

Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH

Grillparzerstr. 9

84036 Landshut



Landshut, den 6.4.2020

Pressemitteilung

Telefon-Hotline für Eltern am Kinderkrankenhaus

Das Sozialpädiatrische Zentrum am Kinderkrankenhaus unterstützt telefonisch bei Schul- und Erziehungsproblemen

Die **Telefon-Hotline des Sozialpädiatrischen Zentrums (SPZ) am Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH** bietet **täglich von 08.00 - 16.00 Uhr** unter **0871 852-1324** telefonische Beratung für Eltern, Jugendliche und Kinder an, die aktuell in dieser – für uns alle – außergewöhnlichen Situation Unterstützung und Hilfe benötigen.

Landshut. Die Schulen und Kindergärten sind geschlossen, das Lernen und die Erledigung von Übungsaufgaben wurden nach Hause verlagert und die Freizeitmöglichkeiten sind stark eingeschränkt. Hinzu kommen teilweise Sorgen der Eltern, die sich in belastenden oder sogar existenzbedrohenden Situationen befinden. Die viele Zeit, die aktuell gemeinsam verbracht wird, stellt alle Familienmitglieder vor neue Herausforderungen. In dieser Situation bietet das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ) am Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH in Landshut telefonische Beratung zur Unterstützung bei Schul- und Erziehungsproblemen an.

Anschrift:
Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH
Grillparzerstraße 9 84036 Landshut
Bankverbindung:
Liga Bank e.G., Regensburg
IBAN: DE19 7509 0300 0001 3352 78
BIC: GENODEF1M05

Kommunikation:
Zentrale: Tel.: 0871 852-0
Fax: 0871 21230

www.kinderkrankenhaus-landshut.de
kinderkrankenhaus@st-marien-la.de

Geschäftsführer:
Bernhard Brand

Aufsichtsratsvorsitzende:
Schw. M. Christine Mirlach
Kongregation der Solanusschwwestern

Sitz der Gesellschaft:
Landshut, HRB 9742

Steuer-Nummer:
132/147/01000

Vor allem für Familien sind die derzeitigen Umstände rund um das Coronavirus mit neuen Anforderungen und verschiedenen Stressfaktoren verbunden. Durch die Schließung der Kindergärten und Schulen stehen die Eltern nicht nur vor der Aufgabe, Berufstätigkeit und die ganztägige Betreuung ihrer Kinder unter einen Hut zu bringen. Auch das schulische Lernen im häuslichen Rahmen gehört zu den neuen Herausforderungen, denen sich Familien aktuell stellen müssen. Dabei können Probleme auftreten, wie die via E-Mail oder Homepage übermittelten Arbeitsaufträge der Lehrkräfte in die Realität umzusetzen, den Schulstoff für die Kinder verständlich zu erklären und die Aufgaben gemeinsam mit ihnen zu erarbeiten. Die Kinder verhalten sich zum Teil emotionaler und weniger pflichtbewusst als gegenüber ihren Lehrerinnen und Lehrern und ihnen fehlt das gewohnte schulische Umfeld. Sie können zudem nicht verstehen, warum sie nicht mehr in die Schule gehen und ihre Klassenkameraden sehen dürfen. Zusätzlich müssen häufig mehrere Kinder gleichzeitig versorgt werden. Doch nicht nur die schulische Situation birgt Konfliktpotential: Durch die Ausgangsbeschränkung müssen die Kinder auf das gemeinsame Spielen mit Freunden verzichten und haben generell weniger Bewegungsfreiheit. Der gewöhnliche Rhythmus geht verloren und es wird schwieriger, den Tag mit sinnvollen Beschäftigungen zu füllen. Hinzu können potentielle finanzielle oder sogar existenzbedrohende Belastungen und Sorgen der Eltern kommen, die die Kinder in Form von Unsicherheit und Ungewissheit spüren. All das kann zu einer allgemeinen Anspannung und Gereiztheit innerhalb der Familie beitragen, die schnell zu Konflikten und Stressempfinden führen können. Jedes Kind reagiert anders auf diese wahrgenommene Ausnahmesituation. Manche zeigen körperliche Symptome wie auffällige Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Appetitverlust. Andere wiederum sind sehr ängstlich und nervös oder können nicht gut schlafen. Es gibt aber auch Kinder, die nach außen hin keine offensichtlichen Stressanzeichen zeigen.

Was kann man tun, dass die Corona-Krise nicht zur Familien-Krise führt? Um auch in der aktuellen Situation ein harmonisches Miteinander innerhalb der Familie zu ermöglichen ist es besonders wichtig, sich Zeit für die Kinder zu nehmen und ihren Sorgen den nötigen Raum zu bieten. Viel elterliche Nähe, Zuwendung und Geduld helfen den Kindern und Jugendlichen, die aktuelle Situation zu verarbeiten und sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen.

Durch aktives Zuhören fühlt sich das Kind wirklich mit seinen Sorgen und Ängsten verstanden und ernstgenommen. Das gemeinsame Basteln, Spielen oder Malen bietet beispielsweise eine gute Möglichkeit, über Beunruhigendes zu reden oder beängstigende Fragen zu stellen. Hierfür hilfreiche Tipps für die Eltern können sein: Sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Kind über die aktuellen Fakten und Ereignisse, sodass es die Geschehnisse verstehen kann. Nur wenn Sie in Stresssituationen auch ihre eigenen Ängste, Sorgen und Gefühle offen äußern, kann Ihr Kind nachvollziehen, warum Sie so reagieren, wie Sie es tun. Gehen Sie auch auf die Notwendigkeit der Vorbeugungsmaßnahmen, insbesondere der sozialen Distanzierung zu Freunden und anderen wichtigen Bezugspersonen wie den Großeltern ein. Zunächst sollte jedoch unbedingt erfragt werden, was das Kind bereits über die momentane Lage weiß, um konkrete Sorgen des Kindes zu erfahren und es nicht mit unbekanntem Informationen zu überfordern oder zusätzlich zu beunruhigen. Außerdem sollten nicht alle potentiellen Szenarien besprochen und ausgemalt werden, die vielleicht eintreten könnten. Das schürt Unsicherheit bei den Kindern und kann ihre Angst unnötig verstärken. Bewahren Sie hingegen eine positive Grundhaltung, die sich auch auf ihr Kind übertragen kann und Zuversicht und Sicherheit vermittelt!

Wie kann man die aktuelle Situation trotz allem positiv gestalten? Auch hierzu gibt es eine Reihe von Möglichkeiten. Zunächst gibt ein gut geplanter Tagesablauf mit festen Strukturen und Ritualen Halt und Sicherheit. Achten Sie dabei auf feste Schlaf- und Essens- sowie Spiel- und Lernzeiten. Mit den Kindern aufgestellte Regeln können die Motivation zusätzlich steigern. Besonders jetzt sollten außerdem eine gesunde Ernährung und körperliche Betätigung in den Alltag integriert werden. Letzteres gelingt auch auf engem Raum mit Hilfe von Gymnastikübungen, Springseilen und Gummitwist oder an der frischen Luft in Form von Spaziergängen oder Rad fahren. Nicht zu vergessen sind alternative soziale Kontaktmöglichkeiten zu Freunden oder Verwandten, die mit Hilfe der sozialen Medien als Videoanrufe oder Sprachnachrichten ermöglicht werden können. Auch hier ist jedoch wichtig, die Screen-Zeiten zu limitieren und vorab konkret festzulegen, um unnötige Konflikte zu vermeiden. Außerdem sollte es auch feste Zeiten geben, in denen sich jeder alleine beschäftigt und zurückziehen kann, um das Streitpotential zu reduzieren. Beziehen Sie Ihr Kind aktiv in die Planungen mit ein und visualisieren Sie die Tage der Quarantäne beispielsweise, indem das Kind die Tage im Kalender durchstreicht oder anmalt, damit die Zeitspanne für die Kleinen greifbarer wird.

Zuletzt ist aber auch diesbezüglich wichtig, dass jedem Kind, jedem Erwachsenen und jeder Familie andere Dinge guttun und helfen. Von Musik hören über Sport und Lesen bis hin zu Kochen, Gemeinschaftsspielen und Entspannungsübungen kann alles ausprobiert werden, um sich die aktuell nötige Ablenkung zu verschaffen.

Letztlich ist vor allem wichtig, nachsichtiger und verständnisvoller als sonst zu sein, sowohl mit sich selbst als auch anderen gegenüber. Auch unsere Kleinsten haben das Recht, sich in der aktuellen Situation zu langweilen oder quengelig zu sein, denn sie stellt für uns alle gleichermaßen eine neue Herausforderung dar. Diese kann nur gemeinsam und durch eine positive Sichtweise bewältigt werden, die den Blick mehr auf unsere neuen Möglichkeiten als auf unsere Verluste lenkt und sich positiv auf unsere Gefühle auswirkt. Beispielsweise haben wir aktuell mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben, die sonst häufig auf der Strecke bleiben. So kann der gemeinsame Familienspaziergang durch den Wald oder das miteinander gekochte Abendessen zu einem besonderen und einmaligen Erlebnis gemacht werden.

Das SPZ kann auch weiterhin telefonisch oder per E-Mail kontaktiert werden. Die Patientenversorgung ist in reduziertem Maß gewährleistet. Insbesondere die Elternsprechstunde bei Schrei-, Schlaf-, und Fütterproblemen findet donnerstags zwischen 9.00 und 12.00 Uhr wie gewohnt statt. Das Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH mit seinen Spezialambulanzen ist weiterhin geöffnet und die zuständigen Ärzte sind telefonisch erreichbar.

Unter <https://www.spz-landshut.de/>

finden Sie weitere hilfreiche Hinweise, Tipps und Links.