

Das STEP Telefon in Zeiten von Corona – Wie KursleiterInnen Familien unterstützen

■ Trudi Kühn 06'

Hilflosigkeit und Überforderung sind häufig Gründe für großen Stress – umso mehr in Zeiten, in denen sich Familien im Lockdown – bei Home-Office und Home-Schooling, etc. – befinden: Eltern werden laut, drohen, demütigen ihre Kinder mit verletzenden Worten. Die Beziehungen sind angespannt, Schuldgefühle kommen auf – weil alternative Handlungsmöglichkeiten fehlen. Dabei wollen alle Eltern nur das Beste für ihre Kinder.



Im STEP Kurs lernen Eltern Grundlegendes zu verändern, indem sie sich mit dem eigenen Verhalten beim Umgang mit den Kindern auseinandersetzen. STEP vermittelt Handlungsmöglichkeiten für eine liebevoll- konsequente Erziehung: Klare, auf die Familie zugeschnittene

Regeln und Grenzen, die Orientierung und Halt geben, sowie Selbst-/Ermutigung und eine respektvolle Kommunikation bewirken ein positives, kooperatives Familienklima. In Zeiten von Corona hilft «Das STEP Telefon» (seit April deutschlandweit: kostenlos und anonym) gestressten Eltern – insbesondere bzgl. des Fehl-/Verhaltens der Kinder – eine neue Perspektive einzunehmen, das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken und so ihr Verhalten zum eigenen und zum Wohl der Kinder zu ändern.

Beispiele: Hilfe für Eltern / Grosseltern über das STEP Telefon:

Beispiel 1: Beide Eltern arbeiten im Home-Office. Sie sind sehr gestresst wegen der beiden Kinder (Tochter 7, Sohn 4), die verstärkt Rollen übernehmen: die Tochter ist brav, isst sehr langsam, wird als «Schnecke» bezeichnet. Sie fühlt sich nur gesehen, wenn sie – wie ihr Bruder – albern ist. Der Sohn spielt ständig den Clown und bekommt für sein Fehlverhalten viel Aufmerksamkeit – er wird aufgefordert, aufzuhören –, worüber sich die Schwester sehr ärgert und dies auch formuliert. **Die STEP Kursleiterin ermutigt und bespricht mit den Eltern;**

- den Tag **zuverlässig zu strukturieren, für sie selbst und die Kinder:** die Eltern besprechen miteinander und unter Einbeziehung der Kinder, sich abwechselnd, aber auch gemeinsam zu festgesetzten Zeiten den Kindern zu widmen, so dass es für die Kinder nicht notwendig ist, zu unpassenden Zeiten durch Albernheiten auf sich aufmerksam zu machen.
- **die Stärken der Kinder zu erkennen und sie zu benennen,** also die Kinder zu ermutigen. Die Tochter ist sehr kreativ, was weiter gefördert werden soll, indem sie nach neuen Ideen gefragt wird. Der Sohn kann seine Selbstständigkeit unter Beweis stellen indem er die Einhaltung der Regeln überprüft.

- **auch für sich selbst Sorge zu tragen** (Selbstermutigung) und sich füreinander, aber auch für sich selbst, Zeit zu nehmen, sich gegenseitig zu erinnern und die verabredete Zeit aus Respekt voreinander auch einzuhalten.

Beispiel 2: Eine Mutter mit zwei schulpflichtigen Kindern ist verzweifelt, weil es ihr nicht gelingt, den Kindern zuhause Unterricht zu geben und bei alltäglichen Problemen ruhig zu bleiben. Sie hat mit eigenen Ängsten und finanziellen Sorgen zu kämpfen; sie schafft es gerade so, den Alltag aufrechtzuerhalten. **Die STEP Kursleiterin ermutigt und bespricht mit der Mutter;**

- **ihren Blickwinkel zu ändern** und ihre eigene Leistung anzuerkennen, dass sie die Kinder trotz eigener Ängste gut versorgt.
- wie sie im Alltag Struktur schaffen kann und dabei auch Zeit für sich zur **Entspannung** einplant, um dann wieder für die Kinder und die Arbeit da zu sein.
- dass es in dieser Krise auch anderes gibt als Schulunterricht: die Mutter überlegt, wie sie die **Kinder einbeziehen** kann: z.B. den Tag gemeinsam planen, sich umeinander kümmern, helfen zu kochen, gemeinsam rausgehen, sich im Haus bewegen, basteln und handarbeiten, um so das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken.

Beispiel 3: Eine Grossmutter hat Schuldgefühle, denn sie kann ihre Tochter wegen des Lockdowns nicht mehr entlasten. Sie vermisst ihre beiden Enkel sehr, die sie regelmässig sah, denen sie stets Rückhalt und Trost gab. **Die STEP Kursleiterin ermutigt und bespricht mit der Grossmutter;**

- wie **wertvoll und wie ausgleichend** ihre Liebe, ihr Verständnis, ihre Hilfe für und ihr Einfluss auf Kinder und Enkel war und ist, obwohl sie das durch ihre Eltern nicht erfahren hat und sie als Kind unglücklich war.
- **Ideen zu entwickeln**, was ihren Enkelinnen jetzt ein Trost sein könnte. Ein Videotelefonat, um ein bisschen Kontakt zu ermöglichen? Die Enkel zu fragen, was sie brauchen? Zum Austausch mit der Tochter überlegt sie ein Fenster-Gespräch. Und dann hat sie die Idee, ihren Enkeln eine Puppe zu basteln. So hat jede der beiden etwas ganz Persönliches von der Grossmutter.

STEP KursleiterInnen helfen Eltern am Telefon, ihre eigenen Ressourcen und neue Möglichkeiten des Umgangs mit Stress und Überforderung im täglichen Miteinander zu entdecken und dadurch sowohl das Zugehörigkeitsgefühl als auch Selbstständigkeit und Eigenverantwortung der Kinder zu fördern.