

Liebe Eltern,

für gewöhnlich treffen wir uns zu einem thematischen Elternabend in einer Kindertagesstätte. Ich schätze die Begegnung mit Ihnen in der Gruppe, die spürbare und unmittelbare Solidarität und einen authentischen Dialog ermöglicht. Sie beleben diese Veranstaltungen immer durch Ihre offenen Fragen und vielfältigen Beiträge. Dies ist im Moment leider nicht möglich. Sie sind nun mit Ihren Kindern überwiegend zuhause. Die Corona- Krise erfordert, dass wir nun sofort mit den notwendigen Veränderungen umgehen. Ich stelle mir vor, was Ihnen dies abverlangt. Eines ist in dieser Lebenssituation besonders wichtig: Flexibilität. Eltern sind darin geübt und gefordert Flexibilität zu entwickeln. Eltern sind häufig gefordert mehrere Anforderungen zu bewältigen. Nicht immer muss dies gleichzeitig geschehen. Viele Abläufe lassen sich nacheinander gestalten. Nun verdichten sich diese Anforderungen aber noch deutlicher durch die Notwendigkeit der Kinderbetreuung in Eigenregie. Dies kann zum Stresstest einerseits aber auch andererseits zur Chance werden. Mit diesem Podcast möchte ich Ihnen Möglichkeiten und Methoden zur Verfügung stellen, mit denen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie eine Alltagsroutine für die Krisensituation gestalten können. Ich möchte Sie dazu ermutigen, gemeinsam mit Ihren Kindern zu lernen, was hilfreich ist, um diese außergewöhnliche Situation positiv zu gestalten. Jetzt besteht die Möglichkeit ihren Kindern zu vermitteln, wie man „Krisen“ bewältigen kann. Dazu gehört es auch Momente zu erleben, in denen man glaubt der Belastung nicht gewachsen zu sein und möglicherweise auch einmal die Nerven zu verlieren, weil sie sich überlastet fühlen. Was aber unterstützt Ihre Widerstandskraft(auch Resilienz genannt) und wie stärken Sie in der Krise die Beziehung zu Ihrem Kind und dessen Widerstandskraft?

1. Ihre Lebenssituationen gut einschätzen:

Fragen Sie sich was kann ich heute tun, um die Situation positiv zu gestalten?

Was kann ich unter Berücksichtigung der momentanen Umstände realistisch schaffen?

- **Machen Sie auch für ihr Kind die Situation einschätzbar und transparent. Zum Beispiel durch ein kurzes Familiengespräch. (Briefing)**
- **Visualisieren Sie den Tagesablauf z.B. durch Symbole und platzieren Sie diesen an einem frei zugänglichen Ort. Haken Sie erledigtes ab.**
- **Je nach Alter, können Sie das Kind, in unterschiedlicher Weise beteiligen und einen Kinder Home-office -Platz einrichten, mit für ihre Kinder ansprechenden Aufgaben, die sie weitestgehend selbstständig erledigen können.**
- **Teilen sie Zeitabschnitte altersgemäß z.B. mit dem Wecker ein.**
- **Besonders Kinder vor dem Grundschulalter zwischen 4-6 Jahren, können in der Regel noch nicht über einen längeren Zeitraum als 25-30 Minuten ruhig an einem Platz sitzen und sich länger auf eine Aufgabe konzentrieren. Für jüngere Kinder gelten kürzere Zeiten.
Dies variiert individuell.**
- **Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern auch körperlich aktiv zu sein und planen Sie dies mit ein. Vielleicht können Sie auch innerhalb der Wohnung eingeschränkt und verletzungssicher dem Bewegungsdrang ihrer Kinder einen Platz zuweisen.**
- **Ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hilft in Balance zu bleiben.**

2. Unvermeidliches akzeptieren:

- **Akzeptieren Sie die Umstände auf die Sie keinen Einfluss haben.**
- **Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Mögliches.**
- **Problematisieren Sie die Situation ihrem Kind gegenüber nicht unnötig. Es ist jetzt so.**
- **Frust aushalten macht stark!**

3. Sich ihrer Ressourcen (Fähigkeiten) bewusst sein und wirksam handeln:

- **Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken.**
Welche Fähigkeiten haben Sie, die dazu beitragen, Schwierigkeiten zu bewältigen? Was hat Ihnen dabei geholfen? Wie ist es Ihnen z.B. gelungen einen Konflikt mit ihrem Kind, unter ihren Kindern oder mit Ihrem Partner/Partnerin zu lösen? Erinnern Sie sich an Momente in denen es Ihnen gelungen ist, trotz widriger Umstände, eine schwierige Situation zu meistern.
- **Welche besonderen Fähigkeiten haben Ihre Kinder? Wie können ihre Kinder zu einer gelungenen Alltagsgestaltung beitragen? Binden Sie diese in Ihre Alltagsgestaltung ein!**
- **Benennen Sie die Fähigkeiten Ihrer Kinder lobend und danken Sie ihnen für ihren Beitrag.**
- **Unterstützen Sie die Bestrebungen Ihrer Kinder zur Selbstständigkeit.**
- **Ermuntern Sie sie Dinge zu lernen, die sie noch nicht können und erinnern Sie sie an ihre Stärken und Erfolge. Sie spüren dann, dass sie etwas bewirken können.**

4. Ihre Emotionen steuern:

- **Was empfinden Sie in dieser Situation?**
- **Was möchten Sie fühlen? Wie erreichen Sie das auf gesunde, sozialverträgliche Art und Weise? (Musik hören o. machen, Phantasieisen, Spazieren gehen und sportl. Aktivitäten, angenehme Düfte, Telefonieren mit Freunden, Kontaktmöglichkeiten nutzen.....)**
- **z.B Was bereitet ihnen und ihrem Kind Freude? Was brauchen Sie und ihr Kind um sich wohl zu fühlen?**
- **Was können Sie tun, was hilft Ihnen, in Stressituationen nicht die Nerven zu verlieren?**
- **Wenden Sie diese Fragen in Bezug auf ihr Kind an und bedenken Sie, dass Kinder entwicklungsbedingt erst lernen müssen ihre Emotionen zu regulieren. Sie bedürfen dazu zeitweise ihrer Unterstützung. Ich möchte hier auf meine PDF - Datei zum Thema : „Schreien-Toben- Trotzen“- Woher kommt die Wut? Besonders in der Autonomiephase, die zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr beginnt, sowie in der Vor- und Pubertät sind starke emotionale Schwankungen und Konflikte beinahe an der Tagesordnung.**

5. In schweren Schicksalsschlägen einen übergeordneten Sinn erkennen:

Welchen Sinn erkennen Sie in dieser Krise? In unserer Gesellschaft tut sich die Frage auf welche Werte nun wichtig sind. Was und wie vermitteln Sie das ihren Kindern? Was können wir jetzt er-schaffen?

Beispielsweise:

- **Erklären Sie Ihren Kindern, dass diese Krise uns deutlich macht, dass es wichtig ist aufeinander zu achten und wie sie dazu beitragen können. Unser Zusammenhalt gewinnt an Bedeutung.**
- **Wir haben die Gelegenheit mehr familiäre Nähe zu erleben und unser miteinander bewusster zu gestalten. Mama und/oder Papa sind präsenter.**
- **Die Natur profitiert derzeit von unserer eingeschränkten Mobilität.**
- **Verzicht ist manchmal nötig, damit sich Lebensbedingungen für andere Lebewesen verbessern.**
- **Krisen sind Zeiten der Veränderung. Wir können und müssen unsere Lebensbedingungen anpassen.**
- **Wir werden vielleicht dankbarer für bisher Selbstverständliches und können Vieles mehr wertschätzen.**

6. Ein unterstützendes Umfeld schaffen, nutzen und Vertrauen schenken:

Erleben Sie in Ihrem Umfeld positive Unterstützung? Wer unterstützt Sie? Wen unterstützen Sie? Wer schenkt Ihnen Vertrauen? Wem schenken Sie Vertrauen? Wie gehen Sie mit negativen Einflüssen um, in Zeiten, in denen Verschwörungstheorien und Katastrophenszenarien uns erreichen? Was genau ist für Sie und ihre Kinder hilfreich?

- **Benennen Sie es, wenn ihr Kind sich angemessen verhält und danken Sie ihm, wenn und wie es dazu beiträgt, den Alltag zu bewältigen.**
- **Trauen Sie ihren Kindern zu, zu lernen mit Einschränkungen und Verzicht umzugehen.**
- **Bleiben Sie mit älteren Kinder und Jugendlichen unbedingt im Gespräch über Informationen in sozialen Netzwerken und schützen Sie sie vor Panikmache.**
- **Sprechen Sie mit Ihren Kindern, je nach Alter, über Unterstützung die sie erfahren und geben, sowie über Vertrauen.**

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen, dass Sie Ihre familiäre Situation weitestgehend gut gestalten können. Für den Fall, dass Sie Unterstützung benötigen, wünsche ich Ihnen Rückhalt durch ihr soziales Umfeld.

Neben Freunden und Familie gibt es systemrelevante Helferberufe, wie die Erzieherinnen u. Erzieher, Sozialarbeiterinnen und Pädagogen in Kita's, Schulen Beratungsstellen und im Allgemeinen sozialen Dienst, die zum Teil oder immer noch

auch ambulante Hilfen anbieten, sowie alle therapeutisch arbeitenden Fachkollegen und Kolleginnen.

Direkt in der Beschreibung des Podcast finden Sie eine Sammlung von Links zu entsprechenden Institutionen, die Telefonnummern und Adressen zur Verfügung stellen.

Hilfe anzunehmen, wenn es gerade nicht gut läuft, bevor jemand ernsthaft Schaden nimmt, auch dies können Kinder lernen, wenn sie Eltern haben, die zwar an ihre Grenzen kommen, aber mutig sind und Unterstützungsmöglichkeiten für sich nutzen können.

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

**Monika Spiertz
Diplom Sozialarbeiterin/ Systemische Beraterin SG
Bildungsreferentin**

Mo.spiertz@gmail.com

Sollten Sie, im Falle eines dringenden Beratungsbedarfs, bei den auf der Homepage des Forums oder der jeweiligen Städte angegebenen Beratungseinrichtungen, niemanden erreichen, weil diese überlastet sind o.ä., dürfen Sie sich gerne per E-Mail an mich wenden.

Wenn Sie meinen Podcast kommentieren möchten, dann freue ich mich über Rückmeldungen bei :

www.soundcloud.com/monikaspiertz/elternpodcast-resilienz

Dieser Podcast ist in Zusammenarbeit mit

**Leon Bruchhausen
Produzent/Medientrainer
entstanden.**