

## sicher. geborgen. frei

### 9 + 1 Tip: Deeskalation in Familien

Schon jetzt ist gewiss, das Leben verändert sich auf Dauer. Menschen finden sich wieder, aber werden auch auseinandergehen. Die Gewalt nimmt zu at home, die ungewohnte Situation, der Freiheit beraubt aufeinander zu sitzen, überfordert viele. Eine Situation, mit der wir alle nicht wirklich jemals in unserem netten Leben gerechnet haben.

Innerhalb einer Woche fühlt sich das Leben komplett verändert an, was noch letzte Woche galt – Urlaub machen, Freunde treffen, herumphilosophieren über den Sinn des Lebens – ist verwandelt in Isolation, Ängste und Unsicherheit, aber auch sich auf sich besinnen und zur Ruhe kommen.

Schon jetzt zeigt sich, dass es in vielen Familien eskaliert. Die Gründe sind verschieden. Aggressionen, Übergriffe etc. gegen Schwächere – die Schwächsten sind unsere Kinder - sind an der Tagesordnung.

Angelehnt an eine Videokonferenz mit **Prof. Dr. med. Karl-Heinz Brisch** (Spezialist zum Thema Bindungsforschung, siehe <https://www.digi4family.at/events/event/hausarrest/> folgende Tipps:

#### 1. Stressreduzierung:

Unter Stress brauchen Menschen Ruhe. Über die Verbindung (Umarmung, Nähe, etc.) zu einem Menschen wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Die Folge ist ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Genau das ist möglich in unserer verordneten Quarantäne zu Hause. Aber:

Die Erwachsenen haben Angst, weil keiner genau weiß, was passieren wird.

Die Erwachsenenangst prägt die Kinder, die viel nicht verstehen und das wiederum macht Angst. Die Aufregung der Erwachsenen überträgt sich; sie rennen viel rum, sind aggressiver, irritabler und nörgeliger durch die Stresshormone. Eltern schauen TV – viel häufiger als sonst – und reden aufgeregt miteinander. Und dann ist ein gutes Miteinander in z. T. sehr beengten Verhältnissen häufig nicht möglich.

Die erste Aufgabe von den Eltern ist die eigene Stressreduzierung durch z. B.

- Informationssammlung durch seriöse Medieninhalte, zeitlich begrenzt (2x pro Tag)
- ausreichende Abgrenzung, z. B. Mal für 10 Minuten nach draußen oder in den Garten gehen, einmal ums Haus gehen
- jeder auch mal alleine
- die eigene Angst vor Sterben von Angehörigen (Eltern, Hoch-Risiko-Patienten) mit Gleichaltrigen besprechen, nicht mit den Kindern
- Entspannungsmethoden üben und lernen wie Achtsamkeitsübungen, PMR, Meditationen, Imaginationsübungen etc. Im Netz ist weitgehend kostenlos vieles verfügbar oder auch auf meiner homepage
- mit Menschen, die stressresistenter sind, telefonieren

#### 2. Die Bindung und die Verbundenheit zu den Säuglingen und Kindern aufzubauen und zu erhalten ist eine große Chance. Dafür können Eltern

- Kinder auf den Schoß nehmen und halten. Dies reduziert Stress ebenso wie Massagen
- Gute-Nacht-Geschichten erzählen
- Geschichten ausdenken und Imaginieren



Prinzipiell kommen Säuglinge und kleine Kinder durch die Anwesenheit ruhiger Erwachsene auch in einen ruhigen Zustand.

3. **Kindergarten- und Grundschul Kinder verstehen die Lage nicht.** Sie fühlen die Anspannung, können sie aber nicht benennen.

Folgendes Video der Stadt Wien kann hilfreich bei den Erklärungen für kleine Kinder sein:  
<https://youtu.be/kU4oCmRFTw> (ist oben im Link auch enthalten)

Ihre Aufgabe ist es, durch Information und Verhalten Ruhe und Zuversicht in den Köpfen der Kinder zu produzieren. Denn die wollen wie wir alle unbewusst bei dem Stress eigentlich fliehen oder kämpfen und rennen noch mehr herum.

Ansonsten können Kreativ- und Rollenspiele neu entdeckt werden, die Kompetenz muss man aufbauen mit den Kindern. Dabei ist es gut, die Kinder einzubauen:  
Welche Themen interessieren das Kind? Welche Ideen hat das Kind?

4. **Jugendliche brauchen Auszeiten**, laut „stopp“ rufen kann eine Lösung sein. Anschließend in das eigene Zimmer schicken. Das Thema besprechen. Wir dürfen nicht vergessen, dass Jugendlichen genau das genommen wird, was Inhalt von Jugend ist: Freunde zu treffen.
5. **Der Tag braucht für alle eine Struktur**, vor allem auch mit Kindern und Jugendlichen. Stehen Sie zur gleichen Zeit auf, frühstücken Sie in Ruhe, besprechen den Tag, Bewegung einbauen, Pläne machen für die „Zeit danach“, um Vorfremde zu erschaffen ...egal wie..., besprechen Sie es mit Ihren Liebsten
6. Es ist gerade die **falsche Zeit, durch Extra-Erziehungsmassnahmen** in dieser verunsichernden und überfordernden Zeit auf allen Seiten den Stress bis zum Exkalieren zu bringen
7. **Homeoffice und Betreuung** zur gleichen Zeit kann nicht zu 100% funktionieren und führt leicht zu Überforderung. Deshalb versuchen Sie nicht multi-tasking, sondern lieber die Zeiten zu 100% für die Arbeit, zu 100% für die Kinder zu verteilen, jeweils dann natürlich insgesamt kürzer. Dann wird es nicht perfekt (auch Arbeitgeber haben jetzt die Aufgabe, ein Auge zuzudrücken ☺), aber das ist okay. Und selbst, wenn nicht: wir sind alle in einer Ausnahmesituation und können nicht mehr, als das Beste daraus zu gestalten... Überforderung wird ihren Tribut fordern und das Kind leiden lassen.
8. **Flüchten in soziale Medien** ist in „normalen“ Zeiten selten erwünscht. Jetzt ist es eine Chance, aus Alltag und Aggression zu fliehen. Ein Lob auf die Medien!! Danach... kann es anstrengend sein, den Medienkonsum auf ein übliches Maß zurückzuschrauben... dennoch, setzen Sie sie *jetzt* gerne ein.
7. **Bei psychisch auffälligen Menschen** kommt es vermehrt zu extremer Panik. Beruhigung durch andere Personen aus der Ferne ist ausdrücklich erwünscht. Auch können Psychotherapeuten und Online-Beratungsdienste, die neu eingerichtet wurden, in Anspruch genommen werden. Scheuen Sie sich nicht, dies bald zu tun, Ängste haben die Neigung, zu generalisieren.



**8. Scheidungssituationen**

Besuchskontakte mit dem anderen Elternteil sollten bei einem festen Rhythmus weiter bestehen bleiben, da sich der Stress und die Verunsicherung fürs Kind sonst verstärkt

**9. Kontakt zu Großeltern**

Je nach Alter des Kindes kann es die Regeln des Abstand-Haltens verstehen oder nicht. Allemal wird es vermehrt und aufwechselnd mit Aggression und Trauer reagieren, wenn der Kontakt zu den geliebten Großeltern „verboten“ ist. Das ist für alle Seiten schwer aushaltbar, aber gerade nicht änderbar. Zeigen Sie Mitgefühl, damit ihr Kind sich in seiner Not verstanden fühlt.

**Und +1: Es ist für alle eine schwierige Zeit! Dies gilt es zu akzeptieren!**

Die Akzeptanz, dass nicht alles geht. Die Hoffnung, dass das Familien-System überlebt. Alles, was zum Überleben der Familie hilft, ist erlaubt.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund

*Ihre Gaby Wingerter-Wolters*