

# Der Die Das...

## Wie geht's der Seele in der Corona-Zeit?

**Wer seelisch belastet ist, kommt schwerer durch die Coronazeit – und die Kinder spüren das**

Gerade kommen die Kinder sehr gelöst zu uns“, sagt Diana Kuchenbecker von der BRÜCKE Lübeck, „sie saugen jede Aktivität auf, die wir ihnen in unseren Gruppen anbieten“. Diana Kuchenbecker leitet die Sozialpädagogische Familienhilfe, die sich um die Kinder von psychisch erkrankten Eltern kümmert und deren Familien begleitet und unterstützt.

### Mehr Anfragen aus finanzstärkeren Vierteln

Gerade für Mittelschichtsfamilien ist der Lockdown ziemlich belastend gewesen, die Unsicherheiten durch die Pandemie wachsen momentan wieder durch die steigenden Infektionszahlen. „Das merken wir an den vermehrten Anfragen aus St. Jürgen und anderen eher finanzstärkeren Stadtteilen“, sagt die Sozialpädagogin Diana Kuchenbecker, „weil die Eltern, vor allem die Mütter, Kinder und Job unter einen Hut bringen müssen und auch wollen“. Viele Eltern sind nach Homeoffice, Homeschooling, den „Lockerungen“, dem Herumorganisieren nach dem Schulstart und dem Schnupfenplan einfach erschöpft. Wenn es dazu noch viel Streit und Sorgen Zuhause gibt, ist das seelisch belastend.

### Streit über Kinderbetreuung, Finanzsorgen, Zeit für sich

„Kommen seelische Beeinträchtigungen oder psychische Vorerkrankungen dazu, ist die Corona-Krise nur schwer durchzuhalten“, weiß Diana Kuchenbecker. Die Eltern, grade die Mütter und ganz besonders Alleinerziehende, sind dann sehr nah am Wasser gebaut oder sie sind ganz plötzlich rasend wütend. Sie haben kaum noch Geduld, sind andauernd erschöpft. „Migräne, Gürtelrose, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit“, so zeige sich u.a. körperlich eine psychische Belastung, sagt die Sozialpädagogin.

### Schnell weinen, schnell wütend, Migräne, Schlaflosigkeit

„Wenn ich das Gefühl habe, so wie ich gerade bin: Das tut meinen Kindern nicht gut, dann können sich Eltern bei uns melden. Wir beraten sie, wie wir sie unterstützen und wo sie in Lübeck Hilfe bekommen können“. Auch wenn die Kinder aggressiv oder weinerlich sind, wieder einnässen oder sich ungewohnt zurückziehen, dann ist es gut, das nicht zu ignorieren. „Viele Kinder von psychisch belasteten oder erkrankten Eltern sind ganz besonders artig und sehr fürsorglich mit den Eltern“, weiß Diana Kuchenbecker, „auch wenn einen das freut und entlastet: Auf die Dauer ist das nicht gut für die Kinder.“

### Krankheitsvorsorge für die Kinder

Damit die Kleinen nicht ebenfalls psychisch erkranken, bietet die BRÜCKE Lübeck u.a. Kindergruppen an, in denen sie unbeschwert spielen und sich aussprechen können. „Wir erklären auch, was eine psychische Erkrankung ist und dass die Kinder daran keine Schuld haben“, so Frau Kuchenbecker. Wichtig ist auch, Gleichaltrige zu treffen, die ähnliches Zuhause erleben. „Zum Beispiel Alkoholmissbrauch und körperliche oder seelische Gewalt zwischen den Eltern oder gegenüber den Kindern“.

### Weihnachten: Fest der hohen Ansprüche

In der Weihnachtszeit wird traditionell viel in den eigenen vier Wänden gegessen – alle dicht zusammen mit oft sehr hohen Ansprüchen, wie das Fest zu verlaufen habe. Diana Kuchenbecker von der BRÜCKE Lübeck rät mit Blick auf Weihnachten, sich zu überlegen, was gut war im Lockdown: Keine Pflichtbesuche? Keine verplanten Wochenenden? Lange Spaziergänge oder Radtouren? Das könne man auf seine Weihnachtswunschliste schreiben, einplanen und umsetzen.

Kontakt: DIE BRÜCKE Lübeck, Sozialpädagogische Familienhilfe  
Tel.: 0451/16082590, [www.diebruecke-luebeck.de](http://www.diebruecke-luebeck.de)

