

Wie Familien den Alltag in Krisenzeiten meistern können

Online-Merkblatt mit Empfehlungen

samowar

Jugendberatung
Suchtprävention
Bezirk Meilen



Der soziale Alltag wird durch die Coronakrise weltweit verändert. Die Notwendigkeit, zwischenmenschliche Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren, hat für Familien mit Kindern und Jugendlichen gravierende Auswirkungen: Sehr viel unstrukturierte Zeit, welche die Familienmitglieder auf engem Raum miteinander verbringen (müssen). Erfahrungen aus anderen Ländern zeigen, dass Menschen weltweit unstrukturierte Zeit vor allem mit der Nutzung von Online-Games und digitalen Medien füllen. In Italien beispielsweise ist aktuell die Internet-Nutzungsrate um ca. 70 Prozent gestiegen, insbesondere auch durch die Nutzung von Online-Spielen wie Fortnite.

Die «EU Kids Online Schweiz»-Studie 2018 belegt, dass viele der 9- bis 16-Jährigen das Internet bereits vor der Krise exzessiv nutzten. So gab ein Drittel der Befragten an, dass ihre Internetnutzung negative Folgen für den Alltag habe: für Familie, Freunde und Hausaufgaben.

• Etwa ein Viertel hat im letzten Jahr versucht, weniger Zeit online zu verbringen – erfolglos. Digitale Medien sind in der aktuellen Situation einerseits ein Segen, ermöglichen sie uns doch, Schule, Arbeit und soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Andererseits besteht die grosse Gefahr, dass sich Kinder und Jugendli-

che im digitalen Unterhaltungsangebot verlieren und sich allzu leichtfertig an einen suchtgefährdenden Konsum gewöhnen.

Möglichkeiten zum Ausgleich fehlen

Familien verbringen in dieser Krise gezwungenermassen sehr viel Zeit miteinander. Die Familienmitglieder sind sich plötzlich gegenseitig fast rund um die Uhr ausgesetzt, im Guten wie im Schwierigen. Gleichzeitig haben alle Beteiligten kaum mehr Möglichkeiten, einander auch mal aus dem Weg zu gehen, es fehlen gewohnte Möglichkeiten zum Ausgleich, zur Entspannung und zum Kontakt mit Gleichaltrigen und Freunden. So droht die Privatsphäre im dauernden Beisammensein unterzugehen.

Besonders belastend ist die Situation in Familien, in denen Eltern psychisch krank, nicht belastbar oder gar akut an COVID-19 erkrankt sind; in denen Eltern selber grosse Schwierigkeiten haben, etwa Paarkonflikte oder Suchtprobleme. Herausfordernd ist die Situation auch für Familien mit stark pubertierenden oder psychisch bzw. körperlich belasteten Jugendlichen.

Schwierigkeiten nehmen mit der Zeit zu

Aus Erfahrung wissen wir: Je länger diese beengende Situation andauern wird, desto grösser ist die Gefahr, dass in Familien Spannungen entstehen oder bestehende Spannungen sich verstärken. Diese Spannungen können sich zunehmend in Konflikten und im

schlimmsten Falle auch in häuslicher Gewalt äussern. Und es ist zu befürchten, dass sich die Spannungen nicht selten an den Schwächsten entladen, an den Kindern und Jugendlichen.

Was also können Familien tun, um diese herausfordernde Zeit möglichst unbeschadet zu überstehen? Der Samowar hat einige Empfehlungen zur Gestaltung des Familienalltages in Krisenzeiten zusammengestellt. Sie können helfen, trotz der besonderen Umstände ein gewisses Mass an «Normalität» aufrechtzuerhalten und situationsbedingte Konflikte möglichst zu minimieren.

Darüber hinaus unterstützen die Empfehlungen eine konstruktive Bewältigung psychischer Belastungen. Das Merkblatt mit den Empfehlungen steht auf der Webseite www.samowar.ch/meilen im «Schau-fenster» zum Download bereit.

Der Samowar ist auch in der Krise für Jugendliche und Eltern da!

Die Jugendberatung und die Suchtprävention beraten Eltern und Jugendliche auch bei der Bewältigung der aktuellen Herausforderungen. Face-to-Face-Beratungen sind im Moment zwar nicht möglich, aber das Beratungsangebot steht per Telefon oder Videotelefonie (FaceTime, WhatsApp, Skype) zur Verfügung.

www.samowar.ch/meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch

/aschm