

Wie die Befragung im April/Mai 2020 zustande kam

Der Lockdown im Frühjahr diesen Jahres stellte Familien, und auch unsere Forschungsinstitute, vor ganz neue Herausforderungen. Projekte mussten umorganisiert und Testungen abgesagt werden. Bei all dem fragten wir uns immer wieder, wie es wohl den Familien gerade geht.

In kürzester Zeit erstellten wir mit vereinten Kräften aller Mitarbeiterinnen eine Umfrage, um die Familien direkt zu fragen, was sie in dieser, noch nie dagewesenen, Situation am meisten belastet und was ihnen am meisten hilft. Wir hätten nicht gedacht, dass die Ergebnisse bereits so kurze Zeit später relevant werden.

Der Online-Fragebogen war sehr umfangreich und das Ausfüllen hat oft mehr als eine Stunde gedauert. Wir bedanken uns sehr bei den Familien, die sich die Zeit genommen haben und alle Fragen bis zum Ende beantwortet haben. Das war in der damaligen Situation sicherlich ein großer zusätzlicher Aufwand.

Weil wir jetzt wissen, was im Frühjahr besonders belastend, aber auch, was besonders hilfreich war, können wir nun Familien dabei unterstützen, besser durch den Lockdown 2 zu kommen.



STUDIENUMFRAGE:
FAMILIEN MIT
KLEINEN KINDERN
IN DER CORONA-PANDEMIE

early life care
Forschungsinstitut

PHOTO BY GUCCIO FRINGI FROM PEXELS

Familiäre Lebensqualität

Bedeutsame Aspekte des Familienlebens für das Wohlbefinden aller Familienmitglieder

Es gibt Momente der Entlastung und der Selbstverwirklichung

Es gibt unbeschwerte und sorglose Momente: gemeinsame Unternehmungen mit der Familie/Freunden, schöne Stunden mit dem Partner sowie Möglichkeiten sich zurückzuziehen und für sich zu sein. Es ist zeitweise möglich sich von Alltagsbelastungen frei zu machen und eigenen Interessen nachzugehen. Eltern gehen neue Aufgaben mit Selbstvertrauen an, erleben Freude über den eigenen Erfolg und können es genießen, etwas Schönes für sich tun.



Das Energielevel der Eltern ist hoch

Eltern fühlen sich körperlich wohl und sind zuversichtlich. Sie spüren Energie und Tatkraft für ihre Aufgaben. Sie bekommen genug Schlaf und haben Zeit, um Dinge in Ruhe zu erledigen.

Es gibt das Gefühl des Rückhalts in der Familie

Die eigenen Bedürfnisse und Ansichten werden in der Familie gehört. Sagen zu können, wie es mir geht, auch wenn mal etwas nicht passt, ohne sich deshalb unwohl zu fühlen. Wir haben Verständnis füreinander in der Familie und unterstützen uns gegenseitig.



Konflikte

Ergebnisse

Je weniger Konflikte in einer Familie, desto besser war die familiäre Lebensqualität und desto weniger Stress-Symptome hatten die Eltern während des Lockdowns.

In fast allen Familien (96%) gab es, in den letzten 2 Tagen bevor an der Umfrage teilgenommen wurde, Konflikte. In 30% der befragten Familien gab es überdurchschnittlich oft Konflikte.

Die Konflikte waren am häufigsten zwischen Eltern und Kindern – vor allem gab es diese in Zusammenhang mit dem „zu Bett gehen“ und dem „Lernen und Hausaufgaben machen“.

Weniger Konflikte gab es zwischen den Eltern – diese wurden aber als deutlich belastender wahrgenommen als die viel häufigeren Konflikte zwischen Eltern und Kindern bzw. zwischen Geschwisterkindern.



Empfehlungen

STRUKTUR BESPRECHEN

Konflikte entstehen häufig deshalb, weil wichtige Bedürfnisse nicht wahrgenommen und erfüllt werden. Überlegen Sie sich gemeinsam neue tägliche Routinen, in denen die wichtigsten Bedürfnisse aller Familienmitglieder soweit es geht berücksichtigt sind: Was brauchen Eltern und Kinder hinsichtlich Arbeits-, Spiel- und Lernzeiten? Wann gibt es Ruhepausen, wann Bewegung, wann die Möglichkeit für sich zu sein, wann unternehmen wir etwas zusammen? Dabei auch an die eigenen Bedürfnisse denken! Was hat mir im 1. Lockdown gut getan? Was hat am meisten gefehlt? Wie können wir das jetzt anders machen?

PRIORITÄTEN BESPRECHEN

Was ist uns in dieser Ausnahmezeit wichtig für die Kinder und die Familie? Wie wollen wir als Eltern und als Familie in dieser Krisenzeit miteinander umgehen? Verändert sich die Bedeutung und Wichtigkeit mancher Regeln? Wollen wir Regeln lockern, um als Familie besser durch die Krise zu kommen?

Entspannte Eltern

Ergebnisse

Stress der Eltern wirkt sich auf das gesamte Familiensystem aus. Auch in unserer Umfrage hat sich das gezeigt. Wenn die Stress-Symptome der Eltern während des Lockdowns gering waren, war die Lebensqualität der Familie höher. Natürlich ist das Eine vom Anderen abhängig und verstärkt sich gegenseitig.

Eltern mit einer grundsätzlich optimistischen Einstellung und mit der generellen Überzeugung, etwas aus eigener Kraft bewirken zu können, hatten weniger Stress-Symptome während des Lockdowns.



Empfehlungen

DER EIGENE WIRKUNGSBEREICH

Krisenzeiten sind Zeiten der Unsicherheit. Das gilt ganz besonders für die aktuelle Situation. Wir bewegen uns von Woche zu Woche und können kaum weiter hinaus Pläne machen. Unser Bedürfnis nach Plan- und Kontrollierbarkeit im eigenen Leben wird stark frustriert. Damit man sich nicht zu sehr über etwas ärgert oder sorgt, das man nicht ändern kann, ist es hilfreich bewusst zu unterscheiden: Worauf kann ich selbst Einfluss nehmen und worauf nicht? Wo muss ich die Unberechenbarkeit des Verlaufs der Pandemie akzeptieren? Wo kann ich tatsächlich etwas verändern und beitragen?

Den eigenen Wirkungsbereich zu kennen und seine Grenzen zu akzeptieren, kann entlasten und eine Basis für Zuversicht und Optimismus schaffen.

BEWUSSTER UMGANG MIT INFORMATION

Das Bedürfnis nach Sicherheit lässt uns möglichst viele Informationen suchen. Durch die vielen Ungewissheiten der aktuellen Situation, kann jedoch ein bewusster und begrenzter Konsum von Informationen sinnvoller sein. Zuviele Berichte über mögliche und tatsächliche negative Konsequenzen, können Sorgen und Grübeln auslösen und belastend sein. Überlegen Sie bewusst, wieviel Information für Sie wirklich wichtig ist, um die Situation - so gut es gerade geht - einschätzen zu können und suchen Sie Quellen, auf die Sie sich verlassen können.

In Verbindung bleiben

Ergebnisse

Die meisten Eltern in unserer Studie gaben an, dass sie während des Lockdowns mit Personen, die sie zu ihren engsten Freunden oder Verwandten zählen, nicht mehr in Kontakt waren. Durchschnittlich waren es zwei Menschen, mit denen es nicht wie sonst regelmäßigen Kontakt gab.

Jene Eltern, die während des Lockdowns den Kontakt mit Freunden und Verwandten über soziale Netzwerke, und (Video-) Telefonate aufrechterhalten haben, hatten weniger Stress-Symptome und berichteten über eine höhere Lebensqualität in ihrer Familie.



Empfehlungen

Kontakt halten

Halten Sie bewusst den Kontakt zu den wichtigen Personen, auch wenn sie nicht im eigenen Haushalt leben. Ermöglichen Sie das auch den Kindern, z.B. über Videotelefonate mit Oma und Opa oder ihren besten Freunden. Einen gemeinsamen Brief mit Zeichnungen der Kinder an liebe Menschen zu schicken, bringt nicht nur den Adressaten Freude, sondern schenkt auch den Absendern das Gefühl von Verbundenheit. Auch für die Eltern kann es entlastend sein, mit den engsten Freunden in Kontakt zu bleiben. Oft reicht schon ein Telefonat mit einer Freundin/einem Freund und die Stimmung ist danach gleich ganz anders.

Zeit mit Freunden

Auch Treffen in einer größeren Runde sind über Videotelefonate, bei denen mehrere Personen gleichzeitig zugeschaltet werden können, möglich. So kann man zum Beispiel eine online-Freundinnenrunde planen oder gemeinsame Spieleabende organisieren. Es gibt Apps und Webseiten, die unterschiedlichste Karten- und Brettspiele anbieten, welche dann online mit Freunden gespielt werden können. Ein paar unbeschwerte Stunden am Abend mit Freunden tun den Eltern in diesen Zeiten besonders gut!

Gemeinsame Aktivitäten

Ergebnisse

Sowohl Eltern als auch Kinder hatten weniger Stress-Symptome und die Lebensqualität der gesamten Familie war besser, wenn es gemeinsame Aktivitäten gab. Dies war unabhängig vom Ausmaß der elterlichen Arbeitszeiten. Das heißt, auch wenn Eltern viel Zeit beruflich verbrachten, hatten die gemeinsamen familiären Aktivitäten einen positiven Einfluss auf das ganze Familiensystem und reduzierten das Stresserleben von Eltern und Kindern. Sehr viele Eltern empfanden Aktivitäten in der Natur hierbei als besonders hilfreich.



Empfehlungen

GEMEINSAM DIE KRISE VERGESSEN

Trotz Krise darf es auch unbeschwerte Momente geben. Probleme und Sorgen kurzzeitig zu vergessen, tut allen gut. Oft gelingt das leichter, wenn man gemeinsam etwas unternimmt. Das kann ein Waldspaziergang genauso wie gemeinsames Fernsehen sein. Dabei geht es mehr um Qualität als um Quantität. Es muss nicht der ganze Tag mit Aktivitäten gefüllt sein. Viel wichtiger ist es, ganz bewusst etwas gemeinsam zu machen und die Zeit zusammen so gut es geht zu genießen.

ZUSAMMENHALT SPÜREN

Wenn alle Familienmitglieder zusammen sind und etwas miteinander erleben, stärkt dies das Gefühl von Zusammengehörigkeit. Rückhalt in einer Gemeinschaft zu spüren ist genau das, was wir in Zeiten sozialer Isolation dringend brauchen. Sich sicher und geborgen in der eigenen Familie zu fühlen, ist (nicht nur in Krisenzeiten, aber da ganz besonders) ein wichtiger Faktor für unser psychisches Wohlbefinden. Familiäre Verbundenheit wird unter anderem durch gemeinsame Aktivitäten spürbar. Ganz nebenbei ergeben sich dabei oft Gelegenheiten zum Austausch über Dinge, die einzelne Familienmitglieder gerade beschäftigt. Vielleicht ist während dieser Aktivitäten sogar mehr Zeit um zuzuhören und aufeinander einzugehen, als im Alltag.

Eltern im Team

Ergebnisse

Die Lebensqualität im Lockdown war höher in den Familien, in denen sich die Eltern über ihre Ansichten und Ziele in der Erziehung einig waren, und in denen die Elternschaft als gemeinsame Aufgabe gesehen wurde.

Wenn Eltern eine gemeinsame Haltung, sowohl in Bezug auf wichtige Themen der Erziehung, als auch in Bezug auf die täglichen Alltagsabläufe hatten, war dies positiv für das gesamte Familiensystem.

Auch die gegenseitige Unterstützung (zB durch Aufteilung der erzieherischen Aufgaben und Alltagstätigkeiten) und gegenseitige Wertschätzung der Eltern wirkte sich positiv auf die Familie, und auf das Stressniveau der Eltern, aus.



Empfehlungen

GRUNDHALTUNG BESPRECHEN

Sprechen Sie über ihre gemeinsame Grundhaltung, die definiert, wie Sie als Familie in der Krise miteinander umgehen möchten und was Ihnen in Bezug auf die Erziehung der Kinder in dieser Zeit wichtig ist. Bestimmen Sie Grundregeln, an die sich alle halten und berücksichtigen Sie dabei, dass alle Familienmitglieder von der Ausnahmesituation betroffen und davon auch belastet sind. Reduzieren Sie die Ansprüche an sich selbst, an den anderen Elternteil und an die Kinder. Einigen Sie sich bei wichtigen Themen darüber, wie Sie reagieren möchten und wofür Sie Verständnis haben möchten.

WERTSCHÄTZUNG AUSDRÜCKEN

Machen Sie sich bewusst, dass Sie und Ihre Partnerin/Ihr Partner Ihr Bestes geben. Drücken Sie Ihre Wertschätzung aus indem Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner sagen oder spüren lassen, dass sie eine gute Mutter/er ein guter Vater ist. Diese Bestärkung tut dem anderen aber auch dem gesamten Familiensystem gut, ganz besonders jetzt.

Medien-Begleitung

Ergebnisse

Kindern aller Altersgruppen und auch Eltern verwendeten während des Lockdowns Medien wie Fernsehen, Streaming, Social Media (Whatsapp, Instagram etc.) häufiger als vorher. Bei den über 14-Jährigen war die stärkste Steigerung beobachtbar. Generell waren Eltern mit der Mediennutzung ihrer Kinder während des Lockdowns weniger zufrieden als als sie es vorher waren.

Eltern, die ihre Kinder bei der Mediennutzung begleiteten, wussten nicht nur besser über den Medienkonsum ihrer Kinder Bescheid sondern waren auch zufriedener mit der Mediennutzung ihrer Kinder.

Die begleitete Nutzung der Medien führte zu weniger Konflikten in der Familie, das reine Steuern des Konsums durch Regeln für die Nutzung hatten jedoch keinen Einfluss auf die Anzahl der Konflikte.

Empfehlungen

REGELN LOCKERN

Grundsätzlich ist es gut und wichtig, dass Eltern Regeln mit den Kindern für die Mediennutzung vereinbaren. In Krisenzeiten kann ein zu starkes beharren auf Regeln aber die Konflikte in der Familie zusätzlich erhöhen, denn die Einhaltung der Regeln muss von den Eltern dann auch durchgesetzt werden. Das braucht Energie, die wir in Krisenzeiten vielleicht nicht haben. Überlegen Sie gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin, welche Regeln Sie vorübergehend lockern möchten.

MEDIENKONSUM BEGLEITEN

Begleitung kann entweder bedeuten, die Medien gemeinsam zu nutzen oder auch gemeinsam auszuwählen, nachzubesprechen und so Bescheid zu wissen. Beobachten Sie, wie die Mediennutzung auf ihr Kind wirkt und wie es darauf reagiert (zum Beispiel mit Angst oder Freude) und sprechen Sie mit ihm darüber..

Wo es Hilfe gibt

Die Krise dauert nun schon längere Zeit an. Seit Monaten ist unser Leben durch Ungewissheiten zusätzlich belastet. Wenn Sie merken, dass Ihre Grenze der Belastbarkeit überschritten oder demnächst erreicht ist, ist es gut und wichtig sich Unterstützung zu holen. Da es vielen Familien so geht, sind inzwischen neben den bestehenden Einrichtungen auch Corona-spezifische Beratungsangebote entstanden. Hier ein paar Stellen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie und Ihre Familie Hilfe benötigen:

www.kriseninterventionszentrum.at	+43 (0) 140 695 95
www.maennerinfo.at	+43 (0) 720 704 400
www.onlineberatung-telefonseelsorge.at	142
www.psychotherapie-wlp.at/wlp/psychotherapie-helpline	+43 (0) 720 120 012
www.rataufdraht.at	147
www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona/informationen	+43 (0) 153 120 25 84
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html	+49 (0) 800 111 05 50
www.familientherapie-muenchen.de/nachricht/corona-notfallhilfe-f%C3%BCr-familien-in-krisen.html	+49 (0) 897 201 51 56
www.cope-corona.de/hotline	+49 (0) 201 438 755 200
www.starkdurchdiekrise.de/	
www.eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html	
www.caritas.de/onlineberatung	
www.hilfetelefon.de/	+49 (0) 8000 116 016

WORTWOLKE

Hier sehen Sie die Wörter, welche in den Antworten der Eltern auf diese Frage enthalten waren. Je größer die Schrift, desto häufiger wurde das Wort genannt.

