

Kindererziehung während der Pandemie: Schaffen Sie Raum für psychisches Wohlbefinden



Obwohl die COVID-19-Pandemie die Welt seit fast zwei Jahren fest im Griff hat, stehen viele Eltern immer noch vor großen Herausforderungen. Mancherorts gibt es noch immer keinen vollständigen Präsenzunterricht. Dort wo die Präsenzlehre stattfindet, führen die aufgrund einer Erkrankung von Mitschülern notwendigen Last-Minute-Quarantänen zu Problemen bei der Suche nach Kinderbetreuung. Eltern sind gestresst und müssen sich ggf. Urlaub nehmen.

Das ist nicht immer einfach und bedrückt Eltern zusätzlich zu der Sorge einer Ansteckung ihrer Familie mit dem COVID-19-Virus. Selbst in Ländern mit einfachem Zugang zur Schutzimpfung gibt es immer noch keine Impfung für jüngere Kinder. Zudem gibt es bei einigen Personen nach der Impfung Durchbruchinfektionen.

Wenn Sie als Elternteil mit den Alltagsbelastungen der Pandemie zu kämpfen haben, denken Sie daran: Sie sind nicht allein. Ihre Gefühle sind echt. Es ist ganz normal, dass Sie sich angesichts dieser Situation mehr gestresst, traurig oder frustrierte fühlen als sonst. Sie können die Pandemie nicht kontrollieren. Aber vielleicht helfen Ihnen die folgenden Tipps bei der Schaffung eines häuslichen Umfelds, das der psychischen Gesundheit förderlich ist.

Zeigen Sie, dass es völlig in Ordnung ist, sich auszuspannen. Es ist in Ordnung, wenn Sie Ihre Wohnung nicht an einem bestimmten Tag putzen. Gerade in stressigen Zeiten ist es wichtig zu wissen, wie man Prioritäten setzt. Der Erhalt der psychischen Gesundheit ist wichtiger als die Erfüllung von Erwartungen, die uns belasten. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Familienmitglieder zu Hause oder in der Schule nicht zu viel Druck aussetzen. Bildung ist wichtig. Aber eine Perfektionshaltung – oder das Streben danach – kann Kinder, Teenager und Studieren enorm belasten.¹

Lassen Sie Kinder Kind sein. Da organisierte Aktivitäten abgesagt und Kinder viel mehr Zeit als üblich zu Hause verbringen, fühlen sich Eltern möglicherweise unter Druck gesetzt, ihre Kinder zu unterhalten. Plätzchen backen und Brettspiele spielen sind zwar hervorragende Aktivitäten zur Stärkung der Familienbindung, aber Sie müssen nicht jeden Augenblick verplanen. Studien zufolge ist es für Kinder wichtig, ungeleitete Zeit zu haben. In dieser Zeit sind sie kreativ, lassen ihrer Phantasie freien Lauf und suchen nach anderen Möglichkeiten, um sich selbst zu beschäftigen.²

Achten Sie sorgfältig auf Fehlverhalten. Wenn Ihr Kind oder Teenager sich ausagiert, seien Sie einfühlsam. Handlungen werden oftmals durch Emotionen ausgelöst und Ihr Kind ist möglicherweise traurig, wütend oder gestresst. Anstatt es zu bestrafen, schaffen Sie einen Raum, in dem Sie über Gefühle sprechen können. Wenn Sie offen über Ihre Gefühle sprechen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Kinder über ihre eigenen Gefühle reden. Vielleicht stellen Sie fest, dass hinter dem Gefühlsausbruch mehr steckt als nur „ungezogenes Verhalten“.³

Überlegen Sie sich, was junge Erwachsene brauchen. Während manche junge Erwachsene nach dem Schulabschluss ausziehen (Studentenwohnheim oder eigenes Appartement) bleiben andere wiederum zuhause wohnen. Während der Pandemie lebten mehr junge Erwachsene zuhause, was u. a. auf den von Universitäten angebotenen Online-Unterricht zurückzuführen ist. Andere junge Menschen mussten aufgrund des Arbeitsplatzverlustes wieder nach Hause ziehen. So ist beispielsweise in den USA die Anzahl von Personen im Alter zwischen 18 und 24 Jahren, die zuhause leben, von 63 % auf 71 % gestiegen.⁴ Für manche Familien ist das Zusammenleben schwierig. Ihr Kind ist jetzt eine erwachsene Person und Sie müssen offen miteinander kommunizieren, um Ihre Beziehung weiterzuentwickeln. Denken Sie daran: In diesen Jahren ist das Lernen von Eigenständigkeit besonders wichtig. Geben Sie dem jungen Erwachsenen Raum, um eigenverantwortlich zu leben, wobei Sie Ihre Regeln und Erwartungen klar und ausführlich darlegen.

Es ist wichtig, dass Sie Studierende, die nicht zu Hause wohnen, emotional unterstützen und Raum zum Wachsen lassen. Laut einer Studie, die vor der Pandemie durchgeführt wurde, fühlten sich 85 % von Studierenden „überfordert“. Manche fühlten sich irgendwann während des Jahres „hoffnungslos“.⁵ Da Studierende während der Pandemie zusätzlichen Herausforderungen ausgesetzt waren, ist auch der Bedarf an Unterstützung der psychischen Gesundheit größer. Vergewissern Sie sich, dass der junge Erwachsene weiß, dass die Übergangsphase für alle schwierig sein kann; dass es ganz normal ist, wenn man mit schwierigen Semestern zu kämpfen hat und zunächst nur schwer Freunde findet. Verweisen Sie Ihr Kind an Stellen auf dem Campus oder an Ihr Employee Assistance Program (EAP), an die es sich wenden kann, wenn es professionelle Unterstützung benötigt.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Wenn Sie und Ihre Familie derzeit mehr Zeit zuhause verbringen als üblich, ist es evtl. schwer, einige Minuten Zeit für sich selbst zu finden. Schon ein kurzer Spaziergang durch Ihre Wohngegend ist wichtig. Wenn Sie Ihre Kinder nicht alleine lassen können, meditieren Sie in einem Nebenraum oder genießen Sie eine langes Vollbad oder eine Dusche.¹ Helfen Sie Ihren Kindern auch beim Lernen von Selbstfürsorge. Finden Sie heraus, was Ihren Kindern guttut, wenn sie gestresst sind, und suchen Sie nach Möglichkeiten, damit sie zur Ruhe kommen.⁶

Emotionen wie Stress, Traurigkeit und Frustration sind nicht nur während der Pandemie normal. Wenn Sie jedoch der Ansicht sind, dass sich diese auf Ihre Beziehungen oder Ihre Arbeit auswirken, ist es möglicherweise an der Zeit, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wenden Sie sich an Ihr EAP. Denken Sie daran: Sie tun Ihr Bestes und das reicht vollständig aus.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtmäßigem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.