

Hilfe für Familien in Ausnahmesituationen

Wie man zusammen die Corona-Krise meistert: Sozialpädiatrisches Zentrum der Donau-Isar-Kliniken bietet Beratungshotline

Von Corinna Mühlehner

Dingolfing-Landau. Noch bestimmt das Corona-Virus den Alltag in Deutschland und auch in vielen anderen Ländern der Welt. Es schränkt die Menschen in vielen Dingen ein, die eigentlich zur Normalität gehören. Durch die Ausgangsbeschränkungen müssen sie zu Hause bleiben, doch das ständige Aufeinandersitzen kann zu Spannungen und Konflikten führen.

In Familien, die schon zuvor Schwierigkeiten hatten, Konflikte miteinander sinnvoll zu lösen, kann das im schlimmsten Fall zu psychischer und körperlicher Gewalt führen, sagt Iris Alber. Sie ist Diplom-Psychologin am Sozialpädiatrischen Zentrum Degendorf im Klinikverbund Degendorf-Dingolfing-Landau. Seit dem 23. März wird unter der Nummer ☎ 0991/3803444 eine Hilfe-hotline für Eltern eigens in der Corona-Krise angeboten.

Dass die aktuelle Situation für viele Eltern zu Stress und generell Streit in Familien führt, bestätigt auch eine Umfrage des Bayerischen Elternverbands (BEV). Der Vorsitzende Martin Löwe erklärt, dass durch den Unterricht zu Hause die Eltern für Kinder schnell zu „ständig unzufriedenen Antreibern“ würden. Auch hier kann die Hotline des Sozialpädagogischen Zentrums helfen. An diese können sich Eltern mit Fragen zur Betreuung ihrer Kinder in Corona-Zeiten wenden.

„Es sollen Hilfen zur Strukturierung des Alltags aufgezeigt werden“, erklärt Iris Alber. Sie ist Mitglied des Hotline-Teams, welches ausschließlich aus Ärzten, Psychologen, Psychotherapeuten, Sozialpädagogen, Logopäden, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten des Sozialpädiatrischen Zentrums zusammengesetzt ist. „Die Hotline wird abwechselnd



Ständiges Aufeinandersitzen kann die Stimmung in der Familie schnell ins Negative umschlagen lassen. Die Beratungshotline des Sozialpädiatrischen Zentrums kann helfen. – Symbolfoto: Manuel Birgmann

von einzelnen Teammitgliedern besetzt, Rückfragen untereinander sind möglich. Wir können uns untereinander beraten und bei Bedarf auch zurückrufen“, erklärt Alber.

Nähe und Augenkontakt sind Grundbedürfnisse

Zudem könnten Fragen beantwortet werden, wie man Kindern die aktuelle Situation am besten erklären kann – oder auch Anregungen gegeben werden, was Eltern für sich selbst tun können, um ihre Akkus wieder aufzuladen. „Für jeden in der Krise bedeutet die Situation erst einmal Stress, vor allem die Ungewissheit macht

mürbe“, sagt Iris Alber. Die Omnipräsenz des Corona-Themas in den Medien trage zur Belastung bei. „Bei manchen Menschen wird sich ein Gedankenkarussell in Gang setzen, das sie nicht mehr stoppen können. Das geht bis hin zu Schlafstörungen und Depressionen. Von Natur aus grüblerisch veranlagte Menschen sind hier besonders gefährdet.“

Ablenkung wird durch die Ausgangsbeschränkungen zusätzlich erschwert. „Sozialkontakte, die jetzt dringend nötig wären, um die Krise psychisch unbeschadet zu überstehen, sind nur noch über Telefon und digitale Medien möglich“, sagt die Diplom-Psychologin. „Das erhöht die Belastung weiter, da körperliche Nähe und direkter Augenkontakt als

menschliche Grundbedürfnisse zu verstehen sind.“

Insbesondere Alleinstehende, die aktuell nur von zu Hause aus oder gar nicht mehr arbeiten und so das Haus nur noch allein verlassen dürfen, seien von der sozialen Isolation besonders betroffen. Dabei hänge die empfundene Belastung von vielen Faktoren ab. „Ist ein Mensch von Natur aus eher introvertiert, so wird er mit der Beschränkung der sozialen Kontakte eher besser zurechtkommen, als ein extrovertierter Mensch, der es gewohnt ist, seine Freizeit zum großen Teil mit Sozialkontakten zu verbringen“, fasst Iris Alber die Wirkungsbreite zusammen.

Die Hotline des Sozialpädiatri-

schens Zentrums richtet sich an Eltern und Erziehungsverantwortliche und soll in erster Linie beim Erziehungsalltag mit Kindern helfen. Auch über die eigene Belastungen darf und soll gesprochen werden. Für Alleinstehende sei die Telefonnummer nicht gedacht, sagt die Diplom-Psychologin. „Sollten sich unter unserer Rufnummer Menschen melden, auf die unsere Hotline nicht abzielt, so sind wir dennoch bemüht, an die richtigen Adressaten zu vermitteln“, betont sie jedoch. In solchen Fällen könne etwa die Telefonseelsorge helfen (siehe Kasten). Die Beratungs-Hotline für Eltern wurde dagegen extra für die aktuelle Situation entwickelt, um diese Phase, in der viele Hilfen wegbrechen, zu überbrücken.

Aktuelle Lage kann auch eine Chance sein

Doch Iris Alber betont, dass die aktuelle Situation auch eine Chance sein kann. „Denn gerade viele Väter, die sonst beruflich viel außer Haus sind, erleben nun den Familienalltag mit. So können sie die Erfahrung machen, was es heißt, für Kindererziehung zuständig zu sein. Generell können Familien die Zeit nun intensiv miteinander nutzen. Statt etwa in die Stadt, den Zoo oder den Freizeitpark zu fahren, können sie nun miteinander reden, kuscheln, basteln oder kochen.“

Doch auch in vielen Partnerschaften werde sich zeigen, ob die Beziehung tragfähig ist. Manche werden zusammenwachsen, andere werden sich trennen. Iris Alber spricht jedem Mut zu: „Ein Trost sollte sein: Alle sitzen im selben Boot! In keinem Haushalt läuft das Leben so wie vorher.“ Sie rät den Eltern, sich nicht zu viele Sorgen zu machen, „Ich gehe da-

HILFE AM TELEFON

Die Hilfehotline für Eltern des Sozialpädiatrischen Zentrums richtet sich zwar in erster Linie an Eltern, doch Sorge kann man teilen – deshalb gibt es zahlreiche Hotlines, die Unterstützung in schwierigen Zeiten bieten.

Alleinstehende können sich etwa an die **Telefonseelsorge** unter den Rufnummern ☎ 0800/1110-111, 0800/1110-222, 0800/116-123 oder auch online unter www.telefonseelsorge.de wenden.

Für Schwangere gibt es das **Hilfetelefon „Schwangere in Not“** unter ☎ 0800/4040020.

Bei Gewalt in der Partnerschaft steht das **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** unter ☎ 0800/0116016 zu Verfügung. – cor

von aus, dass auch den Schulen klar ist, dass Lerninhalte, die in diesen Wochen zu Hause erarbeitet werden sollen, mit Schulbeginn nicht vorausgesetzt werden können.“

Die Menschen sollten versuchen, sich zu informieren, sich aber auch bewusste „Corona-Auszeiten“ schaffen. Tägliche Bewegung an der frischen Luft, Telefonate mit Freunden und Verwandten, ein schönes Buch lesen, den Keller aufräumen, Frühjahrsputz machen – all das, wofür man sonst wenig Zeit hat, mit Muße tun.

☑ Mehr Informationen gibt es unter www.donau-isar-klinikum.de/zentren/sozialpaediatisches-zentrum. Das **Hilfetelefon** ist von Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr und am Freitag von 8 bis 12 Uhr unter ☎ 0991/3803444 zu erreichen.

„Über die tiefsten Gefühle zu sprechen, ist anfangs schwierig“

Konflikte belasten, oft fühlen sich Menschen allein mit ihnen. Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) des Bistums Passau will unterstützen. Seit über einem Jahr ist sie auch in Landau vertreten. Im Gespräch mit der LNP erklärt Diplom-Psychologin **Michaela Hübner**, warum schon ein Telefonat in Zeiten der Unsicherheit hilft.

Frau Hübner, was für ein Angebot ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung genau?

Michaela Hübner: Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) ist ein psychologischer Beratungsdienst, der Menschen in schwierigen Situationen begleitet und ihnen hilft, mit Problemen in Partnerschaft, Ehe und Familie oder bei persönlichen Lebens Themen besser zurecht zu kommen. Das Angebot ist offen für alle, unabhängig von weltanschaulicher und sexueller Orientierung, Herkunft, Religion und Alter. Es wird kostenfrei angeboten, alle Berater stehen unter Schweigepflicht.

Wie wird dieser Dienst finanziert?

Hübner: Das Bistum Passau finanziert uns zu 80 Prozent, der Freistaat und die Landkreise zu etwa 20 Prozent. Das Bistum bietet den psychologischen Fachdienst seit über 50 Jahren und bereits an neun Beratungsstellen an.

Mit welchem Ansatz versuchen Sie, Menschen zu helfen?

Hübner: In der Ausbildung wer-

den verschiedene psychologische Richtungen gelehrt, um jedem Menschen in seinem persönlichen Weg gerecht zu werden. Dabei spielt die Psychologie der Bindung eine immer größere Rolle. Die EFL-Beratungszentren Passau und Altötting haben unter der Gesamtleitung von Helmut Höfl in den letzten fünf Jahren eine neue, sehr wirksame Arbeit mit Paaren etabliert: die Emotionsfokussierte Paartherapie. Sie hat die sichere Bindung zwischen Partnern im Blick, die Regulation ihrer Emotionen und eine feinfühlig Kommunikation. Hierdurch wird Verständnis für die immer wiederkehrenden Teufelskreise in der Partnerschaft gewonnen und es können Lösungen und Veränderungen bewirkt werden.

Welche Angebote des EFL gibt es in Landau und Umkreis?

Hübner: Hier in Landau biete ich eine psychologische Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien an, die eine Begleitung bei Problemen und Konflikten möchten. Mein Plan ist, ein zweitägiges Seminar zum Thema Bindungssicherheit bei Paaren anzubieten. Gerade wird das neu konzipierte Programm „FamShip“, ein ganz aktuelles Elterncoaching, erprobt und verbreitet. Es nimmt die Herausforderungen der sozialen Medien und des Internets auf. Wir werden es sicher kommendes Jahr auch in dieser Region anbieten.

Wie reagiert die EFL auf die aktuelle Corona-Krise?

Hübner: In den stürmischen Zeiten der Corona-Krise bleibt das Beratungsangebot trotz der Ausgangsbeschränkungen bestehen. Die neun Beratungsstellen sind derzeit für den Publikumsverkehr geschlossen. Es gibt aber die Möglichkeit der Telefon- und Online-Beratung oder Video-Tools.



Seit über einem Jahr ist Michaela Hübner für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) in Landau tätig. – Foto: privat

Wie genau kann die Beratung gerade in Corona-Zeiten helfen?

Hübner: Telefonische Erstkontakte können in diesen Zeiten der Verunsicherung eine Orientierung geben. Sie können den Menschen helfen, aus einer möglichen Fixierung auf die Bedrohung durch die Erkrankung oder die wirtschaftlichen Folgen herauszukommen. Für Paare, die sich in einem strittigen Kreislauf verfangen haben, können Impulse von außen helfen, daraus auszusteigen und den Partner wieder in seiner Ganzheit und möglichen Bedürftigkeit zu sehen. Und nicht zu vergessen: In jeder Krise liegt auch eine Chance! Durch die viele Zeit, die wir miteinander verbringen, die Gespräche und Spaziergänge,

können wir uns wieder neu kennenlernen und die Kraft unserer Familie, das Band, das uns verbindet, wieder spüren.

Wie läuft der Kontakt über die EFL in der Regel ab?

Hübner: In einem Erstgespräch wird das Anliegen des Klienten oder des Paares besprochen und überlegt, ob die EFL für das Problem der passende Ansprechpartner ist. Die Zusammenarbeit verläuft je nach Kontext. Es geht darum, seine Beziehung und sich aus einem neuen Blickwinkel anzuschauen und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Die Selbstaktivierung und Eigenverantwortung kann dadurch wieder in Fluss kommen. In

der Emotionsfokussierten Therapie liegt der Schwerpunkt unter anderem auf den dahinterliegenden Gefühlen, die man normalerweise gut verschlossen hält. Im Beratungsprozess dürfen diese Gefühle an die Oberfläche kommen, gespürt und ausgesprochen werden und sich so verändern.

Wie wird das Angebot in Landau bisher angenommen?

Hübner: Das Angebot wird gut genutzt. Vor allem die Termine ab 16 Uhr sind für Paare, die arbeiten, sehr gefragt. Da viele Beratungen auch längerfristig ablaufen, etwa ein halbes bis ein Jahr, gibt es für diese Termine schon Wartezeiten. Der erste Schritt, sich einer frem-

den Person zu öffnen, über die tiefsten Gefühle von Schwäche und Angst zu sprechen, ist anfangs schwierig. Durch die absolute Schweigepflicht, der wir Berater unterliegen, können sich die Klienten jedoch sicher fühlen, dass das Beratungszimmer ein geschützter Raum ist.

Das Interview führte Corinna Mühlehner. Anmeldung bei der EFL ist täglich möglich zwischen 8.30 und 12.30 Uhr im Sekretariat des EFL-Regionalzentrums Passau unter ☎ 0851/34337 oder per E-Mail unter passau@efl-passau.de. Beratungstermine in Landau finden am Montag von 13 bis 19.30 Uhr statt.

Sich selbst zur Ruhe bringen

Tipps der EFL-Beraterin Michaela Hübner

Der fehlende persönliche Freiraum und die Verunsicherung in der Corona-Krise können an den Nerven zehren, was möglicherweise in Vorwürfe und Eskalationen übergeht. Diplom-Psychologin Michaela Hübner hat Tipps, wie man wieder zur Ruhe kommt:

■ Zunächst ist es wichtig, zwischen dem zu unterscheiden, was im eigenen Einflussbereich liegt und dem, was nicht beeinflusst werden kann. Einfluss auf die eigene Befindlichkeit kann etwa durch konkrete Handlungen im Alltag genommen werden, etwa den Haushalt, Frühjahrsputz, Gartenarbeit oder spazieren gehen. Einfluss auf die Stimmung der Familienmitglieder kann man nehmen, indem man eine Tagesstruktur schafft, etwa die Bestimmung

von Zeiten mit den Kindern, einer Rückzugszeit oder einer Paar-Zeit.

■ Durch Techniken der Selbstberuhigung kann jeder ein Vorbild für seine Kinder sein. Eltern sind erwachsen und finden einen Weg, mit Vertrauen und Zuversicht.

■ Dinge, die man nicht beeinflussen kann, sind etwa, ob die Schutzmaßnahmen der Regierung bezüglich der wirtschaftlichen Folgen greifen oder wie hoch die Rate der Infizierten ist. Das ständige „sich Füttern“ mit Informationen aus den Medien kann Angst und Verunsicherung wachsen lassen. Hier hilft eine strikte Beschränkung der Mediennutzung, um die Gedanken, die einen lähmen können und Energie nehmen, loszulassen. – lnp