

Online-Vortrag

In Zeiten der Corona-Epidemie

Mit Kleinkindern durch die Krise

Dipl.-Psych. Mirko Kuhn

MIRKO KUHN

SUPERVISION | COACHING

FAMILIENTHERAPIE

PSYCHOTHERAPIE

www.mirko-kuhn.de

IN WAS FÜR EINER ZEIT LEBEN WIR EIGENTLICH?

- Außergewöhnliche Zeit:
 - existenzielle Fragen (Gesundheit, Beruf, Finanzen)
 - ständige Veränderungen, fehlende Routinen
 - Verunsicherung, widersprüchliche Informationen
 - ungewisse Perspektiven
 - verändertes Familienleben
- eine Realität
- Krise
- Herausforderung
- Endlicher Zeitraum



危机

Krise – wei-ji
Gefahr & Gelegenheit



THEMENÜBERBLICK

- Wissenschaftliche Erkenntnisse
- Kindliche Bedürfnisse
- Bedürfnisse der Erwachsenen
- Handlungsmöglichkeiten

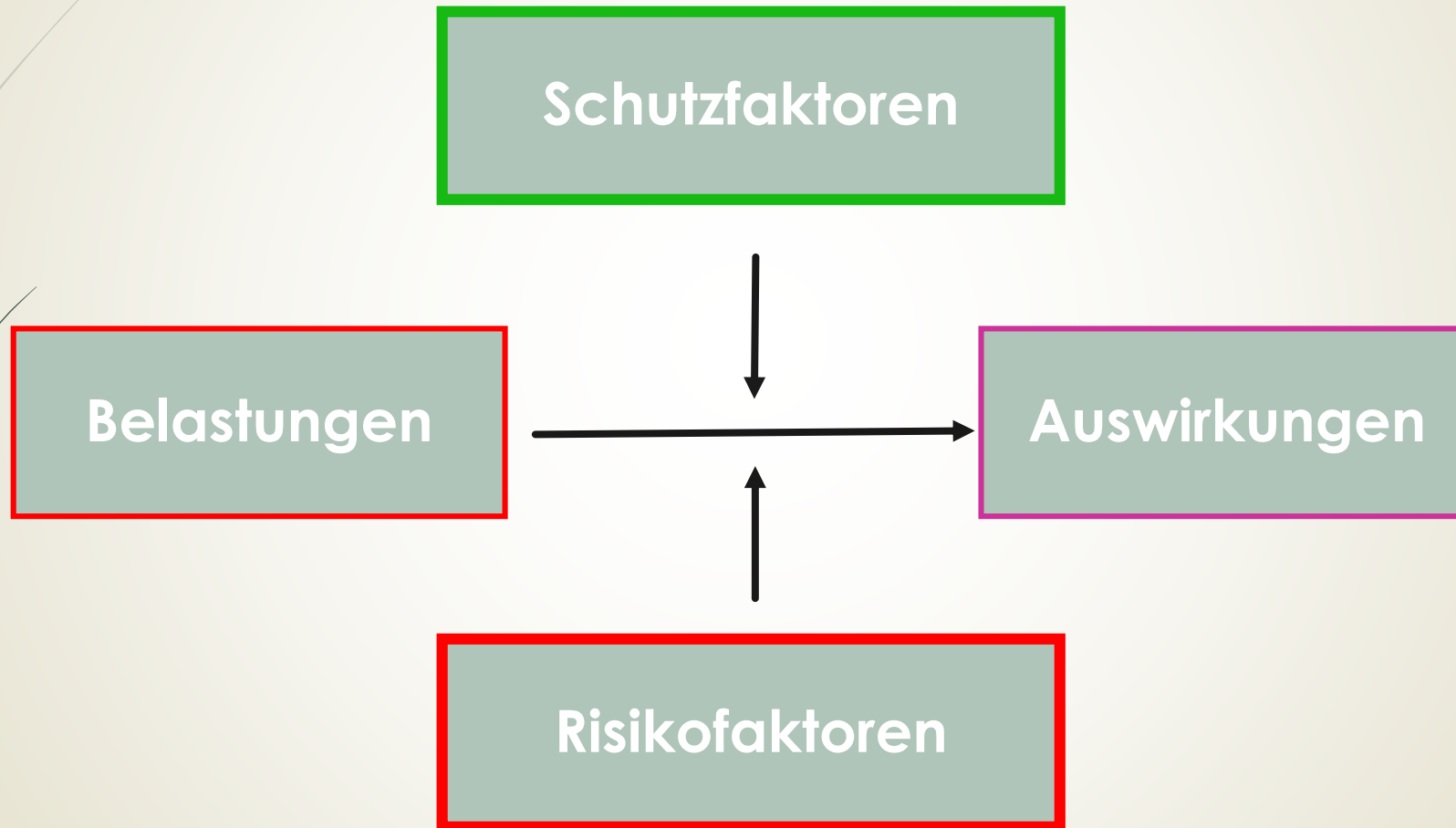
WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

- Noch keine Studienergebnisse zu längerfristigen psychischen Folgen, bisher nur zu subjektiven Belastungen
- Junge Erwachsene, Frauen und Menschen, die mit kleineren Kindern leben sind am ehesten von psychischen Belastungen betroffen (Angst & Depression) ¹
- Keine wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den psychischen Auswirkungen des Maskentragens und zu fehlendem Kontakt zu Gleichaltrigen auf Kinder
- Einzelne und Familien sehr unterschiedlich belastet ²

¹ Pierce et al. (2020). *Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population*. *Lancet Psychiatry*. 2020 Oct;7(10):883-892. (Stichprobe: >16 Jahre!)

² Untersuchung des Deutschen Jugendinstituts (DJI): Langmeyer et al. (2020). *Kind sein in Zeiten von Corona - Situation von Kindern während des Lockdowns im Frühjahr 2020*. (Stichprobe: Eltern v. Kindern & Jgdl., 44% KiGa-Alter)

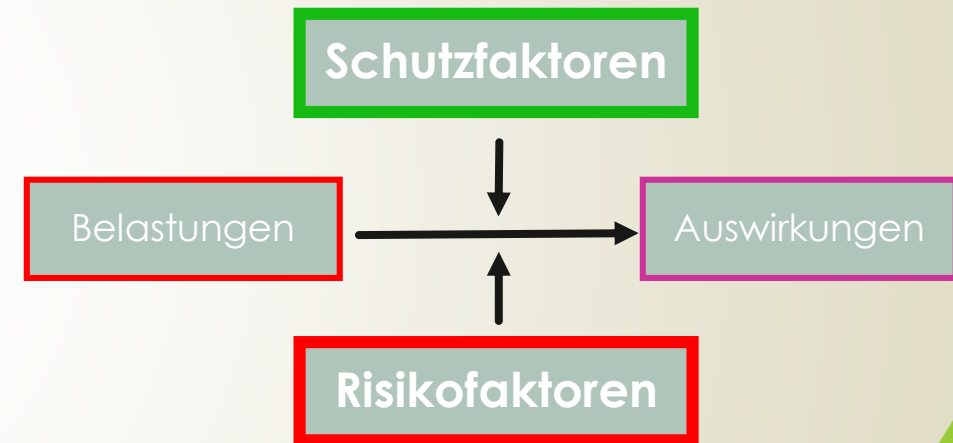
WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?



WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Einflussfaktoren auf die psychischen Auswirkungen der Pandemie ^{1,2,3}

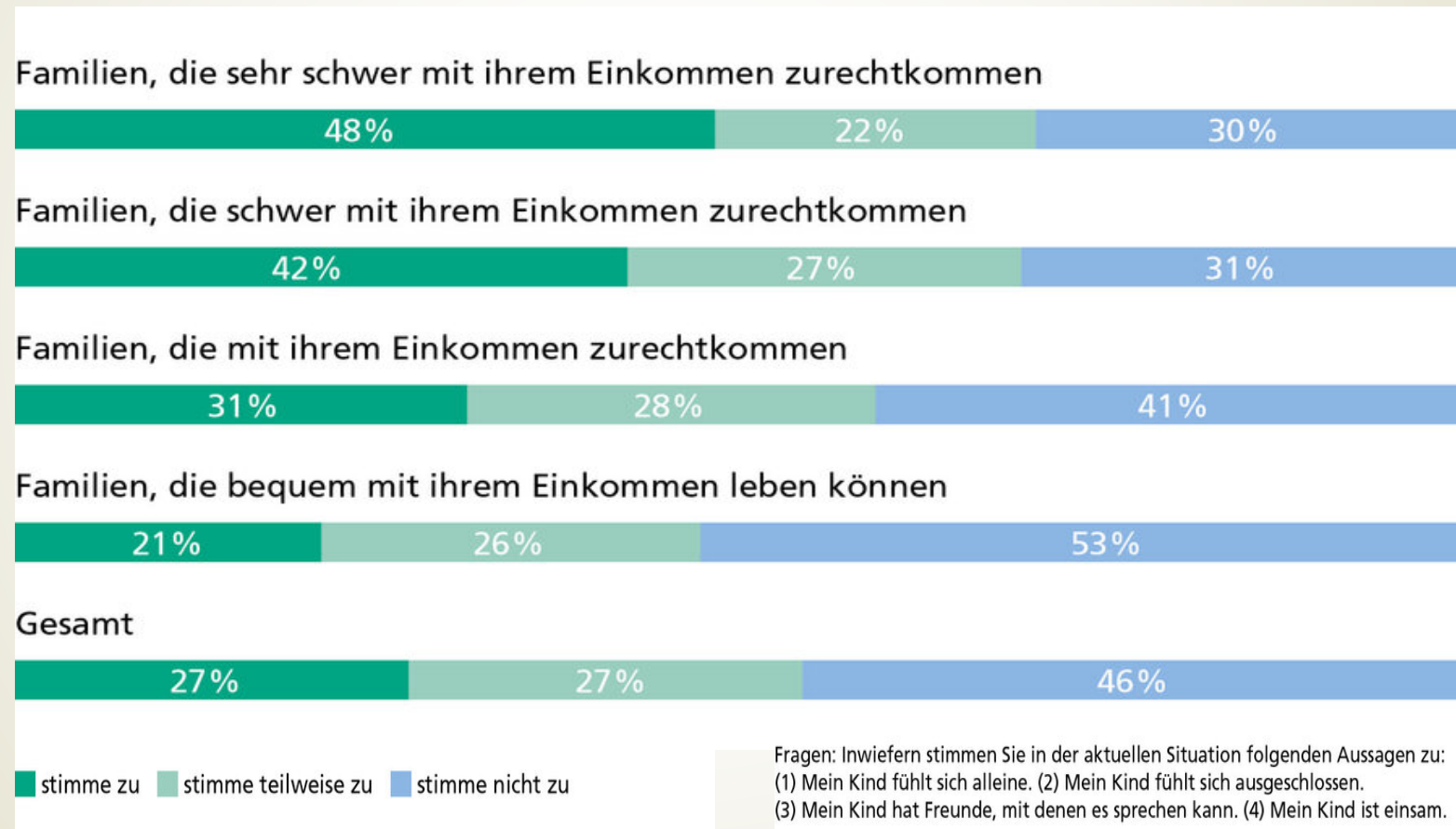
- Familienklima
- Einkommen
- Wohnsituation
- bisherige psychische Gesundheit
- Migrationshintergrund
- soziale Einbindung
- Anbindung an Institutionen
- besondere Bedürfnisse



³ Ravens-Sieberer, Kaman, Erhart et al. (2021). *Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany*. Eur Child Adolesc Psychiatry. (Stichprobe: 7-17 Jahre!)

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Anteil der Eltern, die ihr Kind im Frühjahr 2020 **einsam** einschätzten nach finanzieller Lage (in Prozent)



Quelle: Langmeyer, Guglhör-Rudan, Naab, Urlen, Winlhofer (2020). Kind sein in Zeiten von Corona.

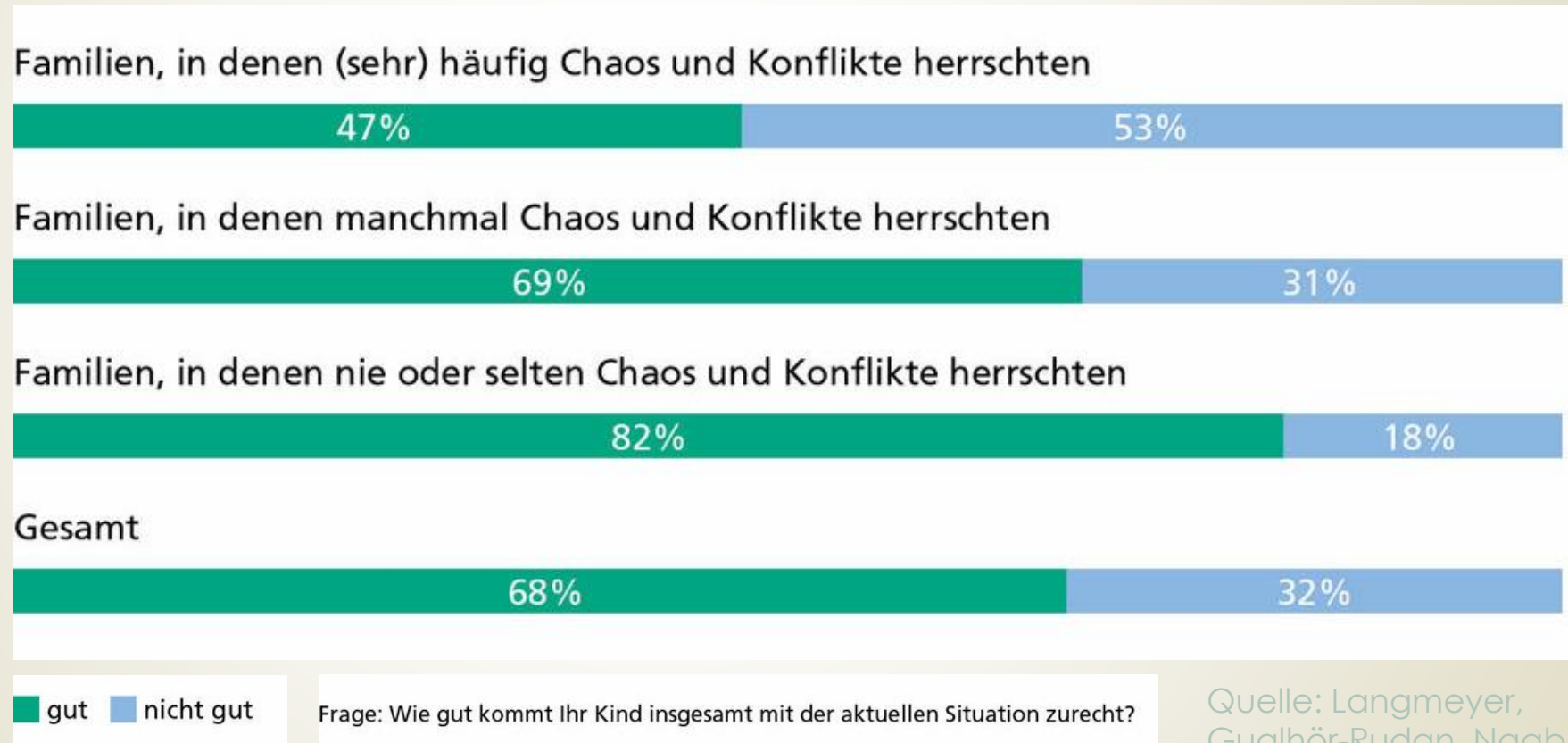
WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Durchschnittlich höhere Belastung durch emotionale Probleme wie Niedergeschlagenheit, Ängsten und Sorgen sowie Hyperaktivität bei Kindern

- in Familien mit „Konflikten und Chaos“
- in finanziell schlechter gestellten Familien
- bei Kindern ohne Geschwister zum Spielen und Aufmuntern
- bei Kindern ohne regelmäßigen Kontakt zu Großeltern

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Anteil der Eltern, die abgaben, dass ihr Kind **gut oder nicht gut** mit der Corona-Krise im Frühjahr 2020 **zurecht kamen**, abhängig vom Klima in der Familie (in Prozent)



Quelle: Langmeyer, Guglhör-Rudan, Naab, Urlen, Winhofer (2020). Kind sein in Zeiten von Corona.

WAS BRAUCHEN DIE KINDER?

GRUNDBEDÜRFNISSE

- Bindungsbedürfnis
- Schutz, Stabilität, Sicherheit

Zum Glück: Lockdown \neq soziale Isolation / Einsamkeit
→ Kind/er haben „nur“ Kontakt zu Eltern

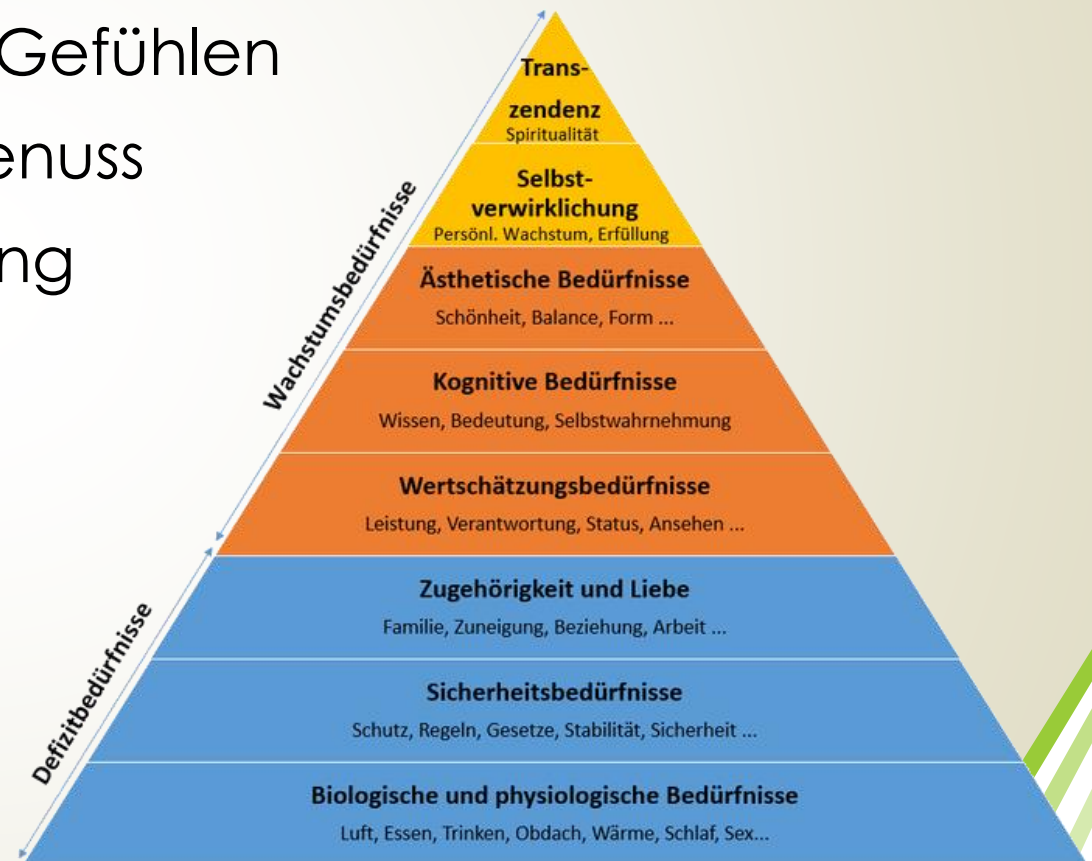
WAS BRAUCHEN DIE KINDER?

ENTWICKLUNG

- ▶ **0-2:** Grundbedürfnis nach Schutz und Sicherheit
→ direkten, auch körperlichen Kontakt bieten
- ▶ **3-6:** Auch Schutz- und Sicherheitsbedürfnis, aber Möglichkeit, darüber zu sprechen
→ Situation kann altersentsprechend erklärt werden
Aber Achtung: je nach Alter können Zusammenhänge noch nicht verstanden werden

WAS BRAUCHEN ERWACHSENE?

- Zeit und Raum für die eigenen Bedürfnisse
- Berücksichtigung von Gefühlen
- Positive Erlebnisse / Genuss
- Gesundheit / Bewegung
- Etwas Alltag
- Positive Perspektive



WAS KÖNNEN WIR ALS ELTERN TUN?

EINE FRAGE DER HALTUNG

- Mitgefühl & Selbstmitgefühl entwickeln: Sich der Belastungen bewusst werden und nachsichtig mit sich und den anderen sein
- Authentisch & verständnisvoll sein: Uns selbst und Kinder in Ängsten, Unsicherheiten, Frust annehmen und ernstnehmen; nicht mit „Es wird schon alles gut“-Mentalität abwiegeln, sondern Realitätscheck durchführen; auf Fragen eingehen, aber auch nicht unnötig vertiefen; trösten
- Offen bleiben: Ambiguitäts- und Unsicherheitstoleranz zeigen

WAS KÖNNEN WIR ALS ELTERN TUN?

EINE FRAGE DER HALTUNG

- Bei sich bleiben: An Überzeugungen und Werten orientieren
- Selbsterforschung: „Innere Antreiber“ erforschen
- Nach Lösungen suchen: Welche Ressourcen haben wir noch? Wo können wir in der Familie Entlastung schaffen? Was sind unsere Prioritäten?
- Visionen entwickeln: Was wollen wir nach der Krise wieder tun?

WAS KÖNNEN WIR ALS ELTERN TUN?

MIT DEM KIND REDEN

- Situation „normalisieren“
- Sinn einschränkender Maßnahmen erklären
- Selbstwirksamkeit stärken: Was kann ich tun?
Händewaschen, MNS...
- Kindern keine Verantwortung zuweisen / keine Schuldgefühle machen: „Du willst doch nicht, dass Oma wegen dir krank wird.“

WAS KÖNNEN WIR ALS ELTERN TUN?

KONKRETE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Tag strukturieren, Absprachen in der Familie treffen
- Zeit mit den Kindern gestalten, nicht für die Kinder
- Bewegungsspiele (gemeinsam Turnen, Küssenschlacht...)
- Kinder im Haushalt helfen lassen
- Pausen machen
- gemeinsam Zeit nutzen für die Beziehung (Austausch: was haben wir bisher getan, was eine Bereicherung dargestellt hat?)

WAS KÖNNEN WIR ALS ELTERN TUN?

KONKRETE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Konflikte vermeiden
- „Fünfe gerade seien lassen“, Ansprüche deutlich senken
- nur unterstützende Kontakte nutzen
- Zeiten für sich einplanen (Sport, Lesen, soziale Kontakte, Entspannung...)

UNTERSTÜTZUNG

- Telefonberatung der BZgA: 0800–2322783 (Mo-Do:10-22 Uhr und Fr-So: 10-18 Uhr)
- Telefonseelsorge: 0800–111 0 111 oder 0800–111 0 222 (24 h)
- Nummer gegen Kummer:
 - für Kinder und Jugendliche: 116 111 (Mo-Sa: 14-20 Uhr)
 - für Eltern: 0800–111 0 550 (Mo-Fr: 9-11 Uhr, Di + Do: 17-19 Uhr)
- Stark durch die Krise: www.starkdurchdiekrise.de
- JugendNotmail: www.jugendnotmail.de
- Krisenchat: www.krisenchat.de (24 h)
- Psychologischen Beratungsstellen der Stadt Freiburg: www.freiburg.de

LINKS

Den Kindern Corona erklären

- www.bundesregierung.de/breg-de/leichte-sprache/informationen-zum-corona-virus
- www.zdf.de/kinder/logo/fragen-und-antworten-zum-coronavirus-100.html

Beschäftigungsideen

- <https://www.eltern.de/kleinkind/kleinkind-und-corona-zeiten>

Infos zur Coronasituation & zum Umgang mit psychischen Belastungen

- www.zusammengegencorona.de/informieren/psychisch-stabil-bleiben
- www.psychologische-coronahilfe.de