

TIPPS VOM EXPERTEN GEGEN BUDENKOLLER



Am 24.03.2020 entnommen von: <https://www.domradio.de/themen/corona/2020-03-18/tipps-des-experten-gegen-budenkoller-corona-vorbeugung-wie-gehe-ich-als-familie-damit-um>

Interview von Domradio.de mit Ralf Schmitz

Das Thema "Budenkoller" ist unter Familien zunehmend ein Thema. Für manche waren die ersten schulfreien Tage schon anstrengend, wie soll das wochenlang weitergehen? Webinare statt Fernsehen, empfiehlt der Experte.

DOMRADIO.DE: Was heißt das für Kinder, wenn sie jetzt nicht mehr in die Kita oder in die Schule gehen?

Ralf Schmitz (Gewaltpräventionsexperte an Grundschulen): Das ist natürlich eine ganz starke Einschränkung aufgrund des Coronavirus. Die Eltern sind jetzt gefordert, Maßnahmen zu ergreifen. Das geht schon mit der Betreuung am frühen Morgen los, am Nachmittag, teils sind die Eltern ja selbst zu Hause. Da gilt es dann natürlich, den Tag den Kindern so angenehm wie möglich zu gestalten.

Und da haben wir von der Bundesgeschäftsstelle der "Sicher-Stark-Initiative" die Möglichkeit geboten, Webinare für die Kinder durchzuführen, womit die Eltern dann über das Internet ihre Kinder beschäftigen können. Es gibt verschiedene Kursmodule, die über mehrere Wochen laufen, Tagesveranstaltungen und dergleichen.

DOMRADIO.DE: Wie können Eltern verhindern, dass sich ihre eigenen Ängste auf ihre Kinder übertragen? Die kriegen ja meistens schon mit, wenn die Eltern besorgt sind.

Schmitz: Natürlich muss über das Problem des Coronavirus gesprochen werden, über die ganzen Schutzmaßnahmen, die ja auch über die Medien an die Eltern kommuniziert werden. Ganz wichtig ist, dass die Kinder Hygienevorschriften beachten. Wichtig aber auch, dass Eltern sich nicht nur über dieses Thema mit den Kindern austauschen, sondern der Tag geht ja weiter. Und da ist es wichtig, auch im Kopf noch andere Gedanken zu haben, wie dass mein Kind besser Rechnen lernt oder vielleicht besser Deutsch sprechen lernt.

DOMRADIO.DE: Suche ich als Eltern das Aufklärungsgespräch aktiv oder warte ich lieber auf Fragen?

TIPPS FÜR FAMILIEN IN CORONA-ZEITEN VOM ERMU-TIGER



Schmitz: Ich würde beim Kind erstmal auf die Fragen warten. Es kommt ja auch ein bisschen auf das Alter des Kindes an. Aber das Kind ist ja wahrscheinlich schon von der Schule informiert worden. Wir sind ja jetzt schon seit einigen Wochen mit dem Problem beschäftigt, und das war ja jetzt nur noch der letzte Schliff, dass der Staat alle Schulen, alle Kitas in Deutschland schließt, um die Ansteckung zu verringern. Thematisieren sollten Eltern das gründliche Händewaschen, den Abstand zu anderen und die Nies-Hygiene.

DOMRADIO.DE: Beim Abstand oder überhaupt Sozialkontakten spielen die Großeltern ja eine Rolle. Die will man ja nicht anstecken, aber wie gehen denn Eltern am besten mit diesen Sorgen um?

Schmitz: Da ist es natürlich wichtig, dass die Kinder nicht Oma oder Opa treffen oder gar knuddeln, sondern wir haben so tolle Technik, die wir ja auch in den "Sicher-Stark"-Veranstaltungen jeden Tag in Deutschland vermitteln: wie man mit dem Handy Skype bedienen kann, wie man mit dem Handy oder Tablet oder PC Whatsapp bedienen kann, um mit der Oma ins Gespräch zu kommen. Man kann sich da ja sogar selber über Webinare fortbilden.

DOMRADIO.DE: Sie sind ja eigentlich als Experte für Gewaltprävention an Grundschulen unterwegs. Für viele Familien ist das jetzt auch eine Zerreißprobe: eng aufeinander, Tag und Nacht, immer wieder die Frage "Wie gehen wir jetzt damit um", eingeschränkte Freizeitmöglichkeiten. Droht da auch das Gewaltpotenzial zu steigen?

Schmitz: Das würde ich nicht sagen. Es kommt natürlich auf die Familie an, wenn vorher schon zerrüttete Verhältnisse vorhanden sind. Dann wird sicherlich auch häusliche Gewalt wieder ein aktuelles Thema werden oder vielleicht sogar verstärkt werden.

In solchen Fällen ist die ["Nummer gegen Kummer"](#) ein Angebot, an die man sich wenden kann.