

Wie können Sie mit Ängsten oder psychischen Problemen Ihres Kindes umgehen?

Erkrankungen wie COVID-19 und seine Auswirkungen können seelische Belastungen auslösen oder verstärken. Dabei reagiert jeder Mensch und somit auch jedes Kind anders auf Krisen.

Das Gespräch suchen: Gehen Sie auf Ihr Kind zu und fragen Sie danach, wie es die Situation jetzt gerade erlebt. Nehmen Sie dabei vor allem auch die Ängste und Nöte der jugendlichen Heranwachsenden ernst. Formulieren Sie Ihre Beobachtungen und Sorgen, indem Sie „ICH-Botschaften“ senden – z.B.: „Ich habe Sorge, dass...“ oder „Ich nehme wahr, dass du...“ **Auch, wenn die Nerven blank liegen und Sie sich selbst stark unter Druck fühlen:** Vermeiden Sie bitte, so gut es geht, Beschuldigungen und Verallgemeinerungen wie: „Immer machst du...“ oder „Nie kannst du...“ Das wird schwierige Situationen nur unnötig verschärfen. Fragen Sie im nächsten Schritt nach konkreten Veränderungswünschen und Handlungsmöglichkeiten wie z.B.: „Was kann ich tun, damit es dir besser geht?“ oder „Was würde dir jetzt guttun?“

Einfach da sein: Bei Ängsten und anderen Belastungen hilft es oft schon, einander wirklich zuzuhören. Kinder brauchen emotionale Nähe und jemanden, der sie in den Arm nimmt. Bei Jugendlichen äußern sich Ängste und Verunsicherungen nicht selten durch besonders ruppiges und rebellisches Verhalten. Lassen Sie sich dadurch so selten wie möglich provozieren. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und später ein neues Gesprächsangebot zu machen.

Sicherheit geben: Fördern Sie das Gefühl von Sicherheit, indem Sie jetzt besonders verlässlich und greifbar für Ihr Kind sind. Sicherheit wird auch mit einem offenen Gespräch über die aktuelle Situation gestärkt. Greifen Sie Ängste und Sorgen auf und beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes zur aktuellen Pandemielage möglichst ehrlich und gelassen. Achten Sie darauf, aus welchen Quellen Ihr Kind seine Informationen bezieht und besprechen Sie, welche Quellen vertrauenswürdig sind.

Selbstwirksamkeit stärken: Fördern Sie die Überzeugung Ihres Kindes, auch schwierige Situationen mit eigener Kraft bewältigen zu können. Lob und Anerkennung stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten! Wo liegen die Stärken Ihres Kindes? Äußern Sie diese, knüpfen Sie daran an, bauen Sie darauf auf und suchen Sie dabei vor allem auch nach Stärken jenseits von Schule und Leistung!

Zukunftsorientierung und Aktivität: Richten Sie den Blick auf die Handlungsmöglichkeiten Ihres Kindes und stecken Sie Ziele. Planen Sie gemeinsame Aktivitäten und sorgen Sie dafür, dass diese Pläne umgesetzt werden. Wenn wir ins Handeln kommen, beruhigt sich der Geist. Das gilt für uns alle!

Stress reduzieren: Vermeiden Sie jeglichen zusätzlichen Stress! Das ist leichter gesagt als getan, aber es wird auch Ihnen zugutekommen :-). Minimieren Sie Vorwürfe und Streitigkeiten und entlasten Sie sämtliche Familienmitglieder, indem Sie versuchen, das Wesentliche im Auge zu behalten und Nebensächlichkeiten auch als solche zu betrachten. Manche Dinge dürfen jetzt in den Hintergrund treten. Wir alle müssen derzeit abwägen, was realistisch ist und was nicht.

Zu viele Ziele auf einmal erzeugen Druck und führen momentan noch schneller als sonst zu Enttäuschungen, Aggressionen und Streit. Verabschieden Sie sich von Nebenzielen und konzentrieren Sie sich auf das Wichtigste. Seien Sie gütig und geduldig mit sich selbst UND mit Ihrem Kind und legen Sie Wert auf Belohnungen für das, was erreicht worden ist – das gilt für Kinder UND Eltern. Suchen Sie „Lichtpunkte“ im Alltag, verwöhnen Sie sich und Ihr Kind mit Kleinigkeiten, die Herz und Seele erfreuen und setzen Sie sich am Ende des Tages zusammen, um „Kleinigkeiten“, die schön waren, bewusst zu machen und in Worte zu fassen. Je öfter Sie das tun, umso mehr wird Ihnen vielleicht einfallen...:-)

Hilfe holen: Falls Sie bemerken, dass Sie und/oder Ihr Kind trotzdem nicht zurechtkommen, dass sich Ihr Kind immer mehr zurückzieht oder dass sich der familiäre Gesamtzustand stark verschlechtert, dann zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen. Wenden Sie sich an Menschen, bei denen Sie sich auch sonst Unterstützung holen (FreundInnen, Großfamilie, ÄrztInnen, Hilfsorganisationen etc) oder wenden Sie sich an UNS – das Team von der Sozialarbeit. Gemeinsam suchen wir dann nach Lösungen oder passenden externen Beratungseinrichtungen.