

Unterstützung für Eltern



Mehrfachbelastung durch die „Corona-Krise“

11.05.2020

Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

Alle Menschen befinden sich momentan in einer ungekannten Ausnahmesituation. Besonders auch Familien sind durch die Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen belastet und sehr gefordert.

Daher nehmen wir in diesem Brief die Situation der Eltern und ihrer Kinder in den Fokus. Denn Sie sind nicht alleine, und wir wissen, dass Sie alle Ihr Bestes geben!

In persönlichen oder telefonischen Beratungen haben wir die Erfahrung gemacht, dass die folgenden Überlegungen für Mütter und Väter hilfreich sein können. Daher können Sie hier den möglichen Anfang einer **Beratung zwischen einer Schulpsychologin und einem Elternteil** lesen (1.). Im Anschluss daran können Sie die **Überlegungen anhand von Leitfragen auch für sich persönlich einmal durchdenken** (2.). Außerdem gibt es am Ende des Schreibens **zusätzliche Tipps** (3.).

1. (Anfang einer) Beratung zwischen Schulpsychologin und Elternteil:

Schulpsychologin: *Wie ergeht es Ihnen denn momentan?*

Elternteil: *Ehrlich gesagt herrscht bei uns absoluter Ausnahmezustand. Ich weiß gar nicht, wie lange ich das noch durchhalte. Unsere kleine Tochter ist momentan nicht in der Kinderbetreuung, der Fünftklässler soll von zuhause aus lernen. Bei mir in der Arbeit ist die Situation auch nicht gerade rosig und ich muss von zuhause aus arbeiten. Da habe ich kein Arbeitszimmer. Die Kinder und ich machen uns auch Sorgen um die vorerkrankte Oma und kaufen für sie ein. Und neben all den neuen Herausforderungen, dass die Kinder zum Beispiel ihre Freunde sehr vermissen, muss alles „Normale“ wie Einkaufen, Haushalt usw. ja auch noch laufen. Ich bin total erschöpft und lasse meine Genervtheit dann manchmal an den Kindern aus. Da habe ich dann zusätzlich ein schlechtes Gewissen. Wie lange soll das denn so noch weitergehen, frage ich mich? Gerade der Kleinen ist das auch wirklich schwer zu erklären.*

SP: *Das kann ich verstehen, es ist vollkommen normal, in so einer Ausnahmesituation auch wütend und erschöpft zu sein. Ihnen allen fehlen ja gerade auch die Dinge, die sonst bei Stress gut tun: Gewohnte Routinen, Auszeiten, sozialer Austausch und Unterstützung...*

Elternteil: *Ich fühle mich einfach total überfordert und habe immer das Gefühl, es nicht richtig zu machen. Da werde ich richtig wütend.*

SP: *Gerade stellt die Außenwelt, also die Schule, die Arbeit usw., ja auch sehr hohe Anforderungen an Sie. Wenn da die Kraft fehlt oder sie das Gefühl haben, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, entsteht das Gefühl der Überforderung. Was denken Sie denn: Welchen Rollen wollen Sie denn gerade gerecht werden?*

Elternteil: *Also da wäre natürlich der gute Elternteil, der immer für die Sorgen und Bedürfnisse der Kinder da ist. Dann muss ich für meinen Sohn eigentlich gerade auch ein Lehrer sein, der ihm den Tag strukturiert, die Aufgaben kontrolliert, ihn lobt und auch oft den Kontakt zu den Lehrern suchen muss. Bei meiner kleinen Tochter bin ich Spielkamerad und Erzieher. Für die Arbeit will ich gern ein guter Angestellter sein, bei dem die Kinder im Home Office nicht stören. Für meine Mutter bin ich dann noch so etwas wie eine Pflegekraft, und für meinen Partner aufmerksamer Lebenspartner. Und nebenbei bin ich natürlich noch Haushaltshilfe und Erlebnispädagoge am Nachmittag...*

SP: *Wow, das sind – mal ganz schnell mitgezählt – schon mindestens 9 Rollen! Und Ihnen würden sicher noch mehr einfallen! Wie geht es Ihnen denn, wenn Sie sich selbst so hören?*



Unterstützung für Eltern

Mehrfachbelastung durch die „Corona-Krise“

11.05.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

Elternteil: Ich frage mich, wie ich das in 24 Stunden alles hinbekommen soll. Das frustriert mich total. Ich bin ja gar kein ausgebildeter Lehrer, und eine Betreuung für die Kleine bezahle ich ja, weil wir die Betreuung eben brauchen, damit ich arbeiten gehen kann.

SP: Ja, und in Ihrer Aufzählung haben Sie ja noch gar nicht an sich gedacht: Dass Sie ja auch ein Mensch mit Bedürfnissen sind, der mal schlafen und entspannen muss und darf; der sich auch etwas Gutes tun sollte. Und den auch jemand unterstützen darf!

Elternteil: Ja, hm, daran habe ich gar nicht gedacht. Wenn ich manchmal sehr genervt war, habe ich draußen eine Runde mit dem Hund gedreht. Auf den müssen wir ja auch noch aufpassen...! Da habe ich den Kopf dann manchmal frei gekriegt. Aber wann soll denn Entspannung auch noch Platz finden?

SP: Das ist eine gute Frage. Gibt es denn Rollen, die Sie gerade vielleicht anders ausfüllen können oder gerade mal „ruhen lassen“ können?

Elternteil: Also vieles muss ich ja einfach machen, zum Beispiel auf meine kleine Tochter aufpassen. Allerdings könnte ich mich da vielleicht nun auch mit der Nachbarin zusammen tun, dass wir wechselseitig aufpassen. Am meisten nervt mich die Lehrerrolle, ich kann meinem Sohn das alles gar nicht erklären. Ich habe aber die Sorge, dass er dann, wenn er etwas nicht versteht, nicht mehr mitkommt.

SP: Was würde er denn in der Schulzeit machen, wenn er etwas nicht versteht?

Elternteil: Na, seinen Lehrer fragen!

SP: Na also. Lehrer hat er ja weiterhin. Sie könnten Ihrem Sohn empfehlen, dass er sich bei Verständnisfragen an seinen Lehrer wenden soll.

Elternteil: Stimmt. Aber morgens muss ich ihn trotzdem immer motivieren, anzufangen.

SP: Dann legen Sie doch die Rolle als Lehrer ab, und bleiben sein Lernmotivator am Morgen.

Elternteil: Ja, das wäre vielleicht nicht ganz so frustrierend. Bei der Fremdsprache und in Mathe kann ich sowieso nicht helfen.

SP: Und sagen Sie mal: Sie haben ja gerade viel mehr Aufgaben als sonst genannt. Haben Sie denn in Ihren Ansprüchen auch Abstriche gemacht? Also, dass Sie zum Beispiel nicht so wie sonst auf Ordnung im Haushalt achten oder sich zugestehen, keine Überstunden zu arbeiten? So wie ich Sie kenne, erwarten Sie, dass alles wie sonst funktioniert. Von sich und auch der Familie. Oder?

Elternteil: Hm, ja, also eigentlich erwarte ich schon, dass ich da wie sonst funktioniere.

SP: Dann sprechen wir doch auch da nochmal drüber. Wo Sie sich Unterstützung holen können, oder wo auch mal was nicht perfekt laufen darf. Das könnte Sie doch etwas entlasten, oder?

[...]

2. Leitfragen zur Mehrfachbelastung von Eltern

➤ Wer bin ich – und wenn ja, wie viele? Rollenklärung für Eltern

Es kann entlastend sein, sich erst einmal über die Hintergründe der Überforderung klar zu werden. Kreuzen Sie doch mal an oder schreiben es auf ein Blatt Papier: **Welche Rollen füllen Sie gerade aus? Welchen Anforderungen möchten/müssen Sie gerade gerecht werden?**

(siehe nächste Seite)



Unterstützung für Eltern

Mehrfachbelastung durch die „Corona-Krise“

11.05.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

<input type="checkbox"/> Lebenspartner/in	<input type="checkbox"/> Berufstätige/r	<input type="checkbox"/> Haushaltshilfe
<input type="checkbox"/> Unterstützer/in	<input type="checkbox"/> Lehrerin/Lehrer	<input type="checkbox"/> Erzieher/in
<input type="checkbox"/> Individuum mit eigenen Bedürfnissen	<input type="checkbox"/> Antreiber/in (z.B. zum Lernen, Aufräumen, ...)	<input type="checkbox"/> Familienmanager/in
<input type="checkbox"/> Medientrainer/in	<input type="checkbox"/> Gesundheitsbeauftragte/r	<input type="checkbox"/> Pflegekraft und Kümmerer
<input type="checkbox"/> Nachhilfetruener/in	<input type="checkbox"/> Sozialpädagogin/e	<input type="checkbox"/> Spielkamerad/in
<input type="checkbox"/> EDV-Beauftragte/r	<input type="checkbox"/> Lernorganisator/in	<input type="checkbox"/> ...
<input type="checkbox"/> Sporttrainer/in	<input type="checkbox"/> „Offenes Ohr“, das all die Veränderungen altersgerecht erklärt	<input type="checkbox"/> ...
<input type="checkbox"/> ...		<input type="checkbox"/> ...

- Vielleicht wird Ihnen nun deutlich, wie viele Rollen Sie gerade – oft gleichzeitig – erfüllen müssen oder wollen. Und das alles in nur 24 Stunden eines Tages!
 - **Wie geht es Ihnen damit?**
 - **Wollen und können Sie all diese Rollen (vollständig) „annehmen“?**

Es ist meist nicht möglich, all diese Rollen gleichzeitig perfekt auszufüllen (und dabei gesund und glücklich zu sein). Und sie müssen es auch nicht. Seien Sie nachsichtig und verständnisvoll mit sich und Ihrer Familie.

Sie leben gerade in einer Ausnahmesituation, die von jedem alle Kräfte beansprucht.

- **Welche Verantwortung können und wollen Sie gerade übernehmen?**
 - Welche Rollen wollen Sie vielleicht **ablegen** - weil Sie sie nicht erfüllen können oder wollen? (z.B. Lehrer/in – weil die Kinder weiterhin eine Lehrkraft als Ansprechpartner haben)
 - Welche Rollen können Sie **nur zu bestimmten Zeiten oder in einem bestimmten Rahmen erfüllen?** (z.B. die Tochter an das Lernen erinnern, aber die Aufgaben nicht mehr kontrollieren oder nur vormittags)
 - Welche Aufgaben können Sie auch einmal **an andere Familienmitglieder abgeben?** (z.B. Einkaufen)
 - **Was brauchen Sie**, um manche Rollen übernehmen zu können? (z.B. Entlastung in anderen Bereichen; weniger Perfektion; Auszeiten)

Es besteht auch die Möglichkeit, **sich aktiv und bewusst gegen die Übernahme einer Rolle zu entscheiden**: „Nein, ich kann nicht gleichzeitig einen perfekten Haushalt führen und meine Kinder bei jeder Hausaufgabe unterstützen.“ oder „Auch ich habe das Recht, mich abends für eine gewisse Zeit auszuruhen.“

Sie können für sich auch ganz **kreative Lösungen finden**: „Nur Montags bin ich der Lehrer für meinen Sohn und helfe bei der Strukturierung der Aufgaben der Woche. An den anderen Tagen bin ich dann der „nur“ Ansprechpartner, wenn es Probleme gibt.“

Auch der Kultusminister Piazzolo betont in einem Elternbrief vom 21.4.2020, den Sie vielleicht erhalten haben: Eltern „können und sollen nicht die Lehrkraft ersetzen“. Und: „Die Schulen werden nach Wiederaufnahme des Unterrichtsbetriebs durch intensive Phasen der Wiederholung und des



Unterstützung für Eltern

Mehrfachbelastung durch die „Corona-Krise“

11.05.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

individuellen Übens möglichst gleiche Grundlagen für den weiteren Lernfortgang aller jungen Menschen sichern".

Wenn Sie sich also Sorgen machen, dass ihr Kind im normalen Schulbetrieb nicht mehr mitkommen könnte, vertrauen Sie darauf, dass alle eine Ausnahmesituation durchmachen. Kein Kind lernt zuhause so, wie es in direkter Betreuung mit Lehrkräften und im Kontakt mit der Klasse lernen würde. **Vielleicht hilft auch ein Telefongespräch mit der Klassenleitung Ihres Kindes, um Sorgen abzubauen oder Fragen zu stellen.**

- **Würden Sie gerne Rollen ergänzen?** Was würden Sie auch gerne mal wieder sein? Oft vergessen Mütter und Väter, dass sie auch auf sich selbst achten dürfen und sollten. Wir raten ausdrücklich dazu! Danach haben Sie wieder mehr Kraft für die anderen Aufgaben.
 - Wann haben Sie Zeit zur Erholung und zur Erfüllung Ihrer eigenen Bedürfnisse? Vielleicht wollen sie auch mal wieder jemandem Ihre Sorgen erzählen und nicht nur zuhören? Oder sich selbst etwas Schönes in Ruhe gönnen?
 - Haben Sie Ideen, wie Sie auch diese Rollen mal wieder leben können?

Beispiele: An einem festen Tag in der Woche mit einem guten Freund telefonieren; abends ein Bad nehmen; alleine Spazieren gehen; statt selbst kochen etwas aus einem Restaurant holen; Unordnung an bestimmten Tagen einfach so sein lassen; sich wünschen, dass Mahlzeiten von den Familienmitgliedern übernommen werden...

3. Was tun, wenn etwas nicht funktioniert?

- **Muss es funktionieren?** Oder darf in einer Ausnahmesituation auch manches „anders“ sein, als Sie es sich vorgestellt haben? Weniger strukturiert, etwas holpriger, ...
- Was würde Ihnen **eine Freundin/ein Freund raten, die/der es gut mit Ihnen meint?**
- **Kurze abendliche „Familienkonferenz“:** Planen Sie ein gemeinsames Essen, z.B. abends, oder eine andere gemeinsame Zeit ein. Besprechen Sie, was heute gut geklappt hat. Loben Sie sich auch mal gegenseitig – das tut gut! Überlegen Sie auch, was heute nicht gut geklappt hat und wie das vielleicht verändert werden könnte.
- **Bleiben Sie gelassen und wagen Sie ein Experiment:** Verabreden Sie gemeinsam, es z.B. am nächsten Tag oder in der nächsten Woche einmal „anders“ zu probieren. Sie können die Tagesstruktur verändern. Beobachten Sie, was besser funktioniert hat, und überlegen Sie gemeinsam, warum.
- Gerne können Sie den/die **Schulpsychologin/Schulpsychologen Ihrer Schule kontaktieren**. Manchmal ist es hilfreich, Gedanken mit einem neutralen Unterstützer/in zu besprechen. Wir sind telefonisch oder persönlich für Sie da (und stehen unter Schweigepflicht): über die bekannten Kanäle (z.B. Schul-Homepage) oder über ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de

Weitere evtl. unterstützende Informationen für Eltern und Schülerinnen und Schüler finden Sie regelmäßig unter https://www.nuernberg.de/internet/paedagogisches_institut/ (z.B. Tipps zum selbstgesteuerten Lernen, zum Umgang mit Medienkonsum, speziell für Abschlusschüler/innen usw.).

Sie tun Ihr Bestes – halten Sie durch!
Ihr Team der Schulpsychologie der Stadt Nürnberg

