

# Information

## CORONA-PANDEMIE – ZUSÄTZLICHER STRESS IN DER FAMILIE

Die Pandemie beschäftigt uns nun schon seit 1 ½ Jahren. Viele Eltern waren im HomeOffice, die Kinder zusätzlich im HomeSchooling. Eventuell gab es zusätzlich finanzielle Einbußen und Sorgen um die Großeltern. Jetzt sind Kitas und Schulen wieder offen, dennoch bleibt eine Unsicherheit, wie alles weiter geht. All das kommt zu den alltäglichen Belastungen hinzu, die schon vor der Pandemie bestanden haben. Die Summe der Belastungsfaktoren löst in vielen Familien ein Gefühl von dauerhafter Überforderung aus. In den Beratungen hören wir oft Sätze wie „Ich bin gestresst“ oder „Seit Corona ist alles viel stressiger“.

### **Aber was ist eigentlich Stress?**

Stress ist erstmal eine normale Reaktion des Körpers, um Energie für eine schnelle Handlung zu mobilisieren. Stress versetzt den Körper in einen Zustand, um sich vor Bedrohung zu schützen. Sinne werden geschärft, der Herzschlag wird erhöht, die Verdauung wird runter gefahren und die Energie wird in den Beinen und Armen erhöht. Sobald die Aufregung nachlässt stellt sich Erholung ein, d.h. der Blutdruck senkt sich wieder, die Atmung verlangsamt sich, Darm und Blase können wieder normal arbeiten. Wenn der Stressmoment nur kurz ist, wird die Leistungsfähigkeit gesteigert, Glückshormone werden freigesetzt und das Selbstvertrauen wird gestärkt, weil eine schwierige Situation selbst gemeistert wurde. Der Körper lernt sich selbst zwischen Anspannung und Entspannung zu regulieren. Wenn jedoch der Zustand der Anspannung zu lange anhält, kann das zu körperlichen und/oder seelischen Leiden führen. Der Körper bleibt in einem inneren Alarmzustand, was zur Folge hat, dass die stressbedingten Hormone im Blut, sowie der Blutdruck dauerhaft hoch bleiben. Außerdem nimmt bei chronischem Stress die Verdauungstätigkeit ab (Magen- und Darmprobleme treten auf), der Atem wird flacher, die Gedächtnisleistung (Konzentration und Merkfähigkeit) nimmt ab und die Muskulatur verspannt sich (Nacken-/Schulter-/Rückenschmerzen). Kinder spüren sehr stark in welchen Zuständen ihre Eltern sind und ihr eigenes Nervensystem passt sich dem der Eltern an. Wenn Eltern (chronischen) Stress erleben, dadurch eventuell gereizter sind, überträgt sich das auf die Kinder und die Stress-Streit-Spirale nimmt Fahrt auf – es kommt schließlich vermehrt zu Konflikten, Paarproblemen und die Kommunikation wird schlechter, Streitereien häufen sich etc. Beeinflusst wird die Stresswahrnehmung zusätzlich durch die individuelle Bewertung der Belastung. Das heißt also, Stressempfinden wird durch die Gedanken zusätzlich gesteuert. Bei negativen Gedanken über die aktuelle Situation wird der Stress erhöht. Die gute Nachricht ist aber dann ja auch, dass positives Denken das Stressempfinden reduzieren kann.



## Was hilft also gegen Stress?

Wichtig ist es, zuerst zu erkennen, was der **individuelle Stressauslöser** ist (z.B. Arbeit, familiäre Probleme, Doppelbelastung, alleinerziehend Mutter oder Vater sein) und wie sich Stress jeweils zeigt (z.B. durch Überforderung, körperliche Beschwerden, kreisende Gedanken). Sowohl bei Ihnen als Eltern als auch bei Ihren Kindern: Stress kann sich bei jedem anders zeigen.

Oft ist schon viel getan, wenn Sie Ihren **Tages-/Zeitplan überdenken** und Tempo raus nehmen. Bauen Sie bewusste **Pausen** für sich alleine und mit Ihren Kindern gemeinsam ein. **Gemeinsame entspannte Zeit** ist ein wesentlicher Faktor, um Stress in der Familie zu reduzieren. Und wie oben schon erwähnt ist eine **positive Grundhaltung** sich selbst und den Kindern gegenüber hilfreich. Nicht alles, was wir als „falsch“ oder „schlecht“ bewerten, ist auch so. Achten Sie ganz bewusst auf schöne und gute Momente in Ihrem Alltag und sorgen Sie bewusst dafür, dass Sie mehr davon erleben. Manchmal hilft ein sogenanntes Positivtagebuch, das Sie auch gemeinsam als Familienbuch führen können. Jeder schreibt ein, was er/sie Schönes erlebt hat. Als Basis ist wichtig, dass Sie für **ausreichend Schlaf und gute Ernährung** sorgen. **Sport** und das Erlernen einer **Entspannungstechnik** helfen dem Körper Stresshormone abzubauen und Glückshormone auszuschütten.

## Und Ihre Kinder?

Stress zeigt sich bei Kindern in sehr unterschiedlicher Weise, z.B. wenn Ihr Kind häufiger über Bauch- oder Kopfschmerzen klagt, wenn es Ängste entwickelt oder sich weniger konzentrieren kann. All das können Hinweise auf eine aktuelle Stressbelastung sein. In einer Umfrage der Universitätsklinik HH-Eppendorf kam heraus, dass sich Kinder und Jugendliche seit Beginn der Pandemie im Alltag mehr belastet fühlen. Die Schule wurde von 65% der befragten Kinder und Jugendlichen als anstrengender empfunden als vor der Pandemie. Bei 41% hatte sich das Verhältnis zu Freunden verschlechtert und 27% erlebten mehr Streit in der Familie. 54% der Befragten fühlten sich gereizter. 44% klagten über Einschlafprobleme, 40% über Kopfschmerzen und 34% über Niedergeschlagenheit.

Kindern hilft es, in unsicheren Zeiten ein **stabiles Umfeld** zu haben. Auch hier kann ein strukturierter, nicht zu voller **Tagesplan** hilfreich sein. Dazu ermöglichen Sie Ihren Kindern, möglichst viel **Lust, Freude und Spaß** zu erleben und das am besten in **Gemeinschaft** mit Ihnen oder mit Freunden. Sobald unser Körper Freude und Entspannung erfahren darf, hat Stress keine Chance ☺. Und bleiben Sie im **Gespräch** mit Ihren Kindern. Geben Sie Ihrem Kind die **Sicherheit**, dass alles gut ist und dass seine Gefühle und sein Erleben normal sind. Alle Gefühle sind erlaubt und jedes Erleben ist subjektiv.

Und zum Abschluss der wohl wichtigste Rat: **Lassen Sie sich helfen!** Teilen Sie sich Ihren Mitmenschen mit, wie es Ihnen geht, und nehmen Sie Hilfe an. Wir Menschen sind Gemeinschaftswesen und müssen schwierige Zeiten nicht alleine durchstehen. Beziehungen und Bindung sind der beste Schutz gegen krank machenden Stress. Auch wir stehen Ihnen in diesen weiterhin herausfordernden Zeiten gerne zur Seite. Warten Sie nicht, bis es nicht mehr geht. Wir wissen um die Belastungen in den Familien und was daraus entstehen kann.

Gemeinsam können wir wertfrei auf Ihre Situation schauen und mit Ihnen individuelle Lösungen und Strategien gegen Ihren Stress und/oder den Ihrer Kinder finden.

