
Dienststelle Soziales und Gesellschaft (DISG)

Luzern, 7. April 2020 (aktualisierte Version)

COVID-19: Tipps für Eltern

Die Schulen und Kindergärten bleiben in der Schweiz vorerst bis Ende der Osterferien geschlossen. Eine Belastungsprobe für Eltern und Kinder. Elternsein, Beruf und Privatleben müssen oft gleichzeitig stattfinden. Kinder haben oft feine Antennen und nehmen in der Krise den Umgang ihrer Familie mit der aktuellen Situation sehr präzise wahr.

„Als Eltern haben Sie die Gelegenheit in dieser herausfordernden Zeit Ihren Kindern nahe zu sein, sie zu begleiten und in ihrer Entwicklung zu fördern“ - solche Sätze können in der momentanen Situation schnell zynisch wirken. Leider ist es eine Tatsache, dass die Möglichkeiten und Angebote für alle beschränkt sind und so können unsere Hinweise nur auf die vorhandenen Strukturen Bezug nehmen. Wir hoffen dennoch, dass wir mit den folgenden Inputs Ihren angepassten Alltag in der Familie etwas erleichtern.

1. Kinder benötigen Struktur

Struktur vermittelt Ihrem Kind Sicherheit, Kontrolle, Halt und Orientierung. Erstellen Sie wenn möglich einen Tages- oder Wochenplan. Darin werden feste Zeiten zum Lernen, Spielen und zur Mediennutzung festgelegt. Fixe Aufstehzeiten, geregelte Mahlzeiten und Ruhephasen sind ebenfalls zu empfehlen. Vielleicht lassen sich ältere Kinder und Jugendliche motivieren, Alltagsaufgaben zu übernehmen (z.B. Frühstück vorbereiten, Kochen, Kompost entsorgen,...) – auch dies lässt sich im Tages- oder Wochenplan festhalten.

2. Bleiben Sie positiv und atmen Sie durch

Stimmungen von Eltern übertragen sich umgehend auf ihre Kinder. Daher scheint es gerade zum aktuellen Zeitpunkt wichtig, dass Sie durch Ihre eigene Ruhe gegenüber Ihren Kindern Zuversicht und Sicherheit vermitteln können. Durch den beschränkten Wohnraum und die ungewohnte Situation kann es unter Umständen zu vermehrten Auseinandersetzungen zwischen den Eltern und den Kindern und auf der Paarebene kommen. Konflikte sind ein natürliches und normales Ergebnis in allen zwischenmenschlichen Beziehungen. Es kann im Moment besser sein, sich bei einem anbahnenden Konflikt zurück zu ziehen und diesen später mit dem Partner/der Partnerin möglichst sachlich zu bereinigen. Atmen Sie durch, zählen Sie innerlich langsam auf zehn und/oder machen Sie alleine einen kurzen Spaziergang. Im Bedarfsfall kann es sinnvoll sein, sich mit einer nahestehenden Person telefonisch oder online auszutauschen. Von Ihrer Zuversicht und Ruhe profitieren Ihre Kinder.

3. Spielen, Basteln und Malen

Kinder lernen und erfahren sich selber im Spiel. Das tägliche Spiel ist für Kinder wie Nahrungsaufnahme. Altersgerechte Spiele fördern das Kind in seiner Entwicklung und in seinem emotionalen Ausdruck. Planen Sie für Ihre Kinder pro Tag genügend Spielzeit ein. Schaffen Sie in Ihrer Wohnung - wenn möglich - einen «Indoor-Spielplatz». Auch zuhause können Sie für genügend Bewegung sorgen. Machen Sie ein Picknick in Ihren eigenen vier Wänden. Spielen fördert das Wohlbefinden und verstärkt den familiären Zusammenhalt.

Spielen Sie mit älteren Kindern und Jugendlichen Gesellschafts- und Brettspiele. Ludotheken sind leider geschlossen. Doch viele Spiele lassen sich online bestellen. Und vielleicht lässt sich ein Nachbarschaftstausch von Spielen organisieren? (Bei der Übergabe sollten die Corona-Hygienemassnahmen nicht vergessen werden – idealerweise spielen Sie mit den geliehenen Spielen erst 24 Stunden nach Erhalt.)

Eine Anzahl konkreter Ideen und Empfehlungen für Spiele, Bastelideen und Freizeitbeschäftigungen finden Sie auf <https://elternbildung.lu.ch/>.

4. Medienkonsum und Gamen

In der aktuellen Situation kann der Medienkonsum und das Gamen Ihrer Kinder Anlass zu Auseinandersetzungen geben. Aufgrund des Fernunterrichts arbeiten ältere Kinder und Jugendliche nun oft am Computer. Die Bildschirmzeiten erhöhen sich – doch es gilt zu unterscheiden zwischen gezielter Mediennutzung und Medienkonsum. Gezielte Mediennutzung geschieht im Rahmen des Fernunterrichts sowie zur Kontaktpflege mit Peers (z.B. über Chats). Medienkonsum hingegen ist oft passiv und dient häufig zur Überbrückung von Langeweile (z.B. mittels Gamen, Videos schauen). Stellen Sie Regeln auf zum Medienkonsum auch während der Coronazeit. Erlauben Sie Ihrem Kind bei Bedarf eine verfügbare Gamingzeit pro Tag. Achten Sie genau auf die Altersbeschränkung der Spiele. Exzessiver Videospielkonsum kann «aufpeitschend» wirken. Stundenlanges Spielen kann den Körper stressen und in eine Art Kampf- oder Fluchtmodus versetzen. Im Gegensatz zu einem richtigen Kampf wird jedoch die mobilisierte Energie im Körper nicht durch Bewegung abgebaut. Es empfiehlt sich, mit dem Gamen eine Stunde vor der Schlafenszeit aufzuhören. Wenn Jugendliche bis tief in die Nacht gamen, besteht die Gefahr der Tag-Nacht-Umkehr. Das heisst, am Tag wird geschlafen und in der Nacht gespielt. Rasch gewöhnt sich der Organismus an die veränderten Umstände und der umgekehrte Schlaf-Wachrhythmus lässt sich nicht so leicht rückgängig machen. Achten Sie also darauf, dass Jugendliche am Tag gamen.

[Weitere Tipps dazu finden Sie hier.](#)

5. Bewahren Sie soziale Kontakte durch Telefon, Mail, Chats und Briefe

Soziale Kontakte sind für Sie wie auch für die Kinder und Jugendlichen wichtig. Pflegen Sie diese Beziehungen nun über virtuelle Kanäle (Telefon, SMS, Chats, Videoanrufe). Gerade für Jugendliche ist der Kontakt zu ihren Peers zentral. Unterstützen Sie sie dabei, diese Kontakte zu wahren – reflektieren Sie aber auch mit ihnen, wieviel Zeit sie dabei in Chats und Social Media verbringen.

Auch der Austausch über die Generationengrenze ist wichtig, obwohl nun die Generation der Grosseltern geschützt werden soll. Enkelkinder können ihrem Grossvater und ihrer Grossmutter Briefe schreiben, mit ihnen mailen, SMS schreiben, Sprachnachrichten senden oder telefonieren, z.B. auch per Facetime. Dieser Austausch gibt sowohl den Kindern wie auch der älteren Generation Kraft.

6. Zusammen haushalten, kochen und putzen

Die Kinder können in die tägliche Hausarbeit einbezogen werden. Das Putzen und Kochen kann zu einem Ritual werden, das Gemeinschaftsgefühl kann dadurch gestärkt werden. Es gibt dem Kind das Gefühl, selber etwas bewirken und helfen zu können. Seien Sie geduldig und planen Sie mehr Zeit ein. Sie wollten schon lange Ihre Fenster putzen, den Backofen reinigen, den Boden feucht aufnehmen. Tun Sie es jetzt, zusammen mit Ihren Kindern.

7. Sich als Eltern gegenseitig Auszeiten gönnen

Die nächsten Wochen können für Eltern, gerade von kleinen Kindern, richtig anstrengend werden. Wir empfehlen Ihnen daher, sich gegenseitige Auszeiten zu gönnen. Wechseln Sie sich in der Betreuung Ihrer Kinder immer wieder ab. Benutzen Sie Ihre freie Zeit um das zu

tun, was Ihnen guttut und laden Sie dadurch immer wieder Ihre geistigen und emotionalen Batterien auf. Nur so haben alle genug Kraft, um die anstrengenden Wochen zu meistern.

8. An die frische Luft gehen

Zu Hause zu bleiben hat nun oberste Priorität. Trotzdem ist es zur Stärkung des Immunsystems wichtig, sich für kurze Zeit im Freien zu bewegen, sei es auf kurzen Velofahrten oder Spaziergängen. Diese Aufenthalte im Freien können Ihnen und Ihren Kindern zu Erholung und Regeneration verhelfen. Halten Sie bei Ihren Velofahrten und Spaziergängen mindestens 2 Meter Distanz zu anderen erwachsenen Personen oder zu anderen Kindern. Weisen Sie Ihre Kinder an, keine Gegenstände zu berühren. Wenn Sie wieder nach Hause kommen, waschen Sie mit Ihren Kindern gründlich die Hände.

9. Draussen spielen und sich treffen

Spielen Ihre Kinder draussen, gilt als Richtgrösse, dass maximal fünf Kinder zusammenkommen dürfen. Es sollte sich dabei immer um die gleichen Kinder handeln, mit denen Ihr Kind in Kontakt steht. Jugendliche haben das Bedürfnis, sich mit ihren engsten Freunden und Freundinnen weiter zu treffen. Machen Sie sie darauf aufmerksam, dass sich maximal Gruppen von 5 Personen zusammen draussen aufhalten dürfen. Der Abstand von 2 Meter soll gewahrt bleiben. Zusammen Musik hören, reden oder Ballspiele mit dem eigenen Ball sind so noch immer möglich.

Im Idealfall verzichten Sie jedoch auf ein Treffen mit anderen Personen. Falls Sie oder Ihr Kind zu einer vom Bund genannten Risikogruppe gehören, bitten wir Sie, zuhause zu bleiben.

10. Jugendliche in der Coronakrise

Für Jugendliche ist die Corona-Zeit besonders herausfordernd. Sie verfügen oft noch nicht über die Fähigkeit zur Selbstdisziplinierung, um die verordnete Isolation und Distanz zu anderen mit einer gewissen Gelassenheit und Geduld zu ertragen. Die Isolation widerspricht den Bedürfnissen ihrer Entwicklungsphase und Anweisungen von Erwachsenen begegnen sie mit Skepsis. Die Schule hat in dieser Lebensphase nebst der Vermittlung von Lernstoff auch eine wichtige soziale Funktion als «Treffpunkt»: Jugendliche sehen die Schule als einen Raum, wo man gleichaltrige Kollegen und Kolleginnen trifft und eigenständig sein kann. Auch Lehrpersonen können in dieser Zeit wichtige Bezugspersonen sein. Kann dieser Austausch trotz Coronazeiten gelebt werden, verhilft dies vielen Jugendlichen zu emotionaler Stabilität. Die Nähe zu den Eltern ist ertragbar, wenn sich Jugendliche zwischendurch über die sozialen Medien mit Gleichaltrigen treffen können. Jugendliche benötigen auch in dieser Zeit (virtuelle) Räume – ohne dass Erwachsene dreinreden. Ansonsten droht eine innere Leere, welche sich auf die psychische Befindlichkeit auswirken könnte. Familienkonflikte, depressive Reaktionen und sogar Gewalt könnten die Folgen sein. Im Idealfall werden zudem Tätigkeiten für Jugendliche gefunden, über welche sie sich inner- und ausserhalb der Familie profilieren können: zum Beispiel Einkaufen, Nachbarschaftshilfe, Kochen, andere kleine und grosse Projekte. [Hier finden sich weitere Tipps für Jugendliche.](#)

11. Lassen Sie Langeweile zu

Trotz guter Planung, vieler Spielideen und den Einbezug der Kinder in die Hausarbeit, werden Ihre Kinder möglicherweise über Langeweile klagen. Lassen Sie diese zu, Langeweile darf sein. Diese Phasen können Kinder zu Kreativität anregen, sie können von sich selbst aus erfinderisch werden und aus sich selbst heraus für Unterhaltung sorgen. Wenn ein Kind zu Ihnen kommt und über Langeweile klagt, regen Sie es an, selbständig nach einer neuer Tätigkeit zu suchen: «du hast noch so viel zu tun, zum Beispiel wolltest du doch dein Zimmer

umstellen, ein Puzzle machen, deinem Grossvater einen Brief schreiben.» Viele Kinder lassen diese Anregungen zu und sind je nach Altersstufe in der Lage über einige Zeit sich selber zu beschäftigen.

12. Schulkinder lernen lassen und dabei unterstützen

Schulkinder müssen jetzt vom Klassenunterricht auf eine Fernbeschulung umstellen. Dies ist sowohl für das Lehrpersonal wie auch für die Kinder eine grosse Herausforderung. Die Distanz zur Lehrperson und zu den Klassenkollegen und -kolleginnen kann bei vielen Schülerinnen und Schülern die Lernmotivation mindern. Es kann sein, dass Sie Ihre Kinder nun verstärkt zum Lernen in den eigenen vier Wänden animieren und motivieren müssen. Lassen Sie Ihr Kind in diesem einschneidenden Umstellungsprozess nicht alleine und begleiten Sie es nach Möglichkeit beim Bewältigen des Lernstoffes und der Hausaufgaben. Dies kann für Sie als Eltern eine zusätzliche Herausforderung darstellen. Hier finden Sie [Tipps zum Homeschooling \(-> unter «Eltern: Homeschooling»\)](#) sowie [Tipps zur Lernbegleitung](#).

13. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Corona

Sprechen Sie mit dem Kind offen und ehrlich über den Coronavirus. Erklären Sie ihm auf kindgerechte Weise, was gerade passiert und was der Grund dafür ist, dass Kontakte eingeschränkt werden und die Familie mehrheitlich zuhause bleibt. Ein [kindgerechtes Erklär-Video](#) kann Sie dabei unterstützen. Beachten Sie die Reaktion des Kindes und seien Sie sensibel. Sagen Sie es auch, wenn Sie manche Fragen nicht beantworten können. Kinder wollen Dinge verstehen und begreifen. Es kann Sinn machen, dem Kind eine Vergrösserung des Coronavirus zu zeigen oder die Vorstellung davon vom Kind malen zu lassen. Achten Sie darauf, dass Sie das Kind mit Ihren Erklärungen beruhigen können. Bei Ängsten hilft es oft schon, wenn Sie bei Ihrem Kind in der Nähe sind und ihm vertrauensvoll zuhören.

14. Unterstützung suchen

Kinder benötigen in diesen Tagen besonders stabile und verfügbare Bezugspersonen, welche Vertrauen, Nähe und Sicherheit fördern.

Es ist uns bewusst, dass die herausfordernde Corona-Zeit auch Eltern an die Grenze ihrer Belastungsfähigkeit bringen kann. Bei Fragen zur Erziehung und zum Umgang mit Ihren Kindern und Jugendlichen können Sie sich telefonisch oder online Hilfe holen:

Schulsozialarbeit

Kontakt: siehe Webseite der Schule Ihrer Wohngemeinde

Contact Jugend- und Familienberatung

Gemeinden: Stadt Luzern, Greppen, Horw, Kriens, Malters, Neuenkirch, Schwarzenberg, Udligenswil, Vitznau und Weggis

Telefon: 041 208 72 90. Erreichbar Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 08.15-10.00h sowie Mittwoch von 14.00-15.00h.

Email: info@contactluzern.ch

JuFa – Fachstelle für Jugend und Familie: Jugend- und Familienberatung

Gemeinden: Buchrain, Dierikon, Ebikon, Gisikon, Honau und Root.

Telefon: 041 440 62 88. Erreichbar Montag bis Freitag von 08.30-12.00h und 14.00-17.00h.

Email: jfb@ebikon.ch

Jugend- und Familienberatung Emmen

Gemeinden: Emmen, Rothenburg und Rain

Telefon: 041 268 08 88. Erreichbar Montag bis Freitag von 09.00-11.00h.

Online-Beratung per Facebook, Skype oder Mail: <http://www.jugendundfamilienberatung.ch/>

Sozial- Beratungszentrum SoBZ - Region Entlebuch, Wolhusen und Ruswil

Gemeinden: <https://www.sobz.ch/Zustaendigkeiten-nach-Gemeinden.14.0.html>

Telefon: 041 485 72 00. Erreichbar Montag bis Freitag von 09.00-12.30h.

Email: info@sobz-entlebuch.ch

Sozial- Beratungszentrum SoBZ - Region Willisau-Wiggertal

Gemeinden: <https://www.sobz.ch/Zustaendigkeiten-nach-Gemeinden.14.0.html>

Telefon: 041 972 56 20. Erreichbar Montag bis Freitag von 08.00-11.30h und 14.00-16.30h.

Email: willisau@sobz.ch

Zentrum für Soziales – Standort Hochdorf

Gemeinden: Aesch, Altwis, Ballwil, Beromünster, Ermensee, Eschenbach, Hitzkirch, Hochdorf, Hohenrain, Inwil, Rickenbach, Römerswil und Schongau.

Telefon: 041 914 31 31. Erreichbar Montag bis Freitag von 09.00-11.30h und 14.00-16.00h.

Email: hochdorf@zenso.ch

Zentrum für Soziales – Standort Sursee

Gemeinden: Büron, Buttisholz, Eich, Geuensee, Grosswangen, Hildisrieden, Knutwil, Mauensee, Nottwil, Oberkirch, Schenkon, Schlierbach, Sempach und Sursee.

Telefon: 041 925 18 25. Erreichbar Montag bis Freitag von 09.00-11.30h und 14.00-16.00h.

Email: sursee@zenso.ch

Pro Juventute Elternberatung

<https://www.projuventute.ch/de/elternberatung>

Telefon: 058 261 61 61, erreichbar 24/7.

Telefon 147

Kostenlose Beratung für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr.

Im «**Wegweiser Kanton Luzern: Gesundheit-Soziales Arbeit**» finden Sie weitere Beratungsstellen im Kanton Luzern. Der Wegweiser ist in verschiedenen Sprachen aufgeschaltet.

https://disg.lu.ch/-/media/DISG/Dokumente/Themen/Integration/Wegweiser/1902_Wegweiser_Gesundheit_Deutsch_Web.pdf?la=de-CH