

TEEN TRIPLE P RATGEBER

Elternsein in Zeiten von COVID-19

COVID-19 stellt eine Herausforderung für Familien auf der ganzen Welt dar, die alles übersteigt, was wir bisher gekannt haben. Wenn Eltern mit einer solch belastenden Situation konfrontiert sind, machen sie sich oft Sorgen um das Wohlbefinden und die Sicherheit ihrer Kinder, egal welchen Alters. Um Kinder und Jugendliche bestmöglich betreuen zu können, müssen Eltern auch für sich selbst sorgen.

Als Eltern empfinden wir möglicherweise selbst eine Reihe unangenehmer Gefühle (einschließlich Angst, Wut, Traurigkeit) sowie Unsicherheit darüber, was zu tun ist und wie wir mit Schwierigkeiten umgehen können. Diese Gefühle sind völlig in Ordnung und normal. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern (und Jugendliche daran zu erinnern), dass viele Einrichtungen daran arbeiten, die Sicherheit der Menschen zu gewährleisten (z.B. Fachleute im Gesundheitswesen, die sich um Menschen mit dem Virus kümmern; Supermärkte, die neue Regeln einführen, damit schutzbedürftigere Menschen ihre Einkäufe sicher erledigen können). Dieser Leitfaden hilft Eltern, ihre Kinder im Jugendalter zu unterstützen und in dieser schwierigen Zeit für sich selbst zu sorgen.



Versichern Sie Ihren Teenagern, dass die Familie für Sie die oberste Priorität hat

Bleiben Sie in allen Gesprächen so gelassen und beruhigend wie möglich. Zeigen Sie Ihrem Kind jedoch, dass Sie seine zunehmende Unabhängigkeit anerkennen und beziehen Sie es in die Unterstützung jüngerer Geschwister mit ein. Erklären Sie ihm, dass es Ihnen sagen soll, wenn es sich unwohl fühlt. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind durch Ihr Tun und Ihre Worte weiß, dass es zu Ihrer Aufgabe als Eltern gehört, alles in Ihrer Macht Stehende zu tun, um es zu schützen,

und dass Sie genau dies tun. Sie können zum Beispiel sagen: *Ich bin deine Mama / dein Papa, es ist meine Aufgabe, auf dich aufzupassen, und ich tue das, so gut ich kann.* Dies wird ihnen helfen, sich sicherer zu fühlen und besser zu verstehen, warum Sie die Einschränkungen beachten müssen, die allen Familien von den Behörden auferlegt werden (z.B. Orte meiden, an denen sich viele Menschen aufhalten; keine Zusammenkünfte mit Freunden).



Kümmern Sie sich um sich selbst, so gut Sie können

Es ist völlig okay, sich in der gegenwärtigen Situation manchmal ängstlich, verzweifelt, verwirrt und wütend zu fühlen. Je besser man mit diesen eigenen Gefühlen zurechtkommt, umso besser ist man in der Lage, seine Kinder zu unterstützen. Indem Sie angemessen mit Ihren eigenen Gefühlen umgehen, geben Sie auch ein gutes Beispiel für Ihre Kinder ab. Einige hilfreiche allgemeine Strategien für den Umgang mit intensiven, unangenehmen Gefühlen sind:

- Ihren Gefühlen und Gedanken Aufmerksamkeit schenken
- sich von den Interaktionen in der Familie kurzzeitig zurückziehen, wenn Sie spüren, dass Sie gerade emotional werden (z.B. könnten Sie sagen, *Ich bin gerade etwas aufgewühlt und kann*

www.triplep-eltern.de

in diesem Gespräch nicht so ruhig sein, wie ich es gerne hätte. Also ziehe ich mich für 10 Minuten zurück, um mich zu beruhigen.)

- Gespräche mit unterstützenden Freunden und Familienangehörigen
- Atemübungen
- Sportliche Aktivitäten
- Achtsamkeitsübungen

Es gibt viele hilfreiche und effektive Möglichkeiten, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen - Singen, Tanzen, Gartenarbeit und Zeichnen sind nur einige Beispiele dafür. Passen Sie auf sich auf (gute persönliche Hygiene, sich täglich bewegen, gut essen, ausreichend schlafen, keinen Alkohol oder Drogen zur Stressbewältigung nutzen). Vermeiden Sie es, Dinge zu tun, die Ihren Stress verstärken könnten. So ist es zwar wichtig, bezüglich COVID-19 auf dem Laufenden zu bleiben, aber ein ständiges Checken von Nachrichten kann Stress erhöhen. Falls diese Strategien nicht funktionieren sollten, könnten Sie fachliche Unterstützung in Erwägung ziehen. Wenden Sie sich an die Stelle, von der Sie diesen Ratgeber erhalten haben, oder suchen Sie unter ["Triple P vor Ort"](#) nach einem Teen Triple P-Angebot.



Lassen Sie Ihren Teenager wissen, dass Sie ansprechbar sind

Die meisten Jugendlichen beschäftigen sich mit dem Thema COVID-19 nicht so intensiv wie Erwachsene. Es ist jedoch wichtig, dass sie wissen, dass sie mit ihren Eltern über ihre Sorgen sprechen können und ehrliche Antworten auf ihre Fragen erhalten. Lassen Sie sie wissen, dass Sie, wenn es um COVID-19 und diese schwierige Zeit geht, für sie da sind (z.B. *Wenn du dir Sorgen machst oder Fragen dazu hast, was gerade wegen des Coronavirus los ist, kannst du immer zu mir kommen und wir können drüber reden*). Es ist eine gute Idee, sich nach dem Jugendlichen zu richten. Dabei reicht es aus, ihnen diejenigen Informationen zu geben, nach denen sie gefragt haben. Wenn Jugendliche kein Gespräch suchen, sollten Sie auf Anzeichen von Ärger oder Verhaltensänderungen achten (z.B. ein Teenager, der sich mehr zurückzieht oder aggressiver wird). Auch wenn es andere Gründe für solche Veränderungen

geben mag, denken Sie daran, dass sie mit COVID-19 zusammenhängen können, und sprechen Sie an, dass Sie sich Sorgen machen.

Wenn ein Jugendlicher über seine Gefühle sprechen möchte, dann unterbrechen Sie möglichst das, was Sie gerade tun, und hören Sie ihm aufmerksam zu. Vermeiden Sie es, ihm zu sagen, wie er sich fühlen sollte (z.B. *Das ist doch Quatsch. Mach dir keine Sorgen darüber*). Lassen Sie ihn stattdessen wissen, dass es in Ordnung ist, besorgt, traurig, wütend oder enttäuscht zu sein. Gespräche können Jugendlichen helfen, Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen. Häufige Ursachen für Sorgen, Frustration oder Traurigkeit können sein, dass sie sich Sorgen um die Gesundheit ihrer Großeltern machen und die gemeinsame Zeit mit ihnen vermissen. Weitere Ursachen können sein: In der Schule zurückzufallen, wenn sie nicht zur Schule gehen; wichtige Klausuren oder Abschlüsse zu verpassen; keine Zeit mit Freunden verbringen zu können; oder nicht in der Lage sein, mit anderen Sport zu treiben. Versichern Sie Ihrem Teenager, dass Menschen auf der ganzen Welt (medizinisches Personal und Wissenschaftler) daran arbeiten, sich gegenseitig zu helfen und Medikamente zu entwickeln, die allen helfen.

Sprechen Sie mit Ihrem Teenager darüber, was in seinem Alltag wegen COVID-19 gerade anders ist. Jugendliche informieren sich möglicherweise nicht über verlässliche Medien. Gehen Sie also nicht davon aus, dass sie über aktuelle Richtlinien zu Themen wie Kontaktvermeidung und sozialer Isolierung informiert sind. Vielleicht brauchen sie auch Hilfe dabei, zu verstehen, warum das Befolgen solcher Ratschläge notwendig ist. Es ist jedoch wichtig, nicht zu viel mit ihnen darüber zu sprechen – dies kann Angst und Stress erhöhen. Für Erwachsene kann es schwierig sein, sich auf etwas anderes als die aktuelle Situation zu konzentrieren. Aber wir sollten darauf achten, dass dies unsere Interaktionen mit unseren Kindern nicht zu sehr beeinflusst. Richten Sie sich nach Ihrem Teenager – dies wird Ihnen sowohl helfen, die richtige Zeit für Gespräche über COVID-19 zu finden als auch über andere Dinge nachzudenken. Sie sollten auch ein Bewusstsein dafür haben, welche Gespräche Sie vor Ihrem Teenager führen.



Beantworten Sie die Fragen der Jugendlichen ehrlich

Allgemeiner Leitfaden, um Fragen von Jugendlichen zu beantworten:

- 1 Finden Sie heraus, was sie bereits über das Thema wissen (z.B. durch soziale Medien oder Freunde), bevor Sie antworten.
- 2 Klären Sie die Frage, um sicherzustellen, dass Sie keine falschen Annahmen treffen. Machen Sie eine kurze wertschätzende Bemerkung zur Frage, z.B. *Das ist eine wirklich interessante Frage.*
- 3 Holen Sie sich Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen (z.B. von offiziellen Regierungs-Webseiten, von den Seiten der WHO und des RKI).
- 4 Wenn Sie die Antwort nicht wissen, bieten Sie an, sie für Ihr Kind herauszufinden oder besprechen Sie mit ihm, wie es das alleine schafft. Wenn es sagt, dass es nicht wichtig sei, könnten Sie sagen *Ich werde die Antwort selbst nachlesen, weil ich das gerne wissen würde.*
- 5 Machen Sie keine Versprechungen, die Sie nicht halten können (z.B. *Wenn du Geburtstag hast, wird alles wieder normal sein.*)



Bewahren Sie Ihre Familienroutinen

Es geht uns allen besser, wenn wir eine gewisse Struktur um uns herum haben (insbesondere in Zeiten von Stress und Unsicherheit). Halten Sie sich so weit wie möglich an Ihre üblichen Familienroutinen (z.B. Essenszeiten, Schlafenszeiten). Sie werden auch neue Routinen einführen (z.B. regelmäßigeres Händewaschen; mehr Abstand als gewöhnlich zwischen sich und anderen halten, wenn Sie außer Haus gehen; ggf. Heimarbeit und Familienalltag balancieren). Beziehen Sie Ihre jugendlichen Kinder bei der Entwicklung neuer Routinen mit ein. Es ist zu erwarten, dass einige dieser neuen Routinen zu mehr Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Jugendlichen führen können (z.B. dadurch, dass sie mehr Anweisungen in Bezug auf persönliche Hygiene benötigen). Wenn es Meinungsverschiedenheiten gibt, versuchen Sie nicht, sie zu lösen, wenn Familienmitglieder frustriert oder verärgert sind. Vereinbaren Sie eine Zeit, in der alle ruhig und entspannt sind, um dann gemeinsam eine Lösung zu

erarbeiten. Es kann einige Zeit dauern, bis sich die Familie an die neuen Routinen gewöhnt hat – seien Sie so verständnisvoll und geduldig mit sich selbst und Ihrem Teenager wie möglich.

Es ist hilfreich, einen Stundenplan für jeden Tag auszuarbeiten, der Ihrer Familie hilft, mit dem ausgedehnten Zuhause sein in dieser Zeit gut zurecht zu kommen. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Online-Kontakt mit Freunden, Schulaufgaben und persönlichem Austausch mit Familienmitgliedern einigen. Behalten Sie den Unterschied zwischen Werktagen und Wochenenden bei. An Werktagen, an denen Ihr Teenager in der Schule gewesen wäre, sollte der Tagesplan Lernaktivitäten enthalten, die von Ihrer Schule empfohlen werden. Denken Sie daran, dass das Lernen zuhause in dieser Zeit nicht das Gleiche wie ein normaler Schultag ist. Haben Sie realistische Erwartungen (sowohl für sich selbst als auch für Ihr Kind), was das Lernen von zuhause aus angeht. Den Tagesplan können Sie jeden Morgen gemeinsam mit Ihrer Familie erstellen (ein Plan für Sie selbst ist vermutlich auch hilfreich). Wenn

Sie von zu Hause aus arbeiten, könnten Sie darüber nachdenken, Pausen zur gleichen Zeit wie Ihr Teenager einzuplanen. Möglicherweise müssen Sie auch einige neue Regeln für Ihren Teenager festlegen, wie z.B. höflich zu unterbrechen und zu warten, bis er Ihre Aufmerksamkeit hat.

Für Jugendliche ist es wichtig, eine ausreichende Menge Schlaf zu bekommen. Ihr Teenager kann sich möglicherweise besser an die neuen Routinen gewöhnen, wenn die regelmäßigen Schlafenszeiten, die während der Schule gelten, gelockert werden. Unten befindet sich ein Beispiel für einen Stundenplan.



Mein täglicher Stundenplan (für einen 14-Jährigen)

Zeit	Aktivitäten
7:45	Aufstehen; Hände waschen; sich anziehen; frühstücken; Hund füttern; Hände waschen
8:15	Zeit für Social Media und Austausch mit Freunden
8:45	Schulaufgaben – Mathematik (Online/Arbeitsbücher)
9:15	Schulaufgaben – Fremdsprache (Aussprache üben)
9:45	Freizeit (aus meiner Liste angenehmer Aktivitäten etwas auswählen)
10:15	Schulaufgaben – Physik (ein Experiment mit Mama oder Papa machen)
10:45	Hände waschen; Imbisszeit
11:30	Freizeit (aus meiner Liste angenehmer Aktivitäten etwas auswählen)
13:00	Hände waschen; zu Mittag essen
13:30	Freizeit (aus meiner Liste angenehmer Aktivitäten etwas auswählen)
14:00	Schulaufgaben – Projekt (für mein Schulprojekt recherchieren)
14:30	Schulaufgaben – Deutsch (lesen)
15:00	Schularbeiten wegpacken; Hände waschen; Imbisszeit
15:30	Körperliche Betätigung (z.B. Ball spielen; ein Online-Sportprogramm mitmachen)
16:00	Ausruhen – eine Folge meiner Lieblingssendung gucken
17:00	Ein (Brett-)Spiel mit der Familie spielen
17:45	Videoanruf mit einem Freund oder den Großeltern
18:00	Hände waschen; bei der Vorbereitung des Abendessens mithelfen; zu Abend essen
19:30	Zeit für Social Media
20:30	Zähne putzen
21:30	Ins Bett gehen

Der Stundenplan läuft bestimmt nicht immer genau nach Plan, und das ist völlig in Ordnung. Bei einem Stundenplan geht es darum, eine gewisse Struktur und Orientierung für den Tag zu schaffen. Wenn die Dinge nicht nach Plan verlaufen, haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Teenager und denken Sie gemeinsam darüber nach, wie es am nächsten Tag besser funktionieren kann. Es ist zwar hilfreich, sich an eine vertraute Struktur zu halten, die Aktivitäten können jedoch von Tag zu Tag variieren. Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihr Teenager frustriert oder wütend ist, weil viele Aktivitäten außerhalb von zu Hause nicht mehr möglich sind, oder dass es ihm schwer fällt, sich an die vereinbarten Regeln zu halten. Klappt es mit der Einhaltung der Regeln oder des vereinbarten Tagesplans nicht, könnten Sie über Belohnungen oder Konsequenzen nachdenken, um zusätzliche Motivation zu schaffen.



Jugendliche, die etwas zu tun haben, langweilen sich weniger, sind seltener traurig oder ängstlich und geraten seltener in Schwierigkeiten.



Entwickeln Sie einen Familienplan

Pläne sind in Zeiten von Angst und Unsicherheit sehr hilfreich. Jede Familie sollte ihren eigenen Plan entwickeln. Weisen Sie Ihrem Teenager eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Plans zu. Ermutigen Sie ihn, Ideen und Vorschläge zu entwickeln, z.B. wie er jüngeren Geschwistern helfen und mehr im Haushalt tun kann. Dies ist eine Gelegenheit, die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen Ihrer Kinder zu stärken, während sie erwachsen werden. Der Plan sollte folgendes beinhalten: Regelmäßiges Händewaschen; Abstand zu anderen halten; sich körperlich von schutzbedürftigen Familienmitgliedern und Freunden fernhalten. Es ist sehr wichtig, dass auch Jugendliche diese Regeln befolgen. Nehmen Sie, wenn möglich, Fürsorge gegenüber anderen in Ihren Plan auf (z.B. Angebot, Lebensmittel für einen älteren Nachbarn oder jemanden mit Behinderung zu besorgen). Auf diese Weise zeigen Sie Ihren Kindern auch eine der Eigenschaften, die Sie bei ihnen fördern möchten. Da sich die Situation schnell ändern kann (z.B. neue Reisebeschränkungen, Schulschließungen), aktualisieren Sie den Plan bei Bedarf. Halten Sie die Besprechungen rund um den Plan kurz und sachlich.



Stellen Sie viele interessante Beschäftigungen bereit

Jugendliche, die etwas zu tun haben, langweilen sich weniger, sind seltener traurig oder ängstlich und benehmen sich seltener daneben. Helfen Sie Ihrem

Teenager, eine Liste von mindestens 20 Aktivitäten zusammenzustellen, mit denen er sich beschäftigen kann, wenn ihm langweilig ist und er nicht weiß, was er machen soll. Stellen Sie sicher, dass Sie körperliche Aktivitäten einbeziehen, damit Ihr Teenager aktiv bleibt – viele eignen sich sowohl für drinnen als auch draußen.

Folgende Aktivitäten können in Frage kommen: Kochen, ein Online-Sportprogramm machen, Zeichnen, Federball oder Fußball spielen, Musik oder einen Podcast hören. Gesellschaftsspiele sind ideal für Kinder jeden Alters. Hängen Sie die Liste an einer Stelle auf, wo Ihr Teenager sie leicht sehen kann (z.B. am Kühlschrank). Vielleicht nutzen Sie diese Zeit auch, um gemeinsam ein neues Projekt in Angriff zu nehmen (z.B. eine neue Sprache lernen oder ein Fotobuch erstellen).

Stellen Sie sicher, dass nicht zu viele der Aktivitäten Bildschirmzeit beinhalten. In Zeiten wie diesen ist es jedoch in Ordnung, die üblichen Regeln für die Bildschirmzeit zu lockern und mehr Bildschirmzeit zuzulassen. Ein Teil der Bildschirmzeit könnte mit Familienmitgliedern oder Freunden verbracht werden (z.B. einen Familienfilmabend veranstalten; mit Freunden Online-Spiele spielen; mit Verwandten oder Freunden online sprechen).



Achten Sie auf Verhalten, das Ihnen gefällt

Denken Sie über die Werte, Fähigkeiten und Verhaltensweisen nach, die Sie bei Ihren Teenagern

in dieser schwierigen Zeit fördern möchten. Es gibt viele Möglichkeiten, sie zu unterstützen, wichtige Lebenskompetenzen zu entwickeln (z.B. fürsorglich, hilfsbereit, kooperativ sein, gut mit Geschwistern zurechtkommen, sich gegenseitig zu Wort kommen lassen). Versuchen Sie das Verhalten Ihres Teenagers genau zu beobachten. Wann immer er etwas tut, das Ihnen gefällt und das Sie fördern möchten, beschreiben Sie das Verhalten konkret, und verwenden Sie dabei viel Lob und positive Aufmerksamkeit, damit es in Zukunft häufiger auftritt – Sie werden sehen, dass beschreibendes Loben sehr wirksam ist. Zum Beispiel: *Es ist sehr lieb von dir, dass du vorgeschlagen hast, Oma anzurufen. Sie hat sich riesig gefreut; oder Danke, dass du leise gearbeitet und gewartet hast, bis ich mit meiner Videokonferenz fertig war.*



Helfen Sie Ihren Teenagern, die Unsicherheit auszuhalten

Die COVID-19-Krise schafft Unsicherheit für alle. Als Eltern müssen wir einen Weg finden, diese Unsicherheit selbst zu akzeptieren. Dann sollten wir unseren Kindern durch unser Tun und unsere Worte helfen, diese Herausforderung selbst anzunehmen (z.B. *Wir wissen nicht, wann das vorbei sein wird. Ich weiß, es ist schwer, das nicht zu wissen. Lasst uns daran denken, dass wir unser Bestes tun, um gesund und sicher zu bleiben, und dass die ganze Welt an diesem Problem zusammenarbeitet.*). Große Veränderungen im Leben von Jugendlichen können schwierig und häufig beängstigend sein. Sie können Anzeichen von Traurigkeit, Angst oder Wut zeigen. Diese Gefühle sind normale Reaktionen auf Verlust und Veränderung. Erkennen Sie die Gefühle Ihres Teenagers an und sagen Sie, dass diese normal sind. Helfen Sie ihm dann, Fertigkeiten zu erlernen, um sich auf diese

Herausforderung einzustellen und eine positivere Denkweise in Bezug darauf zu entwickeln. Sie könnten zum Beispiel folgendes sagen:

- *Manchmal müssen wir alle kleine Opfer bringen, um unseren Mitmenschen zu helfen.*
- *Was ist das Positive, das aus dieser Situation entstanden ist?*
- *Wofür bist du gerade dankbar?*
- *Wie können wir das Beste aus der Zeit machen, die wir zusammen haben – gibt es etwas, das du schon immer machen wolltest, aber nie Zeit hattest, um damit anzufangen?*

Helfen Sie Ihrem Teenager, über Möglichkeiten nachzudenken, wie es neue Fähigkeiten dazulernen kann (z.B. verschiedene Arten der Kommunikation mit Freunden und Angehörigen). Falls Sie sich ernsthafte Sorgen um das emotionale Wohlbefinden Ihres Kindes machen, suchen Sie professionelle Unterstützung.



Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Lieben

Soziale / physische Distanzierung muss nicht bedeuten, dass Sie, Ihre Kinder oder Ihre weiteren Angehörigen sich allein oder isoliert fühlen. Wir sind alle gemeinsam in dieser Krise. Nutzen Sie Ihr Telefon, Online-Kommunikationsmittel (Gruppen-Videokonferenzen) und soziale Medien, um mit Familie, Freunden und Nachbarn in Kontakt zu bleiben. Jugendliche lieben es, Experten zu sein – vielleicht können sie ihr eigenes Wissen über soziale Medien an andere Familienmitglieder weitergeben und diesen somit helfen, in Kontakt zu bleiben.

Mehr Tipps und Infos: triplep-eltern.de



Matthew R Sanders, AO., PhD — ist klinischer Psychologe, Entwickler von Triple P und einer der weltweit führenden Experten zum Thema Elternschaft und Erziehung.



Vanessa E Cobham, PhD — ist klinische Psychologin und eine international anerkannte Expertin für Ängste und posttraumatische psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen (insbesondere Katastrophen).

© 2020 Triple P International Pty Ltd