kind versteht, was momentan passiert: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Alltag und der Alltag Ihres Kindes nicht ausschließlich um Corona und Covid-19 kreisen. Ein Mindestmaß an Normalität ist sehr wichtig. Versuchen Sie, die Zeit mit Ihren Kindern zu nutzen, diese Zeit aktiv zu gestalten. Freilich gibt es Schulaufgaben, Homeoffice etc. Es bleibt aber auch Zeit, um schöne Dinge zu tun, vielleicht etwas Neues auszuprobieren, einfach zusammen zu sein. Von dieser Haltung profitieren Sie, aber auch Ihr Kind. Und ganz bestimmt die Beziehung zwischen Ihnen.

Rituale

Das alljährliche Weihnachtsfest, die Schultüte zum Schuleintritt, die Fangesänge im Fußballstadion oder das Kita-Sommerfest. Wozu brauchen wir das? Die Antwort ist einfach: Wir brauchen Rituale. Und Kinder brauchen sie ganz besonders. Kinder denken in Ereignissen. Nicht umsonst bestehen sie darauf, immer wieder die gleiche Gute-Nacht-Geschichte zu hören, möglichst am gleichen Ort, oder am Samstagmorgen noch eine halbe Stunde im Bett der Eltern zu kuscheln, bevor das Frühstück gemacht wird. Immer wiederkehrende Abläufe strukturieren das Leben, schenken Geborgenheit, geben Halt und Sicherheit und stärken das Ich- und Wir-Gefühl (vgl. Lutsche, 2016). In Zeiten wie diesen ist das Bedürfnis nach Sicherheit verständlicherweise bei vielen Kindern besonders stark.

Tipp: Zelebrieren Sie Ihre Familienrituale, geben Sie ihnen besonders viel Raum, wenn Sie spüren, dass es Ihrem Kind guttut. Sorgen Sie für Verlässlichkeit innerhalb der Familie.

Was, wenn ...

- ... Sie nicht mehr weiter wissen?
- ... Sie mit Ihrer Kraft am Ende sind?
- ... Sie merken, dass es Ihrem Kind nicht gut geht, es aber nicht mit Ihnen spricht?
- ... jemand aus Ihrer Familie, Ihrem Bekannten- oder Freundeskreis Covid-19 hat?

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen! Wenden Sie sich an das örtliche Gesundheitsamt, kontaktieren Sie die Telefonseelsorge, das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer oder andere Ansprechpartner. Ermöglichen Sie auch Ihrem Kind, sich bei Bedarf Hilfe zu suchen. Vermitteln Sie ihm, dass es ein Zeichen von Stärke ist, Unterstützung anzunehmen.

Beratungsangebote

Telefonseelsorge

Telefonberatung zu allen Themen:

Täglich rund um die Uhr

0800 111 0 111, 0800 111 0 222, 116 123

Online-Beratung zu allen Themen

<https://online.telefonseelsorge.de>

Nummer gegen Kummer

Telefonberatung für Kinder und Jugendliche:

Mo–Sa: 14–20 Uhr

116111

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche:

<https://www.nummergegenkummer.de>

Telefonberatung für Eltern:

Mo–Fr: 9–11 Uhr, Di + Do: 17–19 Uhr

0800 111 0550

Ehe-, Familien- und Erziehungsberatungsstellen

In jedem Landkreis und jeder größeren Stadt gibt es Beratungsstellen, an die Sie sich wenden können. Kontaktdaten finden Sie im Internet, z. B. über den Beratungsstellenführer der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung (DAJEB): <https://dajeb.de>

Onlineberatung

In Zeiten, in denen die persönlichen Kontakte reduziert sind, gewinnen Beratungsangebote, die online ablaufen, noch mehr an Bedeutung als ohnehin bereits.

- Online-Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien mit Beratungsbedarf im persönlichen und zwischenmenschlichen Bereich:
<https://freiburg.onlineberatung-efl.de>
<https://www.caritas.de>
- Beratung durch Gleichaltrige für suizidgefährdete junge Menschen [U25]. Angebot der Caritas:
www.u25-deutschland.de

Beratung für pflegende Angehörige

Pflegetelefon:

Mo–Do: 9–18 Uhr
030 2017 9131

Beratung per E-Mail:

info@wege-zur-pflege.de

Beratung für Schwangere

Hilfetelefon „Schwangere in Not“:

Rund um die Uhr
0800 404 0020

Beratung für Frauen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:

Rund um die Uhr
0800 011 6016

Beratung zum Opferschutz

Angebot für Menschen, die aktuell zu Gewalttaten neigen könnten bzw. den Drang verspüren, verbotene Inhalte zu konsumieren:

Mo–Fr: 9–18 Uhr
0800 7022240

Beratung für Opfer

WEISSER RING Opfertelefon

Täglich: 7–22 Uhr
116 006

WEISSER RING Online-Beratung

<https://weisser-ring.de>

Weitere Beratungsstellen

Beratungsführer:

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung bietet einen Online-Beratungsstellenführer an. Dort können Sie nach Beratungsstellen in Ihrem Postleitzahlengebiet suchen, auch über die Themen Jugend- und Eheberatung hinaus. Sie finden den Beratungsführer unter: <https://dajeb.de>

Informationen rund um die Pandemie

Internetseiten

- Die [Bundesregierung](#) informiert über Themenbereiche, die in der aktuellen Corona-Pandemie wichtig sind.
- Das Robert-Koch-Institut (RKI) bietet [Informationen zu offiziell bestätigten SARS-CoV-2-Infektionen](#) in Deutschland und weltweit sowie [aktuelle Informationen zum Coronavirus](#).
- Das Bundesgesundheitsministerium (BGM) beantwortet Fragen zu [Antigen-Schnelltests](#), zur Beschaffung und Qualitätssicherung von [Schutzausrüstung](#) sowie zu [Entschädigungsansprüchen nach § 56 IfSG](#).
- Auf zusammengegencorona.de erfahren Sie, welche [Testverfahren](#) es gibt und wer getestet werden sollte. Dort finden Sie außerdem [Informationen zum Coronavirus in Leichter Sprache](#).
- Das Paul-Ehrlich-Institut veröffentlicht [Informationen u.a. zur Impfstoffentwicklung](#).
- Auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können Sie sich über [Hygiene- und Verhaltensempfehlungen zur Vorbeugung von Infektionen](#) informieren.
- Das Auswärtige Amt stellt [Informationen für Reisende und zu Risikogebieten](#) sowie zur [Testverordnung für Reiserückkehrer](#).
- Das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat stellt u. a. Antworten auf Fragen zu [Reisebeschränkungen und Grenzkontrollen](#) bereit.
- Informationen zu [wirtschaftlichen Auswirkungen und Corona-Soforthilfen](#) bündelt das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.
- Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales klärt über [arbeitsrechtliche Maßnahmen](#) wie Kurzarbeit und Entschädigungsansprüche auf.
- Zu [Auswirkungen auf Lebensmittel und Landwirtschaft](#) durch das Virus informiert das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.
- Die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. (DGGG) stellt [Kreißaalempfehlungen und](#)

[Hinweise für Schwangere und Säuglinge](#) zur Verfügung.

Podcasts

Auch Podcasts können dazu beitragen, das Leben in Zeiten von Corona zu erleichtern. Experten/-innen diskutieren z. B., wie alltägliche Dinge einfacher gemeistert oder wie Herausforderungen bestmöglich angegangen werden können. Podcasts finden Sie zum Beispiel auf folgenden Seiten:

<https://www.eltern.de/podcast>

<https://www.ardaudiothek.de>

Im Podcast „Eltern ohne Filter“ des Bayerischen Rundfunks berichten Eltern aus ihrem Leben mit Kindern während der Pandemie Zeit, tauschen sich aus und geben sich gegenseitig Tipps.

<https://www.br.de>

Die meist gehörten Podcasts auf Spotify sind:

#1 Ganz schön Familie

#2 Familie in Zeiten von Corona

#3 Mamsterrad

#4 Mama Talk

#5 Corona und die Liebe

Lernen und Fernsehen

- **ARD Lernen, wenn die Schule zu ist**
<https://www.ard.de>
- **ARD Zuhause lernen: Wissensangebote in der ARD Mediathek**
<https://www.ardmediathek.de>
- **ARD Audiothek – Hörspiele und Geschichten für Kinder ab 3:**
<https://www.ardaudiothek.de>
- **ARD Audiothek – Spannung und Wissen für Kinder ab 6:**
<https://www.ardaudiothek.de>
- **BR Mediathek – Schule daheim – Lernen Online:**
<https://www.br.de/mediathek>
- **Fez@home – Spiele, Tipps, Tricks und viele Ideen, was Ihr mit Euren Geschwistern und Eltern oder auch alleine machen könnt:**
<https://fez-berlin.de>

- **GEOlino Spezial – der Wissenspodcast**
<https://www.geo.de>
- **KiKa #gemeinsamzuhause:**
<https://www.kika.de>
- **KiKa – Selbermachen: Tipps zum Malen, Basteln und Kochen:**
<https://www.kika.de>
- **Kinderkunsthaut München mit kreativen Tipps:**
<https://www.instagram.com>
- **MDR Wissen – Die großen Fragen unserer Zeit – Lernen trotz Corona:**
<https://www.mdr.de>
- **SWR Planet Schule (Angebote nach Altersstufen):**
www.planet-schule.de, www.wdr.de/schule
- **ZDF Das virtuelle Klassenzimmer (für alle Altersstufen):**
<https://www.zdf.de/wissen>

Verwendete Quellen

Print

- Lutsche, D. (2016). Orientierung, Halt und Sicherheit. Strukturen entwickeln und hinterfragen. In: Klein & Groß, 5/2016, S. 46-47

Internetseiten (Zugriff am 02.12.2020)

- Akademie Weber:
[Komfortzonenmodell](#)
- Bundesagentur für Arbeit:
[Kinderzuschlag](#)
[Grundsicherung](#)
- Bundesgesundheitsministerium:
[Krankengeld](#)
- Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2020): Eltern während der Corona-Krise – Zur Improvisation gezwungen.
<https://www.bib.bund.de>
- Bundesministerium der Finanzen:
[Novemberhilfen](#)
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales:
[Anspruch Homeoffice](#)
[Kurzarbeitergeld](#)
[Corona-Lotse](#)
[Insolvenzgeld](#)
[Antworten auf arbeitsrechtliche Fragen](#)
[Sozialschutzpaket](#)
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend:
[Elternbefragung des IfD Allensbach](#)
[Kinderzuschlag](#)
- Bundesministerium für Justiz und für Verbraucherschutz:
[Insolvenz](#)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), (2020): Alltagsmaske tragen.
<https://www.infektionsschutz.de>
- Deutscher Gewerkschaftsbund:
[Kündigung](#)
- Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.:
[Kinderbetreuung – Arbeitnehmer und Arbeitgeber](#)
- Deutsches Jugendinstitut (2020): Kindsein in Zeiten von Corona – Erste Ergebnisse zum veränderten Alltag und zum Wohlbefinden von Kindern. <https://www.dji.de>
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Freiburg:
[Chat-Beratung](#)
- Familienbund Freiburg:
[Anregungen für Eltern und Dienstvorgesetzte](#)

- IAB (2020): Schulschließungen wegen Corona: Regelmäßiger Kontakt zur Schule kann die schulischen Aktivitäten der Jugendlichen erhöhen. <https://www.iab-forum.de>
- Initiative D21 & TU München (2020): Homeschooling in Zeiten von Corona. <https://initiatived21.de>
- IfD Allensbach/Prognos AG für das Kompetenzbüro beim BMFSFJ (2020): Befragung von Eltern mit Kindern unter 15 Jahren. <https://www.bmfsfj.de>
- Katholische Arbeiterbewegung, Diözesanverband Freiburg:
[Corona und Arbeitsrecht](#)
- KED (2020): Elternforum, Ausgabe 1/2020
<https://www.katholische-elternschaft.de>
- Land Baden-Württemberg:
[Notbetreuung](#)
- Ministerium des Innern, für Bau und Heimat:
[Infektionsschutzgesetz](#)
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg:
[Sofortausstattungsprogramm](#)
- Pausder, V. (2020): Homeschooling
<https://homeschooling-corona.com>
- Universität Hildesheim (2020): Kinder, Eltern und ihre Erfahrungen während der Corona-Pandemie – Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie KiCo.
<https://nbn-resolving.org>
- World Health Organization (2020): Coronavirus disease (COVID-19): Children and masks
<https://www.who.int>

Themen

- Nr. 01 Web 2.0*
- Nr. 02 Suchtmittel*
- Nr. 03 Muss Strafe sein?*
- Nr. 04 Rechtsextremismus*
- Nr. 05 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen*
- Nr. 06 Facebook & Co.*
- Nr. 07 Wege in den Beruf
- Nr. 08 Trauer bei Kindern und Jugendlichen*
- Nr. 09 Stress bei Kindern und Jugendlichen*
- Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten*
- Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...*
- Nr. 12 ADHS
- Nr. 13 Mobbing
- Nr. 14 Smartphone*
- Nr. 15 Rituale – Inseln der Verlässlichkeit
- Nr. 16 Alkohol, Cannabis & Co.
- Nr. 17 Essstörungen
- Nr. 18 In Zeiten von Corona (nur digital)
- Nr. 19 Erste Liebe
- Nr. 20 In Zeiten von Corona II (nur digital)

* Printversion vergriffen

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind digital verfügbar unter: www.agj-elternwissen.de

Kooperationspartner

