

Der Psychologische Beratungsdienst der KBF informiert

Psychisch gesund bleiben – was ist wichtig für die Betreuung zuhause?

Für uns alle hat sich der Alltag radikal verändert. Es ist schwierig, sich an den neuen Zustand zu gewöhnen. Es braucht Zeit, bis wir uns darauf eingestellt haben. Vertrauen Sie darauf, dass Sie sich umstellen können. Das geht von ganz alleine, aber es braucht etwas Zeit und Geduld mit sich selbst und den Personen, mit denen wir jetzt noch Kontakt haben. Erschrecken Sie nicht, wenn Sie an sich selbst oder Ihren Kindern ungewohnte Gefühlsregungen feststellen. Es kann sein, dass Sie sich schwer konzentrieren können, sich schnell über andere aufregen, dass Sie schlecht schlafen, dass Sie schlecht abschalten und sich entspannen können, großes Redebedürfnis haben oder vieles anfangen und Ihre Zeit doch nicht sinnvoll nutzen können. Kinder können ein großes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit entwickeln.

Das wird mit der Zeit besser werden! Ihr Körper und Ihre Psyche brauchen Zeit, um sich umzustellen und sich an die neuen Bedingungen anzupassen. Dasselbe gilt für Ihre Angehörigen und Kinder, besonders wenn Sie zusätzlich eingeschränkt sind durch schlechte Bedingungen wie Krankheiten, enge Wohnverhältnisse, wenig Geld, wenig familiäre Unterstützung, wenn Sie vorher auch schon Verhaltensprobleme oder andere Sorgen mit Ihren Kindern hatten oder Sie diesen wegen ihrer Behinderung nicht erklären können, was gerade passiert.

Einige Tipps, die helfen können, die Situation gut zu bewältigen:

- **Neue Routinen schaffen**

Eine sinnvolle Tageseinteilung, die möglichst ähnlich wie das bisher Gewohnte ist, gibt Sicherheit und beruhigt. Schaffen Sie Normalität in der Ausnahmesituation. Stehen Sie zu bestimmten Zeiten auf, erledigen Sie zunächst Ihre Aufgaben, um dann Freizeit zu haben. Auch sollten Sie und Ihre Kinder zu üblichen Zeiten essen und zu Bett gehen. Machen Sie nicht zu viele Geschenke und organisieren Sie keine zusätzlichen Aktivitäten.

- **Bewegung, Atmung und Berührung**

Bewegung und Körperkontakt sind wichtig für Körper und Seele, um gesund und stark zu bleiben. Singen kann helfen. Frische Luft ist wichtig. Spiele, bei denen man sich bewegt und sich nahekommst, tun gut. Tanzen belebt den Körper und die Psyche. Planen Sie einen täglichen Spaziergang ein. Nehmen Sie Ihre Kinder in den Arm. Nutzen Sie Haustiere (die sind nicht ansteckend).

- **Kultur und Kreativität**

Kreative Betätigung hilft dabei, belastende Ereignisse zu verarbeiten. Die Kinder sollten Gelegenheit zum Spielen und Malen haben, können auch basteln, singen, tanzen oder Briefe schreiben. Wer nicht so talentiert ist, kann Musik hören, sich schöne Dinge ansehen, am Fenster Beobachtungen machen, lustige Filme anschauen, tagträumen oder fotografieren.

- **Vertrautes um sich haben**

Vertraute Personen und Gegenstände beruhigen und geben Halt, umso mehr, je jünger oder entwicklungsverzögerter die Kinder sind. Wenn die Kinder ihre Freunde, Betreuer und die vertraute Umgebung in Kindergarten oder Schule vermissen, versuchen Sie, davon zu erzählen, Bilder anzuschauen oder Tonaufnahmen zu hören und zu telefonieren. Singen Sie bekannte Lieder, kochen Sie vertrautes Essen.

- **Sich vor überfordernden Eindrücken schützen**

Manche der Informationen, die wir jetzt bekommen, verunsichern uns und können Ängste auslösen. Schirmen Sie Ihre Kinder vor beunruhigenden Eindrücken ab, lassen Sie sie nicht allein mit den Nachrichten über die Krise. Besonders bei jüngeren und entwicklungsverzögerten Kindern sollten Sie darauf achten, sie vor Bildern, Geräuschen und Gesprächen zu bewahren, die sie erschrecken könnten. Eigene Ängste und Sorgen sollten Sie vor den Kindern nicht verbalisieren. Lange Beschäftigung am Bildschirm schwächt die seelischen Kräfte, schützen Sie Ihre Kinder davor.

- **Informationen und Erklärungen**

Informieren Sie sich über verlässliche Quellen, das gibt Sicherheit. Ängste und Gedanken können sich so nicht verselbständigen. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle, erklären Sie Ihren Kindern, dass ihre Gefühle normal sind. Erklären Sie Ihren Kindern in einfachen Worten die Lage, beantworten Sie Fragen, aber gehen Sie nicht auf das Ausmaß oder die Folgen der Krise ein. Sprechen Sie auch mit sehr kleinen und stark behinderten Kindern in ehrlicher und beruhigender Weise. Sprechen Sie mit Haustieren, Kuscheltieren und Puppen.

- **Menschliche Nähe**

Es ist wichtig, weiterhin soziale Kontakte zu pflegen und aufrecht zu erhalten. Die Isolation von anderen Menschen belastet unsere seelische Gesundheit stark. Versuchen Sie, Ihre Kontakte über Telefon, Video oder Schreiben aufrecht zu erhalten. Ermöglichen Sie Ihren Kindern, wo immer es geht, den Kontakt zu ihren Freunden und Kameraden. Sprechen Sie über Ihre Situation, hören Sie anderen zu und fragen Sie nach. Solidarität mit und Freundlichkeit zu anderen hilft auch der eigenen Psyche.

- **Sicherheit geben, die Regeln einhalten**

Erinnern Sie Ihre Kinder daran, dass sie in Sicherheit sind und es vertrauenswürdige Menschen gibt, die sich um die Bewältigung der Krise kümmern, z.B. Ärzte und Politiker. Halten Sie sich an die Regeln und bestärken Sie Ihre Kinder dafür, dass sie gut mit der Situation umgehen.

- **Die eigenen Grenzen erkennen, sich Hilfe und Unterstützung holen**

Die Krisensituation stellt uns alle vor neue Herausforderungen. Niemand hat Erfahrung mit so einer Pandemie und den Sorgen um die eigene Gesundheit, die wirtschaftliche Existenz und die Zukunftsaussichten. Es ist kein Zeichen von persönlicher Unfähigkeit, wenn Sie Schwierigkeiten haben, diese Situation zu bewältigen. Es ist gut, wenn Sie sich eingestehen können, dass Sie an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit kommen. Dann sollten Sie sich Hilfe im Bekanntenkreis oder bei professionellen Beratern holen.

Verena Bez (Dipl.-Psychologin, Kinder- und Jugendlichentherapeutin)

07473 377 - 307

bez@kbfd.de