



Pressemitteilung

Nr. 62 / 7. Juli 2021

Telefonseelsorge OÖ: Tipps für einen Familien-Sommer zum Durchatmen

Am Beginn der Sommerferien nach einem herausfordernden Corona-Schuljahr ist die Sehnsucht nach Erholung bei Eltern, Kindern und Jugendlichen groß. Doch Entlastung, Lebensfreude und Leichtigkeit stellen sich nicht auf Knopfdruck ein – bei vielen leidet die Psyche immer noch. Die TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 gibt Anregungen, wie Entspannung in der Familie in kleinen Schritten gelingen kann.

Die zweiten „Corona-Sommerferien“ stehen vor der Tür. Im Unterschied zum letzten Sommer haben in Oberösterreich 60 Prozent der Menschen zumindest eine Teilimpfung erhalten, bei Einhaltung der 3-G-Regel ist ein ziemlich normaler Alltag möglich und mit 1. Juli wurden die Corona-Maßnahmen nochmals stark gelockert. Also alles gut, alles wieder so wie früher, wie in der „Vor-Corona-Zeit“? Keineswegs, denn Corona war, ist und bleibt eine große psychische Belastung für Kinder und Jugendliche und somit auch für ihre Familien.

Auch Kinder und Jugendliche leiden stark unter der Pandemie

Kinder und Jugendliche waren sehr stark von den Maßnahmen gegen die Pandemie betroffen. Die psychischen Auswirkungen werden nun immer mehr sichtbar, wie Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, erläutert: „Zufriedenheit und Lebensfreude von jungen Menschen haben sich verringert. Laut einer Umfrage des Market-Instituts leidet jede/r vierte 14- bis 24-Jährige unter psychischen Problemen. Diesen Trend erleben auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der TelefonSeelsorge. Vor allem in der Chatberatung melden sich immer mehr Jugendliche. Sie berichten seit März 2020 verstärkt von Depressionen, aber auch Essstörungen, Selbstverletzungen und Angstkrankungen.“

Die Ursachen dafür seien komplex, wesentliche Aspekte stellten aber Schulschließungen und die verordnete soziale Isolation dar. Es habe an strukturierten Abläufen, sozialen Kontakten, Bewegung, Sonnenlicht und ganz allgemein an positiven Erlebnissen gefehlt. Breitwieser: „Mehrfachbelastungen und monatelange Überforderung – auch der Eltern – führten zu einem Anstieg familiärer Konflikte. Die Symptome, mit denen Kinder und Jugendliche reagieren, reichen von Müdigkeit, Angespanntheit, Rückzug, Niedergeschlagenheit, einem Gefühl innerer Leere und Schlafstörungen bis hin zu Panikattacken, starker Unruhe und aggressivem Verhalten.“

Sommerferien zur Regeneration nutzen

Gerade jetzt wäre also eine Regenerationsphase, eine Zeit zum Kräftesammeln und Auftanken nötig. Wie gut, dass die großen Ferien vor der Tür stehen – neun Wochen, die für Kinder und Jugendliche eigentlich Entlastung, Lebensfreude, Leichtigkeit und Erholung bedeuten. Doch bei vielen will sich ein Lebensgefühl wie damals, vor dem Jahr 2020, (noch) nicht einstellen.

Wie können Eltern in den kommenden Wochen trotzdem gut für sich selbst und ihre Kinder sorgen, sich als Familie entspannen, stärken und regenerieren?

Die TelefonSeelsorge OÖ hat einige Tipps zusammengestellt:

- Das Wichtigste zuerst: Kinder und Jugendliche wünschen sich Zeit mit Eltern, Zeit mit der Familie und Geborgenheit, weil sie dadurch Sicherheit und Halt bekommen. Gemeinsame konflikt- und medienfreie Zeit mit den Eltern ist deshalb von größter Bedeutung.
- Auf das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen, aber auch Eltern, können ganz einfache Dinge große Wirkung haben: ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus, ausreichend Schlaf, ein strukturierter Alltag, Rituale wie gemeinsame Essenszeiten oder die Gute-Nacht-Geschichte, Bewegung, gesunde Ernährung, Sonnenlicht und frische Luft – zumindest einmal am Tag.
- Kinder und Jugendliche sollten in den Ferien nicht mehr Zeit vor dem Fernseher, am Smartphone oder bei Computerspielen verbringen als sonst. Eine gute Balance zwischen der Zeit vor dem Computer und dem Kontakt mit „der realen Welt da draußen“ ist essentiell. Vereinbaren Sie Offline-Zeiten, die für die gesamte Familie gültig sind, zeigen Sie Interesse an den medialen Aktivitäten Ihrer Kinder und kommen Sie über Ihrer aller Mediennutzung ins Gespräch.
- In den Sommerferien sollte der Fokus auf positive Aktivitäten und gemeinsame Erlebnisse gelegt werden. Planen Sie jeden Tag etwas ein, auf das Sie und Ihre Kinder sich freuen können – etwas, das den Alltag unterbricht und die Stimmung steigert. Das kann alles Mögliche sein: Spiele, gutes Essen, Musik, Singen, Tanzen, Vorlesen, Malen, Ausflüge, Sport, Treffen mit FreundInnen, Freibad etc. Der gemeinsame Austausch ist dabei ein Faktor für gutes Gelingen: „Was macht meinem Kind Spaß? Was bereitet mir Freude? Sind die Wünsche vereinbar? Was wäre ein guter Kompromiss?“
- Aber: Sie sind nicht der/die Alleinunterhalter/in Ihrer Kinder. Langeweile ist sinnvoll und kann kreative Prozesse anstoßen. Machen Sie deutlich, dass es auch für Sie nicht verhandelbare Fixpunkte in der Freizeitgestaltung gibt. Es ist nicht nötig, rund um die Uhr alles gemeinsam zu unternehmen. Eltern brauchen zwischendurch Erholung. Wechseln Sie sich – wenn möglich – mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ab oder beziehen Sie die FreundInnen und Verwandte in die Planung ein.
- Nehmen Sie sich Zeit für soziale Kontakte. Gestehen Sie Ihren Kindern den Kontakt zur Peer-Gruppe zu, auch wenn dies oft über digitale Strukturen, Smartphones oder den Laptop geschieht. Die Peer-Gruppe ist speziell für Jugendliche ungemein wichtig und schafft den notwendigen Ausgleich zu den Eltern, von denen sich Jugendliche emanzipieren wollen und müssen.
- Der Sommer ist eine gute Gelegenheit, um den Leistungs- wie Termindruck zu reduzieren und nicht alles zu verplanen. Kinder sehnen sich nach einer Zeit, in der sie ganz so sein können, wie sie sind, in der sie bedingungslos angenommen werden, in der man sich ihnen widmet, ohne etwas von ihnen zu verlangen und auf die Uhr zu schauen.
- Versuchen Sie, warmherzig, interessiert und wertfrei mit Ihrem Kind zu kommunizieren. Unangenehme Gefühle und negative Gedanken sollten in jedem Fall Gehör finden, ernst genommen und keinesfalls bagatellisiert werden.
- Vermeiden Sie es möglichst, im Urlaub über schlechte Schulnoten zu diskutieren. Wenn in den Ferien für Nachprüfungen gelernt werden muss, legen Sie schon am Ferienbeginn gemeinsam einen Zeitplan fürs Lernen fest. So können sich die Kinder darauf einstellen und wissen, wann sie eine Auszeit haben.
- Versuchen Sie nicht jede Kleinigkeit, jede pampige Äußerung auf die Goldwaage zu legen. Investieren Sie Ihre Energie lieber in die Frage, wie Sie einen sicheren Hafen schaffen, in dem alle Familienmitglieder ihre Energiereserven wieder aufladen können!

Geht es den Eltern gut, geht es auch den Kindern gut

Der Alltag mit Kindern und Jugendlichen ist schon an sich nicht immer leicht und kann manchmal an die eigenen Grenzen gehen. Kommt dann noch eine weltweite und erstmalige Pandemie hinzu, wird der Familienalltag oft zur Überforderung. Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin beim ElternTelefon der TelefonSeelsorge, rät betroffenen Eltern: „Seien Sie geduldig mit sich selbst, schrauben Sie Ihre Erwartungen an sich auf ein realistisches Maß herunter. Tipps wie jene zu bewusster Mediennutzung und wertfreier, positiver Kommunikation verlangen Übung und ausreichend Zeit. Es geht nicht darum, sich mit Nachbarn oder Freunden zu vergleichen. Viel wichtiger ist es, herauszufinden, was Ihnen und Ihrer Familie guttut.“ Wesentlich sei zudem, eigene (Ver-)Stimmungen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Hilfreich könne sein, sich Zeit zu nehmen, um sich selbst oder seine Kinder zu beobachten und zu fragen „Wie geht es mir/ihm/ihr gerade?“ Lanzerstorfer-Holzner: „Die letzten eineinhalb Jahre waren überfordernd, sie können nicht nachgeholt werden. Das kann traurig oder wütend machen, frustrierend sein oder aber enormen Druck aufbauen, das Beste aus diesem Sommer herauszuholen. Gestehen Sie sich und Ihren Kindern diese Gefühle zu. Sprechen Sie darüber und finden Sie gemeinsam heraus, wie jede/r von Ihnen und Sie als Familie wieder zu Kräften kommen können.“

Würden Eltern merken, dass die Pandemie, die eigene Beziehung, die berufliche Situation etc. sie über die Maße beschäftige, ihnen den Schlaf raube, sie unausgeglichen und unfair den Kindern oder der Partnerin bzw. dem Partner gegenüber werden lasse, sei es wichtig, sich Unterstützung und Hilfe zu suchen.

Aktiv werden – Hilfe in Anspruch nehmen

Lanzerstorfer-Holzner betont: „Bei vielen Kindern und Jugendlichen wird die Normalisierung ‚der Welt da draußen‘ wieder zu Entspannung und einer Verbesserung ihres psychischen Wohlbefindens führen. Bei anderen wird die innere Krise wohl noch länger andauern. Hier gilt es, hinzuschauen, aktiv zu werden und etwas zu tun – als Einzelne, als Familien und als Gesellschaft.“

Das ElternTelefon der TelefonSeelsorge OÖ ist in schwierigen Situationen ein erster Ansprechpartner. Das Gespräch mit einem/einer professionell ausgebildeten Berater/in kann entlasten, neue Perspektiven aufzeigen, Lösungswege eröffnen oder Sprungbrett für weitere Hilfsangebote sein. Vertraulich und kostenlos ist die TelefonSeelsorge unter der **Nummer 142** rund um die Uhr erreichbar – für Kinder, Jugendliche und Eltern. Wer lieber schreibt, kann sich an die Mail- und Chatberatung wenden: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at.

Kontakt:

TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: 0732 73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Chat- und Mailberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>

Fotos: honorarfrei (Fotocredit siehe jeweiliges Foto)

Foto 1: Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142. © Diözese Linz

Foto 2: Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon. © privat