



# PRESSEKONFERENZ

## Eltern, Kinder und Corona

Über die Herausforderungen von Familien in schwierigen Zeiten

**Montag, 8. Juni 2020**

### **Gesprächspartner\*innen:**

**Prim. Dr. Michael J. Merl**, Vorstand der Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kepler Universitätsklinikum GmbH

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Projektleiterin ElternTelefon Telefon-Seelsorge – Notruf 142

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



VERTRAULICH | KOSTENLOS | RUND UM DIE UHR

## **Statement zur CoVid19 und die Auswirkungen auf Kinder und Familien**

### **Einleitung**

Seit 15. März 2020 betreffen uns erhebliche Einschränkungen im öffentlichen und sozialen Leben. Neben der behördlichen Schließung von Geschäften, Betrieben, dem Verbot von Kultur- und Sportveranstaltungen wurden Beschränkungen im sozialen und im ganz persönlichen Umfeld erlassen. Universitäten, Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen wurden geschlossen oder nur auf Minimalniveau geführt; Möglichkeiten, sich in der Freizeit mit Spielkameraden oder Freunden zu treffen gab es seither nicht. Neben der Familie beschränkten sich die sozialen Kontakte auf die elektronischen und digitalen Medien.

Dies bedeutete für Kinder, Jugendliche und deren Eltern eine enorme Umstellung in der Organisation und Struktur des gelebten Alltags und v.a. für die Kinder in der Bewältigung aktueller Entwicklungsaufgaben. Dazu kam eine emotionale Belastung in vielen Familien, in denen plötzlich Unsicherheit in Hinblick auf die wirtschaftliche Situation entstand: werden wir uns die Wohnung noch leisten können? Oder die Lebensmittel? Wie lange wird das andauern? Alle und besonders diese Betroffenen standen plötzlich vor völlig geänderten Lebensbedingungen.

### **Folgen**

Viele Familien haben die Situation gut meistern können. Eine Voraussetzung war und ist die Fähigkeit, in der emotional belastenden Situation Strategien zu entwickeln, den aufkeimenden Sorgen etwas entgegen zu setzen, also aktiv zu werden. Das konnte mit einer Tagesstruktur, die nun von der Familie am besten gemeinsam entwickelt wurde, geschehen. Aufgaben konnten verteilt werden. In dem Tagesplan sollte eine Ausgewogenheit von Pflicht- und Freizeitaktivität erhalten bleiben.

Schwierig war das bei Familien, die es nicht gewohnt sind, zu strukturieren. Hier waren Eltern oft überfordert mit der nun dauernden Anwesenheit der Kinder. Ein großer Teil strukturierter Tagesaktivität war hier bisher an Schule und Horteinrichtungen ausgelagert, ein kleiner Teil durch das Hausaufgabenmachen geregelt und ein größerer Teil der Freizeit unstrukturiert, d.h. die Kinder auch vor CoVid 19 schon sich selbst überlassen. Jüngere Kinder begannen Forderungen nach Aktivität an die Eltern zu stellen. Die wiederum konnten dem z.T. aus Unvermögen oder Unwissenheit nur sehr begrenzt nachkommen. Kinder und Jugendliche wurden in solchen Situationen oft mit Medien „ruhiggestellt“. Computerspiel und Chats sind aber für die Lösung von Entwicklungsaufgaben nur bedingt geeignet. In bildungsfernen Familien wurden auch die geforderten Schulaufgaben nicht gelöst. Häufig waren Kinder sich selbst überlassen. Gleichzeitig scheuten sich Eltern in der Krise, die Klinik wegen eines möglichen Ansteckungsrisikos aufzusuchen bzw. waren auch die Kliniken angehalten, ambulante Kontakte zum Schutz vor Einschleppung in die Klinik zu reduzieren.

In der Klinik waren wir mit Kindern und Jugendlichen konfrontiert, die gegen die „Isolation“ rebelliert und ihre Eltern - oft provokant - herausgefordert haben und deren Eltern sich nicht mehr zu helfen wussten. Interessanterweise kam es dazu, dass stressbedingte psychische Belastungen deutlich zurückgegangen sind, was vermutlich mit der Schulschließung zu tun hat und gleichzeitig auch bei sozial bedingt ängstlichen und unsicheren Jugendlichen zu einer Stressreduktion geführt hat. Vor allem bei jüngeren Kindern führt der Entzug sozialer Kontakte zu einer Unterbrechung wichtiger sozialer Lernerfahrungen: das Gruppenerleben, die Anpassung an Lob und Widerspruch sind im Kindergarten und Volksschulalter essentiell für eine gesunde Entwicklung. Es wird abzuwarten sein, welche Auswirkungen nun nach Öffnung von Schulen und Kindergärten nach sich ziehen. Hier sei auch erwähnt, dass mit dem Tragen von Masken ein wichtiger Teil von visueller und tlw. auch auditiver Information verloren geht. Je jünger Kinder sind, desto wichtiger ist der nonverbale Teil der Information wie Mimik, Gestik, Sprachmelodie. Hier sei als Beispiel die Babysprache oder die Art, wie man mit Kleinkindern spricht, erwähnt.

### **Rat für Eltern**

Eltern sollen sich Rat holen, wenn ihre Kinder nicht mehr in einen sozialen Alltag oder in ein angemessenes Entwicklungsverhalten einschl. Schule zurückfinden. Depressive Symptome mit Rückzug ins Zimmer, Vermeidung von Kontakten, Ängste diesbezüglich können Warnzeichen sein. In der Angst kann es sein, dass Kinder aggressiv ausagieren. Gerade bei jüngeren Kindern ist es wichtig, dass die Eltern den Wiedereinstieg ins soziale Leben wie den Kindergarten oder die Volksschule begleiten. Ängste hinsichtlich einer Corona-Infektion sollen durch sachliche Antworten auf Fragen der Kinder vermindert, keinesfalls aber überhöht oder heruntergespielt werden. Das, was in einer Familie positiv gelungen ist wie z.B. vermehrtes gemeinsames Spiel oder das Lösen von Aufgaben in der Familie kann und soll fortgeführt werden. Es stärkt das Selbstbewusstsein eines Kindes, wenn es erlebt, dass die Familie in einer schwierigen Situation zusammenhält und zusammenarbeitet.

### **CoVid 19 bei Kindern**

An der KUK gab es 500 Verdachtsfälle, bei vier Kindern wurde eine Infektion, die eine stationäre Behandlung wegen einer Lungenentzündung erforderte, nachgewiesen. Weitere Angaben zur Gesamtzahl kennt die Gesundheitsbehörde. Selten, aber doch kommt es bei Kindern zu einem sog. Multisystemischen Entzündungssyndrom, das dem bekannten Kawasaki-Syndrom ähnelt: Fieber, Hautausschläge, Bauchschmerzen, Bindehautentzündung und Schocksymptomatik ohne relevante Atembeschwerden (Berichte aus England, den USA und China). Eltern sollten Kinder bei unklaren Symptomen dem Haus- oder Kinderarzt vorstellen bzw. bei bekanntem Kontakt mit einem bestätigten CoVid-Patienten die CoVid-Notfallnummer 1450 anrufen.



## **Eltern, Kinder, Corona und was jetzt?**

Rückblickend – auch auf den Weltelterntag am 1. Juni - möchten wir festhalten, dass auch Eltern zu den Helden\*innen der vergangenen Wochen zählen. Denn es war eine große Leistung, Kindererziehung, Home-Schooling, Haushalt, Homeoffice sowie Partnerschaft schlagartig und ohne große Aufregung unter einen Hut zu bringen. Spätestens seit 16. März mussten Eltern ohne die Hilfe von Omas und Opas für Krabbelstube, Kindergarten, Schule und Hort einspringen. Ganz ohne Vorlaufzeit, ohne Einarbeitungs- oder Probephase, ohne Kündigungs- oder Rücktrittsrecht.

Stattdessen ein 12-Stunden-Tag mit nächtlicher Rufbereitschaft und das auch noch unentgeltlich – in der Arbeitswelt wäre dieser Job „unzumutbar“ und würde sämtliche Gewerkschaften und Arbeitsrechtler\*innen auf den Plan rufen.

Bei Eltern war das ganz normaler Alltag und keine Erwähnung im medialen CoVid-19-Heldenepos wert. Unglaublich eigentlich, vor allem, wenn man an die vielen Ein-Eltern-Familien denkt! Hut ab vor ihren Leistungen!

Daher ist es uns wichtig, auf die enorme Anpassungsfähigkeit von Eltern, auf ihre Lebensrealitäten, ihre Anstrengungen und Herausforderungen zu fokussieren. Wir möchten Eltern dazu animieren, ihre Arbeit wertzuschätzen, sich gegenseitig zu unterstützen und sich selbst auf die Schulter zu klopfen: Bis jetzt den Umständen entsprechend alles gut gemacht!

Und: Helden\*innen schauen gut auf sich. Sie holen sich Hilfe, wenn es nötig ist.

### **Gelungenes anerkennen**

Zum gut auf sich Schauen gehört, einen wertschätzenden Blick auf das zu werfen, was im Familienalltag während der Krise gut gelungen ist. Vielleicht können einige Dinge wie die wöchentliche gemeinsame Unternehmung in der Natur, das Pyjama-Frühstück am Sonntag, ein programmfreier Nachmittag, das abendliche Vorlesen etc. auch nach CoVid-19 als Ritual beibehalten werden.

Aber auch „innerpsychisch“ ist viel gelungen: Eltern haben sich und ihren Kindern in einer noch nie dagewesenen Situation Halt gegeben. Mütter und Väter sind völlig unvorbereitet mit enormen Veränderungen ihres Lebens(-stils) zu Rande gekommen. Diese psychische Stärke (Resilienz) gilt es wahrzunehmen und wertzuschätzen. Sie stellt einen Schutzschirm für zukünftige Krisensituationen dar.

Wichtig wäre es nun, sich - so gut es eben geht - von den Belastungen zu erholen. Die letzten Monate haben Kraft gekostet, nun sollten die Speicher langsam wieder aufgeladen werden. Stärken für die psychischen und physischen Kräfte sind ausreichend Schlaf, Bewegung in der Natur, viel Sonnenlicht, erfüllende soziale Kontakte, Berührungen und Kussheln statt social distancing ...

### **Brüche reparieren**

Aber auch das, was nicht nach unseren Wünschen verlaufen ist, sollte uns einen Blick wert sein. Nur so können entstandene Konflikte, Verletzungen und Kränkungen gut bearbeitet werden. Corona macht(e) innerpsychische und zwischenmenschliche Bruchstellen



besonders sicht- und oft sehr schmerzlich spürbar. Die Ergebnisse einer Befragung der Universität Wien (Austria Corona Panel Project) zeigen, dass die Konflikthäufigkeit in Familien während der Corona-Krise vielfach zugenommen hat. So sagten 23 Prozent der 763 Befragten, dass es mehr Auseinandersetzungen in ihrer Beziehung und Familie gab. Die Häufigkeit hing von der Kinderzahl und dem Partnerschaftsstatus ab. Für Alleinerziehende und Familien mit zwei oder mehr Kindern war die Situation am schwierigsten.

Die Ausgangsbeschränkungen der letzten Wochen führten dazu, dass sich Familienmitglieder gezwungenermaßen räumlich und emotional sehr nahekamen. Das war für einige ungewohnt, für einige viel zu eng. Finanzielle Sorgen, beengte Wohnverhältnisse, die schwierige Vereinbarkeit von Homeoffice und Kinderbetreuung etc. wirkten dabei wie Brandbeschleuniger. Es brauchte nicht viel, um familiäre Konfliktherde zu entfachen.

In Familien kann es immer wieder zu Spannungen und Streitigkeiten kommen, das ist ganz normal und in engen Beziehungen unvermeidlich. Worauf es ankommt, ist der Umgang mit diesen Herausforderungen. Sind Brüche entstanden, sollten sie repariert werden – durch Nachdenken über das eigene Erleben, Zuhören, Einfühlen, Nachbesprechen und Entschuldigungen. Werden Konflikte geleugnet, verdrängt, totgeschwiegen oder weggelächelt, schwelen sie im Untergrund weiter und brechen zu einer (un-)passenden Gelegenheit mit voller Heftigkeit wieder hervor.

Erscheint es unmöglich, den Konflikt gemeinsam zu lösen, sollten sich Eltern unbedingt Hilfe von außen holen, um das Familienleben nicht in ein Schlachtfeld zu verwandeln. Dies ist kein Eingeständnis von Schwäche oder von Unvermögen, sondern ein wichtiger Schritt für die psychische Gesundheit aller Beteiligten. Es geht nicht darum, unter allen Umständen zusammen zu bleiben, sondern es geht darum respektvoll miteinander umzugehen – auch bei einer Trennung bzw. Scheidung.

Die derzeit noch unsichtbaren, weil psychisch noch nicht verarbeiteten Folgen der Corona-Krise wie ständig schwelende Paar- und Familienkonflikte, nicht bearbeitete Kränkungen etc., aber auch deren Auswirkungen auf die psychische Verfasstheit von Kindern und Jugendlichen werden unsere Gesellschaft noch länger begleiten.

### **Aktuelle Themen der Eltern**

- Eine Anruferin ist überfordert, weil sie alleinerziehend und durch die Corona-Maßnahmen die ganze Zeit mit ihren Kindern alleine ist. Einerseits ist sie überfordert, weil die Kinder nicht folgen, andererseits hat sie nun so viel Zeit zum Nachdenken und das macht so eine trostlose Stimmung.
- Anruferin klagt über starke Erschöpfung. Sie hat ein 14 Monate altes Mädchen, das viel weint. Der Kindesvater kommt 2x wöchentlich. Sie würde ihn öfter brauchen.
- Mama einer zweijährigen Tochter fühlt sich oft überfordert. Hat schlecht geschlafen, bräuchte mehr Zeit für sich. Es ist alles so anstrengend für sie.
- Anruferin hat Probleme mit ihrem Sohn, er geht in die 1. Klasse, ist sehr aufmüpfig und will nicht lernen. Sie macht Homeoffice und ist mit den Nerven am Ende.
-



- Anruferin hat Probleme mit ihrer fünfjährigen Tochter, die kein Nein akzeptiert. Im Gespräch wird die Überforderung sichtbar. Homeoffice, Haushalt, Kindererziehung und ein Partner, der eher zu den Kindern hält.

### Was wir tun

Eltern zu sein, ist eine Lebensaufgabe und derzeit noch kräfteaubender als sonst. Niemand ist fehlerlos, auch Eltern nicht. Sollte die Situation in der Familie zu belastend werden, ein Konflikt nicht mehr lösbar erscheinen, das Familienleben aus den Fugen geraten, dann ist Hilfe von außen nötig.

Viele Mütter und Väter sehen sich durch diese noch nie dagewesene Situation mit sehr intensiven Emotionen konfrontiert. Das ist in Zeiten wie diesen ganz normal. Sich Hilfe zu holen, ist keine Schande, sondern ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein.

Das ElternTelefon, das vom Familienreferat des Landes unterstützt wird, ist in solchen Situationen ein erster Ansprechpartner. Unter der **Nummer 142** ist es an **allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich** und **kostenlos** erreichbar. Und das innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen.

Die Mail- und Chatberatung können anonym und kostenlos auf [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at) in Anspruch genommen werden.

### Kontakt:

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Projektleiterin ElternTelefon

TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13,

Mail: [telefonseelsorge@dioezese-linz.at](mailto:telefonseelsorge@dioezese-linz.at)

Web: [www.elterntelefon.at](http://www.elterntelefon.at)



[www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/](https://www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/)



<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>