

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Wolfgang Andres,
Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen

Telefon: 0 22 51 / 15-303
E-Mail: wolfgang.andres@
kreis-euskirchen.de

Euskirchen, 17. Dezember 2020

Presse-Info

Wie kommen wir als Familie durch den Lockdown? **Familienberatungsstelle: Tipps und Empfehlungen für den Marathon der Pandemiebewältigung**

Eine Krisenmeldung jagt die nächste. Auf allen Nachrichtenkanälen fast nur noch ein Thema: das Virus und die Folgen haben alle Lebensbereiche erfasst. Eltern sind in diesen Zeiten ganz besonders gefragt: Home-Office, Hausaufgaben betreuen, Kontakte regulieren, Maske auf, Maske ab, Hände waschen, Lüften – und dazu der ganz normale Familienwahnsinn.

Seit mehr als einem halben Jahr müssen sie wechselnde Regeln für die Betreuungszeiten der Kleinsten kombinieren mit sicheren Transportwegen zur Schule für die größeren Kinder, die dort seit Herbst dick eingepackt in winterlicher Kleidung im Klassenraum sitzen. Und dann fallen auch noch die schönen Highlights für den Alltag weg: mal ins Kino, ein Besuch im Café oder Restaurant, mal ins Schwimmbad, die Kletterhalle oder auf die Eisbahn. Kaum Abwechslung im Alltag - mühelos war gestern!

Seit Monaten sind alle nun in diesem Marathon der Pandemiebewältigung. „Die ständige Alarmstimmung führt zu Dauerstress“, sagt Alfons Gehlen, Leiter der Familienberatungsstelle beim Kreis Euskirchen. „Dafür sind wir körperlich, seelisch und mental nicht gebaut. Die Sehnsucht nach einem sorgenfreien Alltag ist groß – und das ist gut so, denn wir brauchen diese Atempausen, um unseren inneren Akku wieder aufzuladen.“ Gerade jetzt sei die Selbstfürsorge daher besonders wichtig. Dauergestresste Eltern fänden selten gute Lösungen für Kinder.

Daher empfiehlt Gehlen: „Lassen Sie Fernseher, Radio, PC und Handy bewusst mal eine Weile ausgeschaltet. Nehmen Sie sich gezielt Zeit nur für sich selbst. Sorgen Sie dafür, dass die Kinder und der Partner einer anderen Beschäftigung nachgehen. Bewegung, am besten an der frischen Luft, kann Wunder wirken. Ein wohlige Bad, ein schönes Buch, eine ungestörte Stunde für das geliebte Hobby, ein zusätzliches Nickerchen, das alles kann helfen, um wieder ein wenig zu sich zu finden.“

Die Zeit um Weihnachten sei auch deshalb so schwierig, „weil wir alle Harmonie und heile Welt erwarten.“ Das lasse sich aber nicht lange durchhalten. Ganz besonders in Corona-Zeiten sollte man darauf vorbereitet sein, dass an Weihnachten Spannungen auftauchen.

Konflikte seien normal und helfen uns, im Zusammenleben unsere Position zu verdeutlichen. Eine gute Aussprache könne die Luft reinigen und den Weg frei machen für neue, bessere Lösungen im Miteinander. Aber: „Nicht jeder Konflikt ist es wert, durchgefochten zu werden. Seien Sie nachsichtig mit sich und den anderen. Legen Sie nicht jedes Wort auf die Goldwaage.“

Damit Konfliktlösungen gelingen, ist es wichtig, für eine günstige Ausgangslage zu sorgen. Hier die Tipps und Empfehlungen der Familienberatungsstelle:

- Ruhe bewahren – Time-Out: Gehen Sie erst mal getrennte Wege, bis sich die Wogen etwas geglättet haben. Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken. Auch in einem Konflikt mit Kindern oder Jugendlichen müssen Sie in nicht immer sofort reagieren. Zu schnell reagiert man über und verschlimmert dadurch die Situation.
- Wie nutze ich ein Time-Out?: Atmen Sie durch, suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen oder gehen Sie spazieren.
- Treffen Sie sich zum Gespräch: Verabreden Sie sich mit Ihrem Kind, wenn Sie sich beruhigt haben. Das Gespräch hat dann für beide Seiten Vorrang vor anderen Dingen. Sprechen Sie nur über einzelne Handlungen Ihres Kindes. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen und Angriffe gegen die Person, etwa in dem Sinne: „Du bist uns wichtig, aber bestimmte Verhaltensweisen von Dir können wir nicht mehr akzeptieren!“ Am besten beschreiben sie dann ein konkretes Verhalten in einer ganz bestimmten Situation und begründen, warum Sie das nicht akzeptieren können oder möchten. Vielleicht hat Ihr Kind selbst einen Vorschlag, wie eine Lösung aussehen könnte, mit der beide Seiten leben können.
- Perspektivwechsel: Nehmen Sie einmal den Blick des Kindes ein: Was ist ihm wichtig? Worum geht es ihm wirklich? Lassen Sie sich aber nicht in langwierige Diskussionen verwickeln, die Ihre Ansichten und Werte infrage stellen, sondern benennen Sie diese und warten Sie auf praktikable Vorschläge Ihres Kindes. Oft hilft ihr schweigendes Erwarten viel mehr, als immer weiter zu argumentieren. Wenn das Kind nicht darauf eingeht, machen Sie klar: „Ich werde mir überlegen, was ich jetzt tun werde.“, bzw. „Wir werden uns überlegen, was wir jetzt tun werden.“

„Wenn Sie bemerken, dass Ihre Zündschnur im Konflikt mit den Kindern oder dem Partner dennoch immer kürzer wird, verlassen Sie umgehend die Situation. Ordnen Sie Ihre Gedanken und stoppen Sie Ihre Impulse, damit Sie nichts tun, was Sie später bereuen könnten“, so Gehlen. „Reden Sie mit anderen über das, was Sie ängstigt, stresst und frustriert. Sonst erzeugt Frust schnell Aggression. Freunde oder enge Bekannte können oft manches besser verstehen, als der Partner oder die Partnerin, oder kennen ähnliche Situationen mit den Kindern. Sollte das nicht reichen, dann holen Sie sich Hilfe.“

*Die Familienberatungsstelle des Kreises Euskirchen ist auch vom 28.-30.12.2020 und in der Woche ab 4.01.2021 täglich von 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr (Freitag 8.01.2021 bis 12:30 Uhr) erreichbar:
Telefon: 02251 / 15710, E- Mail: familienberatung@kreis-euskirchen.de.*