

Häusliche Quarantäne - 14 Tage, die bewusst gestaltet werden sollten -

Frau Prof. Wessa, Professorin für Klinische Psychologie und Neuropsychologie an der Universität Mainz, beschreibt die aktuelle Corona-Lage so: „Die Pandemie stellt uns vor Aufgaben, die wir als Gesellschaft vorher nicht lösen mussten. Plötzlich sind wir Teil einer realen Science-Fiction-Dystopie, für deren Bewältigung es kein Drehbuch gibt. Je unvorhersehbarer und unkontrollierbarer eine Situation ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir sie weniger gut bewältigen.“ (Wessa, Michèle, im Spiegel Nr. 51, 12.12.2020). Somit kann es keine einfachen Rezepte zur Bewältigung der Folgen der Pandemie geben. Insbesondere in der Quarantäne werden die drängenden Themen virulent, weil sie die Probleme noch verdichteter erscheinen lassen: Infektionsängste, Frustrationen, Langeweile (bei den Kindern), unzureichende Informationen, Homeschooling trifft Homeoffice und finanzielle Einbußen verursachen Stress. (Wessa, s.o.) Was ist in der Quarantäne aus schulpсихологischer Sicht sinnvoll?

Grundschul Kinder

Grundschul Kinder haben oft noch ein magisches Denken. In dieser Zeit spielen Märchen und Geschichten eine wichtige Rolle für die Entwicklung der Kinder. Insbesondere Geschichten, die Sicherheit vermitteln können, legen eine gute Basis für eine spätere Entwicklung. Kinder hören gern Märchen, biblische Geschichten von magisch, kräftigen Personen, und können diese immer wieder hören.

Grundschul Kinder spüren intensiver, dass viele Menschen in der Gesellschaft durch die aktuelle Corona-Lage verunsichert sind, insbesondere ihre Eltern. Dabei kann es vorkommen, dass sie bestimmte Informationen missverstehen.

Die Quarantäne bietet viele Möglichkeiten für Missverständnisse.

Daher ist es wichtig zu erklären:

- Was ist Quarantäne
- Wie lang dauert die Quarantäne
- Wieso trifft es gerade die eigene Familie, die eigene Klasse, die eigenen Freunde
- Quarantäne ist eine reine Vorsichtsmaßnahme
- Was glaubt das Kind, warum die Quarantäne angeordnet worden ist
- Auch Hinweise, dass genügend Lebensmittel im Haus sind und eine Versorgung sichergestellt ist, spielt eine wichtige Rolle
- Kinder machen sich auch Sorgen darüber, ob sie Risikopersonen, z.B. die Großeltern oder vorekrankte Verwandte, anstecken könnten
- Trotz der eigenen Sorgen, sollten den Kindern eine optimistische Perspektive eröffnet werden

Jugendliche an weiterführenden Schulen

Je älter die Jugendlichen werden, desto mehr scheint das Thema Langeweile eine Rolle während der Quarantäne zu spielen. Zentral für die Zeit in der Quarantäne ist eine geregelte Tagesstruktur. Auch wenn die Aufstehzeit nach hinten verschoben wird, sollte sie zu einem festen Zeitpunkt (z.B. Acht Uhr, weil dann normalerweise die Schule beginnen würde) täglich von den Eltern eingefordert werden. Der Vormittag sollte für Distanzunterricht reserviert werden, und Mediennutzung sollte in dieser Zeit

unterbunden werden. Insbesondere das Thema Mediennutzung kann in der Quarantäne virulent werden. Bewährt hat sich der Ansatz zu fragen, wann das WLAN komplett ausgestellt werden kann, so dass die Medien nicht genutzt werden können. Meistens können sich die Familienmitglieder auf eine Zeit zwischen 22:00 und 08:00 einigen, in der niemand die Medien nutzt. In dieser Zeit sollte der WLAN-Router nach Möglichkeit automatisch/technisch deaktiviert werden. Da der Vormittag (08:00 bis 13:00) für das Distanzlernen reserviert ist, bleibt nur noch eine potenzielle Gaming-Zeit von 13:00 bis 22:00. Experten für Computersucht würden diesen Zeitraum immer noch als zu groß betrachten, aber innerhalb dieses Rahmens ist es eher möglich Familienaktivitäten oder alternative Aktivitäten mit den Jugendlichen bewusst einzuplanen.

Eltern

Oft wird die Rolle der Eltern unterschätzt. Je mehr Ruhe die Eltern trotz krisenhafter Randbedingungen ausstrahlen können, desto besser geht es den Kindern. Frau Prof. Wessa betont hierbei folgenden Aspekt: „Der Zwang zur Passivität [durch den Lockdown/Quarantäne] ist das, was die menschliche Psyche am meisten belastet.“ Aktivitäten als bewusster Gegenpol sind hier sinnvoll: Yoga-Übungen im Schlafzimmer, Atemübungen auf dem Balkon, Tanzen im Wohnzimmer, Mehr-Gänge-Menue in der Küche, Lernen einer neuen Sprache im Online-Portal oder das Lesen eines Buches auf dem Sofa. Soziale Kontakte sind ein schützender Faktor für Ihr psychisches Wohlbefinden. Daher sollten wieder bewusst Zeiten für das Telefonieren, Chatten oder Skypen anvisiert werden. Entspannung und Stressbewältigung sind hier die relevanten Stichworte. Unter dem Google-Stichwort „Quarantäne Tipps Erwachsene“ können bis zu 40 weitere Tipps im Internet gefunden werden:

<https://www.lawio.de/mietrecht/aktuelles/40-tipps-langeweile-ostern/>

Zum Schluss: Die aktuelle Situation der Corona-Pandemie ist komplex und die Entwicklung der nächsten Zeit liegt nicht in unserer Hand. Es ist also normal, in Zeiten einer Pandemie sich phasenweise ängstlich, traurig, unsicher oder wütend zu fühlen. Oder wie Frau Prof. Wessa es prägnant formuliert: „Es ist okay, niedergeschlagen zu sein. In einem Jahr wie diesem gibt es genug Grund dazu.“