

Familienleben ohne Lagerkoller

Ausnahmezustand. Wie Eltern und Kinder die nächsten Wochen mit Privatunterricht und viel Freizeit daheim meistern

VON HEDWIG DERKA

Spätestens ab kommendem Mittwoch sind 1,4 Millionen Familien mit kleineren und größeren Kindern in ganz Österreich von den Maßnahmen betroffen, die die Verbreitung des Coronavirus eindämmen sollen. Es gilt, sich mit der Ausnahmezustand zu arrangieren.

Die 16-Jährige ist organisiert wie immer: Sie hat alle Schulunterlagen in Etappen heimgeschleppt, ein Abo bei einem Streamingdienst für Musik und Hörbücher abgeschlossen, ihren eReader mit dicken Wälzern aufgeladen und Zutaten für diverse Backvorhaben gehamstert. Dem jüngeren Bruder hat sie geraten, die Spielkonsole, Bastelzeug sowie Gesellschaftsspiele hervorzukramen und um einen Zugang zu einem Patschenkino-Betreiber zu betteln. Den Eltern graut schon jetzt vor der unbefristeten Mehrfachbelastung – als Lehrkraft und Unterhalter in Heimarbeit mit einem Haushalt in Vollbetrieb. Der Lagerkoller scheint vorprogrammiert.

Das muss nicht sein, sind Experten einig und erklären, wie das Familienleben ohne viel Ausgang in den nächsten Wochen harmonisch funktioniert. Sie zeigen auf, wie der Krise auch etwas Positives abzugewinnen ist – vorausgesetzt alle bleiben bzw. werden gesund.

Keine Ferien

„Sinnvoll ist, gewohnte Rituale aufrechtzuerhalten und den Tag zu strukturieren“, sagt Johannes Achammer. Der klinische Psychologe und Lehrer an einer NMS rät zunächst zum Durchatmen und Beruhigen. Ferienstimmung dagegen soll nicht aufkommen, auch der Konsum von digitalen Medien muss auf das übliche Maß beschränkt bleiben. Routinen, wie pünktlich auf-



Familienidylle in der Krise: Jetzt braucht es Routinen, Beschäftigung, Spaß und Freiräume. Denn Ängste, Langeweile und fehlende Sozialkontakte verursachen Stress

„Sinnvoll ist, gewohnte Rituale aufrechtzuerhalten und den Tag zu strukturieren“

**Johannes Achammer
Psychologe und Pädagoge**

stehen und gemeinsam frühstücken, geben Sicherheit.

„Es bewährt sich vermutlich, die Lernzeit am Vormittag unterzubringen“, sagt Achammer, selbst Pädagoge. Mit einem Belohnungssystem sollten die Studiosi in Eigenverantwortung zu motivieren sein. Im Privatunterricht mit Kopien oder beim eLearning

muss kein Leistungsdruck aufkommen. „Es geht jetzt um eine sinnvolle Beschäftigung von Schülern. Zurück in den Klassen, wird es wohl keine Kontrollen bzw. Sanktionen geben“, sagt der Experte.

„In einer beengenden Situation braucht es Auszeiten. Ein Rückzug in ein anderes Zimmer für eine halbe Stunde oder eine warme Dusche können schon helfen, dass sich eine aufgeladene Stimmung beruhigen kann“, sagt Psychologin Hedwig Wölfl vom Kinderschutzzentrum „die möwe“. Intensive Beschäftigung mit dem Nachwuchs kann anstrengend. Es ist bekannt, dass familiäre Konflikte und häusliche Gewalt in

„In einer beengenden Situation braucht es Auszeiten. Sie helfen, dass sich eine aufgeladene Stimmung beruhigt“

**Hedwig Wölfl
Psychologin, Leiterin die möwe**

Krisenzeiten zunehmen. Umso wichtiger ist es, dass sich Mutter und Vater die Betreuung teilen und dem anderen Freiräume verschaffen. Alleinerziehende müssen sichere außerfamiliäre Unterstützung organisieren. „Es geht nicht darum, die Kinder zu bespaßen, man sollte ihnen Dinge zur Verfügung stellen, aber

nicht überall mittun“, rät Achammer. Anregungen müssen zwischendurch reichen.

Das Home wird zum Castle. Die Brücken nach draußen, unabdingbar für das Wohlbefinden, dürfen nicht abgerissen, sie müssen umgebaut werden: „Heutzutage gibt es glücklicherweise einige Möglichkeiten, gut in Kontakt mit seinem Umfeld zu bleiben“, heißt es beim Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie. Lange Telefonate und Videoschaltungen schützen vor Vereinsamung.

„Jetzt ist auch Zeit, zu entschleunigen. Und sich mit den Kindern auseinanderzusetzen“, streicht Achammer einen positiven Aspekt des

unfreiwilligen Zusammenseins hervor. Familienbande werden gestärkt, wenn das Miteinander – beim Zeichnen, Spielen oder Fernsehen – in den Vordergrund rückt: „Bei aller Aufregung ist Entspannung gefragt.“ Und Urvertrauen. Erwachsene sind aufgerufen, sich den Sorgen der Heranwachsenden zu stellen und zu kalmbieren.

Auch ein Blick in die Zukunft kann helfen. Der Bundesverband für Psychotherapie empfiehlt: Schauen Sie positiv nach vorne und freuen Sie sich darauf, was Sie nach dieser Zeit wieder alles machen bzw. mit wem Sie Zeit verbringen werden. Alles, was bewältigt wird, stärkt.