

Freitag, 27. März 2020, Rhein-Zeitung Kreis Cochem-Zell

Lebensberatung: Pandemie wirft viele neue Fragen auf

Brigitte Meier



Die Lebensberatung Cochem hilft Familien bei Stress im durch Corona veränderten Alltag weiter

Cochem-Zell. Die Ausbreitung des Coronavirus mit all ihren schlimmen Folgen für die Wirtschaft und die Gesundheit zieht auch psychische Belastungen mit sich. Angst vor

Ansteckung, Sorgen um den Arbeitsplatz und fehlendes Einkommen, geschlossene Schulen und Kindergärten und Ausgangsbeschränkungen sind hohe Belastungen, die zu Familienstress und Ehekrisen führen können. Ein weites Betätigungsfeld für die Erziehungs-, Lebens-, Ehe- und Familienberatungsstelle tut sich auf. Da auch hier die Abstandsregel gilt, hat die Einrichtung das bereits bestehende telefonische Beratungsangebot um besondere Unterstützungsangebote in der Corona-Krise erweitert (siehe Auslagerung).

„Ratsuchende können zu jeder Zeit auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht hinterlassen, und wir rufen schnellstmöglich zurück, um einen telefonischen Beratungstermin zu vereinbaren“, verspricht Esther Thönnies, Leiterin der Lebensberatung Cochem. Für akute Situationen werden sogenannte Krisentelefontermine bereitgehalten, um schnelle Unterstützung geben zu können. Auch bei einer Onlineanfrage können die Beraterinnen zeitnahe Antworten auf akute Fragen geben.

Die Herausforderungen in der Krise sind so vielfältig wie die Fragen der Ratsuchenden, weiß Esther Thönnies. Auf alle Fragen gibt die Webseite www.cochem.lebensberatung.de mit Empfehlungen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe Antworten. Als Beispiel beschreibt sie die schwierige Situation für Eltern, wenn die Kinder plötzlich auf soziale Kontakte verzichten müssen. Dabei ist die entscheidende Frage: Wie erkläre ich meinem Kind die Ausnahmesituation? „Mit Zuwendung, Geduld, Aufmerksamkeit und Ehrlichkeit“, empfiehlt die Lebensberaterin: „Geben Sie Ihrem Kind klare, verständliche und altersgerechte Informationen zum Beispiel darüber, wie man einer Infektion vorbeugen kann.“ Dass der Abstand zu Oma und Opa zu deren Schutz sein muss, ist eine wichtige Information für Kinder. Kontakte zu den Großeltern und anderen Bezugspersonen können Eltern über Telefon, Skype und soziale Medien ermöglichen.

Angst ist eine normale Reaktion in Zeiten der Pandemie. Kleine Kinder ängstigen sich vor dem Anblick von Menschen in Schutzanzügen und Atemmasken. Um ihre Ängste einzugrenzen, sollten Kinder möglichst nur wenig Berichterstattung aus den Medien konsumieren, die immer wieder die gleichen bedrohlichen Bilder und Angst machenden Schilderungen verbreiten.

Da Schul- und Kindergartenbesuch wegfallen, ist es umso wichtiger, eine Tagesstruktur mit festen Spiel-, Schlaf- und Essenszeiten sowie für Schulkinder Zeit zum Lernen zu schaffen. Auch wenn es keinen wirklichen Ersatz für Spiel- oder

Bolzplatz gibt, sollten Eltern nach Möglichkeiten suchen, wo die Kinder sich – mit dem nötigen Abstand zu anderen Personen – ausreichend an der frischen Luft bewegen können, etwa Rad fahren oder Ball spielen. Durch Bewegung werden Anspannung und Stress abgebaut, was wiederum den Familienalltag entspannt.

Ganz allgemein gilt der Rat der Lebensberatung Cochem: „Denken Sie bitte daran, dass Sie Ihren Kindern nur dann gut helfen können, wenn es auch Ihnen gut geht! Nehmen Sie sich Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und zu erholen!“

Kontakt für Ratsuchende und seelsorgerische Angebote

Telefonische Unterstützung bei Fragen in der Corona-Krise bietet die Lebensberatung an unter Telefon 02671/7735, Onlineberatung und ausführliche Informationen zur Bewältigung des Familienalltags unter www.cochem.lebensberatung.info. Die E-Mail-Adresse lautet sekretari at.lb.cochem@bistum-trier.de.

Da sich in Zeiten der Pandemie viele Menschen über die Begrenztheit des Lebens und den Tod Gedanken machen und Fragen zum Sinn des Lebens sowie zur Rolle Gottes stellen, hat das Dekanat Cochem im Bistum Trier ein Seelsorgetelefon eingerichtet, täglich, 17 bis 20 Uhr, unter 0151/122 371 15. Einige geistliche Angebote finden Gläubige in den Pfarreien Cochem-Zell online unter www.facebook.com/pfarreiencochemzell oder

www.kirche-cochem.de.

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.