

Tipps für Eltern von Jugendlichen während der Corona-Pandemie

Wie erleben Jugendliche diese Zeit?

Die Corona-Pandemie zeigt, wie verschieden junge Menschen mit der Krise umgehen.

Die einen reagieren sorglos und erleben die Schulschließung als lange Ferien. Der Schulstress mit den Klassenarbeiten ist in weite Ferne gerückt. Sie sind jung und um die eigene Gesundheit komplett unbekümmert. Covid - 19 ist aus dieser Perspektive eine Krankheit, die sowieso nur alte Leute betrifft.

Für andere Jugendliche ist die Situation dramatischer, weil sie die jetzige Situation als massive Einschränkung ihrer persönlichen Freiheit erleben. Die Eltern lassen einen nicht in Ruhe und verlangen, dass man sich sowohl draußen wie in der Wohnung an viele Regeln hält.

Weil viele Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen nicht mehr stattfinden, drohen Langeweile und öde Gefühle. Der Freiraum für unkontrolliertes Erleben unter Jugendlichen ohne die Einmischung von Erwachsenen ist augenblicklich deutlich eingeschränkt. Für kontaktfreudige Jugendliche fällt vieles weg, was Spaß gemacht und den Alltag gegliedert hat: chillen mit Freunden draußen oder im Cafe, durch die Geschäfte bummeln, Club- und Kinobesuche, Training im Studio. Stattdessen sind die jungen Leute unter permanenter Kontrolle der Eltern, die durch home-office oder Kurzarbeit viel mehr als gewohnt zuhause sind. Das ist für beide Seiten - Eltern wie Jugendliche - eine tägliche Herausforderung.

Einige junge Menschen reagieren aber in dieser Situation auch sehr sozial. Sie wollen etwas Sinnvolles in der Krise machen und gehen z. B. für ältere Menschen einkaufen.

Um welche Jugendlichen muss man sich jetzt Sorgen machen?

Wir vermuten, dass folgende vier Gruppen von Jugendlichen jetzt besonders gefährdet sind:

1. Die Digitalisierten

Jugendliche, die schon vor Corona drohten eins zu werden mit ihrem Handy oder ihrem Laptop, haben jetzt oft mehr Freiräume, sich völlig in ihre digitalen Welten zurückzuziehen. **Was tun?** Eltern sollten zwar jetzt etwas großzügiger mit dem Handykonsum umgehen, damit ihre Kinder wenigstens digital mit anderen Jugendlichen kommunizieren können, sie sollten aber aufmerksam sein, dass sich ihre Heranwachsenden jetzt nicht zu sehr an die soziale Isolation gewöhnen. Zeitbegrenzungen für den Handykonsum sind auch in diesen Zeiten angebracht.

2. Die Zurückgezogenen

Jugendliche, die sich in den letzten Monaten aufgrund eigener Probleme früher viel auf ihr Zimmer zurückgezogen haben, haben jetzt fast eine Legitimation für ihren Rückzug.

Was tun? Eltern sollten aufmerksam sein, wenn Jugendliche sehr wenig sprechen und sich ständig in ihr Zimmer zurückziehen. Es ist dann gut, offen nachzufragen, wie es der Tochter oder dem Sohn geht. Wenn Jugendliche sich für etwas schämen, z.B. bei selbstverletzendem Verhalten oder Essattacken, halten sie oft übergroße Distanz zu ihren Eltern. Bleiben Sie im Gespräch mit ihrer Tochter oder ihrem Sohn aufmerksam.

3. Die Sorgenvollen

Viele Schülerinnen und Schüler haben sich im letzten Jahr klimapolitisch engagiert. Diese engagierten Jugendlichen haben sich zwar mit einem ernsten Thema auseinandergesetzt, aber bei den gemeinsamen Demos auch viel Freude und Solidarität in der gemeinsamen Aktion erlebt. Sensiblere und ängstliche Jugendliche könnten auf diese neuerliche Krise mit apokalyptischen Vorstellungen reagieren.

Was tun? Eltern sollten zuhören, wenn ihr Sohn oder ihre Tochter reden möchte. Andererseits aber auch darauf achten, dass ängstliche Jugendliche nicht öfter als zweimal täglich Nachrichten hören. Regen Sie an, dass sich ihr heranwachsendes Kind auf alles konzentriert, was täglich trotz allem Freude macht.

4. Die Belasteten

Für Jugendliche, die in schwierigen Familienverhältnissen großwerden, z.B. weil ein Elternteil trinkt oder psychisch krank ist, ist die unterrichtsfreie Zeit ein großes Problem. Der tägliche Schulbesuch half in normalen Zeiten, dass der Junge oder das Mädchen mal aus der schwierigen Familie herausgekommen ist. Jetzt sind diese Jugendlichen ständig mit ihren belasteten oder kranken Eltern in der Wohnung, unter der Corona-Isolation kann dadurch noch schneller Stress und Streit entstehen.

Was tun? Wir können nur hoffen, dass sich diese Jugendlichen an vertraute Menschen außerhalb ihrer Familie wenden und sich trauen, unsere Beratungsstelle anzurufen (Telefon: 0451/793229) oder sich bei der Nummer gegen Kummer (Telefon: 0800-1110333) melden.