

Positiv Elternsein während der COVID-19-Pandemie

Schädliche Folgen für Kinder und Jugendliche vermeiden und abmildern

Ronja Dirscherl

Seit dem Frühjahr 2020 nimmt die COVID-19-Pandemie großen Einfluss auf das Leben der Menschen in Deutschland. Personengruppen sind auf unterschiedliche Weise davon betroffen, unberührt bleibt niemand. In diesem Beitrag geht es insbesondere um Familien. Die Auswirkungen der Pandemie sowie der Maßnahmen zu ihrer Eindämmung auf das psychische Erleben und Befinden von Kindern und Jugendlichen sowie ihrer Eltern werden auf Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Literatur erörtert. Darüber hinaus werden Unterstützungsmöglichkeiten dargestellt.

Veränderungen und Einschränkungen im Alltag der Familien

Kinder und Jugendliche sind von zentraler Bedeutung für unsere Gesellschaft. Sie sind Bürger/-innen, Gestalter/-innen und Verantwortungsträger/-innen von morgen und sichern das Fortleben der Gesellschaft. Sie gehören aber auch zu den schwachen

und schutzbedürftigen Mitgliedern der Gemeinschaft und haben an vielen Stellen keine wirksame Möglichkeit, ihre Anliegen selbst vorzutragen. In den vergangenen Monaten wurde oftmals kritisiert, dass Kinder und Jugendliche in den Diskussionen um die Eindämmung der COVID-19-Pandemie nicht ausreichend in den Blick genommen wurden. Tatsächlich waren sie seit Frühjahr dieses Jahres in nahezu



allen Lebensbereichen tiefgreifenden Veränderungen und Einschränkungen ausgesetzt:

- Einschränkungen der Kontakte zu Gleichaltrigen sowie anderen Kontaktpersonen außerhalb der Kernfamilie.
- Einschränkungen von Freizeitangeboten.
- Einschränkungen von Bewegungsfreiheiten im öffentlichen Raum.

- Massive und unvorbereitete Veränderungen des schulischen Lernens.
- Veränderungen des Familienlebens.
- Häufige und allgegenwärtige Konfrontation mit COVID-19 in (sozialen) Medien und Gesprächen sowie in Form von Regeln, an die sie sich zu halten haben.
- Unsichere Zukunftsaussichten (z. B. Schulabschlüsse, Ausbildungsbeginn, Fortführung von Hobbys etc.).
- Ggf. Erkrankung von Familienangehörigen, Bekannten oder Freunden.
- Ggf. Verlust von Familienangehörigen, Bekannten oder Freunden.
- Ggf. eigene Erkrankung und Isolierung.
- Ggf. eigene Quarantäne aufgrund von Kontakt zu Infizierten.

Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen

Die Folgen dieser Einschränkungen und Veränderungen haben sich bereits in mehreren Befragungen und Studien manifestiert. So zeigte sich in der Copsy-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf¹ im Frühsommer eine deutliche Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen. 71 % der Befragten gaben an, sich durch die COVID-19-Pandemie belastet zu fühlen, zwei Drittel berichteten von

einer verminderten Lebensqualität, während dies vor der Pandemie nur auf ein Drittel zutraf. Die Häufigkeit psychischer Auffälligkeiten wie Hyperaktivität, emotionale Probleme oder Verhaltensprobleme betrug 31 %, während diese vor der Pandemie bei 21 % lag. In einer Befragung der Universität Münster unter Eltern von Kindern auf weiterführenden Schulen äußerten 57 %, dass ihr Kind besorgt bzgl. der eigenen Gesundheit sei, und 50 %, dass ihr Kind schulische Sorgen habe. Weitere Bereiche, die den Kindern laut ihrer Eltern Sorgen machten, waren Streit innerhalb der Familie, soziale Kontakte, Hobbys und Freizeit sowie Reisen.

Während diese Zahlen beunruhigend sind, zeigt sich gleichzeitig, dass nicht alle Kinder gleichermaßen unter den Folgen der Pandemie leiden. Für das genauere Verständnis der Auswirkungen der Pandemie auf die Entwicklung und die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen leistet das psychologische Konzept der Risiko- und Schutzfaktoren einen wichtigen Beitrag. Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens einer Auffälligkeit bzw. einer ungünstigen Entwicklung, während diesem entgegenwirken, indem sie die schädliche Wirkung der Risikofaktoren mildern oder kompensieren. Für Kinder, die im familiären Umfeld Risikofaktoren ausgesetzt sind (z. B. be-

engtes Wohnumfeld, Arbeitslosigkeit oder psychische Störung eines Elternteils), und für die bisher außerhäusliche Kontakte, das schulische Umfeld oder ein Hobby eine kompensierende Wirkung hatten, bedeuten Kontaktbeschränkungen, Schließungen von Bildungs- und Betreuungseinrichtungen und eventuelle Quarantänegebote ein besonderes Risiko. Für sie nehmen schädliche Einflüsse zu, während schützende Einflüsse abnehmen.

„Ich kann mich nicht mit Freunden treffen, kein einziges Mal und ich vermisse meine Freunde. Ich habe extrem viele Geschwister, die immer da sind, wenn ich telefonieren möchte mit den Freunden, dann schreien sie im Hintergrund herum und machen viel Lärm, sodass ich nichts mehr verstehen kann. Ich sitze den ganzen Tag nur hier rum, ich kann auch nicht einkaufen oder spazieren gehen, das wollen meine Eltern jetzt nicht. Ich hab auch keinen Verein oder so, wo ich hingehen soll.“

(Eintrag in einem Kinderforum mit der Überschrift „Einsamkeit“²)

Hinzu kommt, dass Familien, die schon vor der Pandemie überdurch-

¹ Quelle: <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>

² <https://seitenstark.de/kinder/forenbeitrag/die-einsamkeit> (zuletzt abgerufen am 26.10.2020)

Tipps für Eltern in Zeiten von Covid-19

TOP 10 ERZIEHUNGSTIPPS

10 TIPPS FÜR ELTERN IN ZEITEN VON COVID-19

Triple P

03:30

vimeo

Weitere Tipps, z.B. rund um die Schule oder Konflikte in der Familie, finden Sie auf der [Triple P-Elternseite](#). Für Eltern von Teenagern gibt es [hier](#) Tipps. Sie können auch gleich hier den ausführlichen [Elternratgeber](#) herunterladen – alle zehn Tipps aus dem Video mit weiteren Informationen.

schnittlichen Belastungen ausgesetzt waren, wie z. B. Ein-Eltern-Familien oder Familien, in denen ein Elternteil psychisch erkrankt ist, besonders unter den Folgen der Pandemie und den sie kontrollierenden Maßnahmen leiden. So fühlten sich alleinerziehende sowie berufstätige und arbeitssuchende Eltern besonders stark belastet durch die Schließung von Kitas und Schulen.³ Gut ein Drittel aller Eltern berichtet von finanziellen Sorgen seit Beginn der COVID-19-Pandemie, auch dies betrifft Ein-Eltern-Haushalte stärker (ebd.). Auch häusliche Gewalt trat während des Frühjahrs verstärkt in Familien auf, in denen finanzielle Unsicherheit herrschte, Eltern von Kurzarbeit oder Arbeitsplatzverlust betroffen waren oder unter psychischen Störungen litten⁴. Ebenso sind die Auswirkungen, die für Schülerinnen und Schüler durch Distanzunterricht entstehen, abhängig von familiären Bedingungen: Je besser die Voraussetzungen für ein häusliches Lernen (Arbeitsplatz und -atmosphäre; technische Ausstattung; elterliche Unterstützung; eigene Fähigkeiten zum eigenständigen Strukturieren, Organisieren und Motivieren), umso besser kann dies gelingen. Je schlechter die Voraussetzungen, umso mehr Mühe kostet es die Schülerinnen und Schüler, Lernziele zu erreichen, und umso stärker können Gefühle der Isolation und der Mutlosigkeit mit Folgen für Motivation und Selbstwert sein.

Stärkung von Familien im Pandemie-Alltag

Die Stärkung des Elternhauses ist eine zentrale Präventionsaufgabe in der COVID-19-Pandemie, auch um der Zunahme struktureller sozialer Ungleichheiten entgegenzuwirken. Gleichzeitig sollten außerfamiliäre Bezugspersonen von unter benachteiligten Bedingungen lebenden Kindern und Jugendlichen trotz der Kontaktbeschränkungen in Beziehung zum Kind und ggf. zur Familie bleiben.

Um Eltern in diesen herausfordernden Zeiten dabei zu unterstützen, ihrer Fürsorgepflicht gegenüber den eigenen Kindern möglichst gut nachzukommen und die Familie möglichst unbeschadet durch die Pandemie zu navigieren, stehen eine Reihe von Unterstützungsregelungen und -angeboten zur Verfügung. Einige Beispiele:

- Berufstätige Eltern haben Anspruch auf zusätzliche Kinderkrankentage.

- Im Herbst 2020 wurde Familien pro Kind ein Bonus von insgesamt 300 € ausbezahlt. Durch steuerrechtliche Regelungen wird dieser insbesondere Familien mit geringem Einkommen zugutekommen.
- Herkömmliche Unterstützungsangebote (z. B. nach §§ 16, 27 oder 28 SGB VIII) können in Zeiten von Kontaktbeschränkungen telefonisch oder per Videokonferenz durchgeführt werden.
- Internetseiten z. B. des Bundesfamilienministeriums (BMFSFJ)⁶ oder des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ)⁷ bieten kostenlose Tipps für Eltern rund um die Pandemie.
- Einige Kommunen stellen Familien darüber hinaus ein intensiveres Online-Angebot zur Verfügung: den evidenzbasierten digitalen Elternkurs Triple P Online.⁵

Positiv Elternsein – ein interaktives Internetangebot

Mithilfe der Förderung des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) sowie der Stiftung Deutsches Forum Kriminalprävention (DFK) wurde darüber hinaus eine interaktive Internetseite ins Leben gerufen, die Eltern in Form von kurzen Texten, Bildern und leicht verständlichen Videos hilfreiche Tipps vermitteln, wie sie als Familie möglichst positiv durch die Krise kommen. Im Folgenden soll die Seite kurz vorgestellt werden.

Die Internetseite www.positiv-elternsein.de hat die Form eines digitalen Magazins, das auf dem Smartphone, Tablet oder Computer durchgeblättert werden kann. Die Nutzerführung wurde dabei möglichst intuitiv gestaltet.

Folgende Inhalte werden angeboten:

- 10 Tipps für Eltern in Zeiten von COVID-19 (als Video, Kurzübersicht in verschiedenen Sprachen sowie als ausführlicher Ratgeber im PDF-Format).
- Die eigenen Bedürfnisse beachten.
- Was Kindern und Eltern helfen kann, ruhig und optimistisch zu bleiben (inkl. Video zu konstruktiven Gesprächen mit Kindern in Krisenzeiten).
- Elternsein in Zeiten von COVID-19 – Erfahrungsberichte von Eltern.
- Anders denken – anders leben: Wie positives Denken die Elternschaft

leichter und schöner machen kann (inkl. Video).

- Interview mit Silvia Schneider, Professorin für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Ruhr-Universität Bochum.
- Tipps in Bildern für Familien, deren Muttersprache nicht Deutsch ist.
- Mehr Infos und Unterstützung (Links zu weiteren Internetseiten).

Die Inhalte basieren auf dem evidenzbasierten Elternprogramm Triple P, das sich bereits mehrfach als sehr wirksam in der Unterstützung von Familien im Alltag, aber auch in Ausnahmesituationen (z. B. Naturkatastrophen, prekäre Lebensbedingungen) erwiesen hat. Alle Texte wurden von erfahrenen Psychologinnen und Psychologen verfasst und sind leicht verständlich und eingängig gestaltet. Familien sollen sich angesprochen fühlen und in der Lage sein, die Tipps umgehend in ihrem Familienleben umzusetzen.

Positiv Elternsein ergänzt die Unterstützungsangebote von Kommunen, Fachorganisationen und pädagogischen Einrichtungen.

Die Seite ist seit dem 15.07.2020 online erreichbar und wurde von Mitte Juli bis Ende November bereits über 3.700 Mal aufgerufen. Bei 15% der Seitenaufrufe wurden von den Besuchern Videos abgespielt. Verschiedene Verbände, Organisationen, Einrichtungen und Medien verweisen auf ihren eigenen Internetseiten auf das Angebot, auch über Beiträge in sozialen Medien, Erwähnungen in Webinaren sowie Google Ads wurde und wird das digitale Elternmagazin bekannt gemacht. Bei Interesse an kurzen Textbausteinen für eine Verlinkung auf Ihrer Internetseite können Sie sich gern an die Autorin wenden.

Dipl.-Psych. Ronja Dirscherl ist Triple-P-Ausbilderin und Implementationsberaterin
Kontakt: r.dirscherl@triplep.de

³ Andresen, S.; Lips, A.; Möller, R.; Rusack, T.; Schröder, W.; Thomas, S. & Wilmes, J. (2020): *Kinder, Eltern und ihre Erfahrungen während der Corona-Pandemie*. Universitätsverlag Hildesheim. <https://dx.doi.org/10.18442/121>

⁴ Steiert, J.; Ebert, C. (2020): *Gewalt an Frauen und Kindern in Deutschland während COVID-19-bedingten Ausgangsbeschränkungen: Zusammenfassung der Ergebnisse*.

⁵ Für weitere Informationen zu Triple P Online und Möglichkeiten der smarten kommunalen Prävention lesen Sie bitte „Eltern digital unterstützen – Smarte kommunale Prävention“ aus der Forum Kriminalprävention vom April 2020. https://www.forum-kriminalpraevention.de/files/1Forum-kriminalpraevention-webseite/pdf/2020-01/Eltern_digital_unterstuetzen.pdf

⁶ <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/familiaere-belastungssituationen>

⁷ <https://www.bvki.de/eltern/>