

# „Ein Stresstest für die ganze Familie“

**Interview** Für viele Haushalte in der Region werden die kommenden Wochen herausfordernd. Wie viel Belastung auf engstem Raum hält der Hausegen aus? Gabriele Plach-Bittl berät Familien in Ausnahmesituationen wie dieser

**Neuburg** Die ersten Tage der Ausgangsbeschränkung liegen hinter den Menschen in Bayern. Fast alle Plätze und Orte waren am Wochenende gespenstisch leer. Aber was spielt sich in den Wohnungen ab, wenn plötzlich die ganze Familie – teilweise auf engstem Raum – zusammensitzt. Dazu kommt die belastende Gesamtsituation. Es ist ein Stresstest für viele Eltern, aber auch für Kinder. Gabriele Plach-Bittl ist Leiterin der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien, die zum Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen gehört. Sie hat mit Elena Winterhalter über Deeskalation gesprochen, worüber sie sich Sorgen macht und welche Chance diese Krise für Familien bietet.



G. Plach-Bittl Familien bietet.

*Frau Plach-Bittl, was macht eine Ausnahmesituation wie diese mit einer Familie?*

**Gabriele Plach-Bittl:** Das ist sehr unterschiedlich, aber es ist in jedem Fall ein Stresstest für alle Familienmitglieder. Die ersten Tage fühlt es sich vielleicht noch wie ein ungeplanter Urlaub an, wenn plötzlich alle zuhause sind. Aber am Freitag kam die Ausgangsbeschränkung, das Wetter ist wieder schlechter – da kann die Stimmung sehr schnell kippen. Auch ohne diese Ausnahmesituation gibt es durchschnittlich in jeder Schulklasse drei bis fünf Kinder, die häusliche Gewalt oder Missbrauch erfahren haben.

*Befürchten Sie eine Zunahme dieser Fälle in nächster Zeit?*

**Plach-Bittl:** Ich befürchte, dass wir nach dieser Ausnahmesituation eine Menge Arbeit haben werden. Jeder für sich ist angespannt. Die Kinder provozieren die Eltern, sind vielleicht laut. Es gibt Krach mit dem Partner. Viele Menschen haben dann nicht die Möglichkeit, sich in einem Raum zurückzuziehen und die Türen zuzumachen. Wie soll das auch gehen, wenn fünf Personen in einer Drei-Zimmer-Wohnung leben. Da droht der Lagerkoller.

*Was können Familien tun, damit es nicht so weit kommt?*

**Plach-Bittl:** Wichtig ist, den Tag zu strukturieren. Wenn die Kinder komplett aus dem Schulalltag raus sind und dann den ganzen Tag vor



Die Krise zuhause: Um die weitere Verbreitung des Coronavirus einzudämmen, müssen Familien in Bayern und Deutschland zuhause bleiben. Nicht selten sorgt das für Anspannungen und Konfrontationen in den heimischen vier Wänden.

Foto: Silvia Marks, dpa (Symbolfoto)

dem Fernseher verbringen, ist Krach vorprogrammiert. Lieber früh aufstehen, frühstücken und dann eine Lerneinheit einlegen. Gemeinsam kochen kann Spaß machen und vernünftiges Essen ist auch wichtig, um ausgeglichen zu sein. Natürlich ist auch frische Luft sehr wichtig. Als Familie darf man spazieren gehen. Dabei sollte man nur unbedingt den Kontakt zu anderen Menschen meiden.

*Angenommen, die Situation zu Hause eskaliert doch. Wie können sich Eltern verhalten?*

**Plach-Bittl:** Gehen Sie aus dem Raum, wenn möglich, gehen Sie joggen. Das Wichtigste ist, zunächst aus der Situation rauszugehen und Distanz zu schaffen. Sagen Sie dem Kind, dass Sie mit ihm später darüber reden. Auch ein Telefonat, beispielsweise mit unserer Beratungsstelle kann helfen und dazu beitragen, dass der Konflikt nicht eskaliert. Auch wenn einem Elternteil die Hand ausrutscht, scheuen Sie sich nicht, sich bei uns zu melden. Wir sind nicht das Jugendamt. Bei uns bekommen Familien zunächst Beistand und Tipps.

*Wie kann man in dieser Zeit Kontakt zu Ihnen aufnehmen?*

**Plach-Bittl:** Normalerweise würde ich sagen, Sie sollen bei uns in der Beratungsstelle vorbeikommen, wenn es Anzeichen für Probleme gibt. Das geht in der aktuellen Situation nicht. Aber wir sind trotzdem über Email und Telefon erreichbar und können sogar Videokonferenzen anbieten. Man kann uns auch bei vermeintlichen Kleinigkeiten anrufen. Wir wissen, welche große Verantwortung Eltern in

dieser Situation tragen. Sie müssen sich neben der Elternrolle auch als Erzieher und Nachhilfelehrer beweisen. Da können wir Tipps geben oder uns die Sorgen anhören. Diese Tage bieten für Familien auch eine große Chance.

*Inwiefern?*

**Plach-Bittl:** Kinder erleben ihre Eltern ganz anders und neu. Sie können erleben, wie einfallsreich und kreativ Mama und Papa beim gemeinsamen Spielen sein können.

Sie sehen, dass die Eltern bei Schularbeiten helfen können und Dinge gut erklären können. Diese neuen Erfahrungen schweißen auch zusammen. Mein Eindruck ist, dass sich viele Eltern sagen: Wir schaffen das!

*Nicht nur in der eigenen Familie kann es krachen. Was kann ich tun, wenn ich Streit oder heftige Auseinandersetzungen bei den Nachbarn oder im Freundes- und Bekanntenkreis mitbekomme?*

**Plach-Bittl:** Bei einem unbestätigten Verdacht von häuslicher Gewalt kann man sich bei uns melden und wir übernehmen die weitere Kommunikation mit der Familie und eventuell mit dem Jugendamt. Wer ein gutes Verhältnis zu den Nachbarn hat, kann auch selbst versuchen, mit den Betroffenen zu reden und vielleicht den Tipp geben, sich bei uns zu melden. Wenn ich bemerke, ein Kind wird geschlagen, sollte ich eine Gefährdungsmeldung beim Jugendamt machen. Der Anruf beim Jugendamt sollte allerdings die letzte Möglichkeit sein.

## Beratungsstelle Kinder, Jugendliche und Familien

**Das Angebot der Beratungsstelle** unterliegt der Schweigepflicht. Ohne die Zustimmung der Betroffenen wird mit niemandem über den Inhalt der Beratungen gesprochen. Die Beratungen sind grundsätzlich kostenlos. Die Mitarbeiter verstehen ihre Arbeit als Hilfe zur Selbsthilfe und dürfen ausdrücklich auch bei vermeintlichen Kleinigkeiten kontaktiert werden. Weitere Infos unter: [www.neuburg-schrobenhausen.de](http://www.neuburg-schrobenhausen.de)

Normalerweise ist die Beratungsstelle ein offenes Haus, Gespräche finden normalerweise persönlich statt. Die aktuellen Umstände lassen den Normalbetrieb nicht länger zu. Daher wird unter **Telefon 08431/1020** telefonische Beratungen angeboten. Auch per E-Mail beantworten die Mitarbeiter Fragen und geben Tipps. [familienberatung@lra-nd-sob.de](mailto:familienberatung@lra-nd-sob.de) Außerdem gibt es die Möglichkeit, ein Beratungsgespräch virtuell in einer Videokonferenz durchzuführen.

Interview: Elena Winterhalter