

PRESSEINFORMATION Coronavirus/Chronik/Leben/Familie/Gesundheit

## **Schließung von Kindergärten und Schulen: Wie Familien die nächsten Wochen gut meistern**

**Empfehlungen der Kinderliga, wie Eltern in dieser fordernden Situation gut auf die körperliche und psychische Gesundheit ihrer Kinder achten können.**

Wien, 14.3.2020 - Die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) begrüßt die Entscheidung der Bundesregierung, die pädagogischen Einrichtungen österreichweit bis vorerst 14. April 2020 zu schließen und nur Notbetrieb anzubieten. Den ExpertInnen der Kinderliga ist jedoch bewusst, dass die kommenden Wochen des „Social Distancings“ Familien auch immer wieder in belastende Situationen bringen können. „Der Großteil der Eltern zeigt für die Schließung der Kindergärten und Schulen als wichtige Maßnahme für eine Eindämmung der raschen Verbreitung des Coronavirus großes Verständnis. Gleichzeitig stellt diese Maßnahme eine gravierende Veränderung des Familienlebens dar“, sagt Dr.in Caroline Culen, Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit.

Für die Kinder und Jugendlichen bedeutet diese Maßnahme den Wegfall ihrer Routine und des geregelten Tagesablaufs. Sie sollten zu ihren Freunden, die in dem Lebensalter besonders wichtig sind, für mehrere Wochen keinen persönlichen Kontakt pflegen. Psychologin Culen erklärt: „Die aktuelle Lage stellt für uns alle eine Grenzsituation dar, hier fehlen Erfahrungswerte“.

Der Nutzung der Kommunikationskanäle über soziale Medien kommt in den kommenden Wochen eine wichtige Bedeutung zu. Sie ermöglichen den Schülerinnen und Schülern auch weiterhin untereinander und auch mit ihren Lehrerinnen und Lehrern in Verbindung zu bleiben, ebenso wie über Lernplattformen. „Die Herausforderung für Eltern wird während der Ausnahmesituation in den nächsten Wochen darin bestehen, bei ihren Kindern auf eine ausgewogene und nicht übermäßige Nutzung von Handy, Tablet und Co zu achten“, weiß Culen. Der Expertin ist bewusst, dass den Eltern zusätzlich zu der zum Teil angespannten Arbeitssituation viel abverlangt wird. Es liegt nun in der Verantwortung der Eltern, auf die Lernfortschritte ihrer Kinder zu achten. Jugendliche empfinden das als Bevormundung. Zusätzlich zu dem Gefühl des Freiheitsentzugs kommt die ungewohnte räumliche Nähe zu den Eltern und Geschwistern. Spannungen sind vorprogrammiert. Culen nennt Strategien zur Entlastung im Familienalltag:

- Routinen im Tagesablauf definieren und damit Struktur geben, wie z.B. Alltagskleidung statt Pyjama tragen, geregelte Mahlzeiten einhalten, Lernzeiten und Freizeiten planen
- Aufteilung der Haushaltspflichten
- sogenannte „Screen-Zeiten“ egal ob für Mobiltelefon, Tablets, Computer oder Videospiele sollten nicht ausufern, sondern für bestimmte Zeitfenster vorgesehen sein.
- Bewegung in den Alltag integrieren: Für Kinder und Jugendliche ist Bewegung ein wichtiges Kriterium fürs Wohlfühlen. Die Familie kann gemeinsam überlegen, welche Art von Bewegung und Sport sich anstelle des Schulturnens gut in den Alltag integrieren lassen. Das kann ein Yogakurs auf YouTube sein, genauso wie eine Springschnur- oder Plank-Challenge innerhalb der Familie.

Aber auch Leerläufe im Tagesablauf und Langeweile dürfen sein und gilt es, auszuhalten. „Wir alle müssen uns daran gewöhnen, dass es in den nächsten Wochen weniger Ablenkung geben wird. In dieser Entschleunigung gibt es auch eine Chance, schon lang vergrabene oder neue Interessen zu entdecken und ihnen nachzugehen“, so Culen, die hier folgende Beispiele nennt:

- neue Fertigkeiten können gezielt erworben und geübt werden, z.B. durch gemeinsames Kochen und Backen, selbständig Wäsche waschen, etc.
- Kreativität darf Raum bekommen. Musik hören und selbst musizieren, Malen, Zeichnen, Basteln kann Freude machen.
- Vorhaben, die im Alltag immer verschoben werden, können in Angriff genommen werden: Sortieren, Aufräumen, Ausmisten, etc...
- Nachholen, was sonst in der Familie vielleicht manchmal zu kurz kommt, wie gemeinsame Gespräche, einen Familienfilm anschauen, Extrazeit den speziellen Interessen der einzelnen Familienmitglieder widmen oder einander Bücher vorlesen.

Die derzeitige Ausnahmesituation muss für die Familien also nicht nur eine Herausforderung bedeuten, sondern kann auch ein Gewinn sein. Wichtig ist, innerhalb der Familie über die Situation offen zu kommunizieren und auch Konflikte anzusprechen.

Falls es doch zu extremen Spannungen und Belastungen in der Familie kommt, sollten sich Eltern, aber auch Schüler\*innen, rechtzeitig für Rat und Unterstützung an die in der Beratung tätigen Mitgliedsorganisationen der Kinderliga wenden.

Informationen auf [www.kinderliga.at/institutionelle-mitglieder.html](http://www.kinderliga.at/institutionelle-mitglieder.html)

Rückfragehinweis:  
Verena Bittner-Call  
+43 650 710 13 73  
presse@kinderjugendgesundheit.at