



Telemachos

Fachbrief über Patenschaften und Mentoring

- Ausgabe Nr. 21/ April 2020 -

[Diese Email im Browser anschauen](#)

In dieser Ausgabe

Editorial

1. Fünf Fragen an... Alexandra Langmeyer: „Jetzt ist es besonders wichtig, den Kontakt zu halten“
2. So geht's: Was Kinder jetzt brauchen: Zum Umgang mit der Pandemiebedingten Stresssituation
3. Aufgelesen: „Kein Ruhm in der Prävention“

Vorschau

Impressum

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie viele tausende Stunden haben die Paten-Tandems und Mentoring-Gespanne wohl schon geskyppt, gezoomt etc. in den letzten Wochen?

So ungewiss die Zeiten in einer Pandemie sind, so ist hundertprozentig klar: Mentoring muss nicht neu erfunden, aber anders gelebt werden. Aus der Ferne nah sein ist gefragt, 'distant socialising', wie ein Sozialwissenschaftler lieber anstelle von 'social distancing' sagt.

Denn ebenso sicher ist: Die Mentorinnen und Paten werden gebraucht – gerade jetzt, wie unsere Interviewpartnerin in dieser Ausgabe betont.

Das Fiese am Virus sei nämlich, so sagt die Psychologin vom renommierten Deutschen Jugend-Institut: Die, die es schon besonders schwer haben, haben es jetzt noch schwerer.

Sie kann das einschätzen, hat sie doch gerade eine Studie dazu abgeschlossen, was Armut mit Kindern von Alleinerziehenden macht. Ausgehend von ihrer Forschung sagt sie, wie Patenschaften diese Gruppe unterstützen können. Und dabei entdeckt man: Umgang mit Geld sollte ein Thema sein.

Außerdem heute im Angebot: Hinweise dazu, was Bezugspersonen Kindern aktuell Gutes tun können. Wenn Sie mögen, können Sie diese ebenso wie das Interview gerne weiterleiten.

Was die aktuellen Kontaktbeschränkungen mit Kindern und Jugendlichen anrichten und wie sie sich rechtfertigen lassen, wird hier nicht verhandelt. Wer Kinderrechte ernst nimmt, sollte aber im Blick haben, was etwa Mitglieder des Deutschen Ethikrats fordern: „Kinder haben ein Recht auf Gegenwart“.

*Schlicht und ergreifend alles Gute wünscht
Ihnen und allen um Sie herum*

Telemachos

1. Fünf Fragen an... Alexandra Langmeyer: „Jetzt ist es besonders wichtig, den Kontakt zu halten“

Die Pädagogin und Psychologin Dr. Alexandra Langmeyer arbeitet seit über zehn Jahren am Deutschen Jugendinstitut (DJI) in München. Kein Institut wie jedes andere, sondern laut Selbstdarstellung „eines der größten sozialwissenschaftlichen Forschungsinstitute Europas“. Seit 1963 werden von dort aus die Lebenslagen von Kindern, Jugendlichen und Familien erforscht, Bund, Länder sowie Kommunen beraten und wichtige Impulse für die Fachpraxis geliefert. Unsere Interviewpartnerin leitet hier die Fachgruppe „Lebenslagen und Lebenswelten von Kindern“ und forscht und publiziert zudem etwa über „Well-being“ von Kindern, über Kinder in verschiedenen Familienformen und Sozialisation in der Familie.

Telemachos: Frau Langmeyer, zusammen mit einer Kollegin haben Sie ganz frisch eine Studie dazu veröffentlicht, wie Kinder unter Armut leiden, und dabei unter anderem die untersucht, die bei alleinerziehenden Eltern aufwachsen. Eine Gruppe, die mit einem hohen Anteil auch in Patenschafts- und Mentoringprojekten vertreten ist. Geben Sie uns bitte einen kurzen Einblick, was macht die Lebenslage dieser Kinder aus? Und wie wirken sich die Lebensumstände unter dem gegenwärtigen Lockdown in der Corona-Krise aus?

Alexandra Langmeyer: „Zunächst muss man sich klar machen: Familien mit Alleinerziehenden, in der großen Mehrheit Mütter, haben das größte Armutsrisiko in Deutschland. Warum? Es gibt nur eine Erwachsene, die arbeiten gehen kann, und das meist nur in Teilzeit, weil sie zugleich die Kinder betreuen muss. So kommt es, dass oft nur ein begrenztes Einkommen für einen ganzen Haushalt zur Verfügung steht.

Aus Sicht der Kinder ist das allein aber noch nicht das Problem. Schwierig wird es besonders dann, wenn sich die Mütter Sorgen über die finanzielle Situation machen. Fühlen sie sich dadurch belastet, kann es zu einem problematischen Erziehungsverhalten kommen, was sich wiederum auf die Kinder auswirkt.

Leicht nachvollziehbar: Unter Druck kann man nicht so entspannt auf sein Kind reagieren, wie das vielleicht nötig ist. Bei Streit rastet man eher mal aus. Insgesamt gehen die Eltern dann weniger einfühlsam mit ihrem Kind um – und genau das ist es, was es den Kindern schwer macht.

Die Folge davon können Verhaltensprobleme sein. Kinder haben dann ganz unterschiedliche Symptome: Manche weinen viel, sind traurig, haben Bauchschmerzen, andere reagieren eher oder gleichzeitig mit Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit, Wutausbrüchen, oder es gibt Probleme mit der Schule oder Konflikte mit Freunden und Gleichaltrigen.

All diese Problemlagen können sich jetzt gerade verschärfen. Eine bittere Einsicht: Die, die es ohnehin schon schwer haben, haben es noch schwerer.

Wer zuvor mit knappem Geld hantieren muss und jetzt noch 30% weniger hat, weil Kurzarbeit kommt, muss noch mehr bewältigen. Die existentiellen Sorgen mehren sich, weil jetzt die Furcht vor Kündigung dazukommt.

Homeoffice, so überhaupt möglich, ist in dieser Lage auch schwer umzusetzen. Kitas und Schulen sind geschlossen, die Großeltern, so überhaupt in Reichweite, als Aufpasser derzeit auch nicht einsetzbar. Nicht weniger heikel ist das Homeschooling. Beschäftigen sich Eltern sonst gut mit den schulischen Angelegenheiten, werden sie das auch jetzt schaffen. Aber wenn die Beziehung zum eigenen Kind ohnehin angespannt ist bzw. man selbst belastet ist, wird es schwer, das Kind schulisch zu begleiten. Oder denken wir an Kinder, die in engen räumlichen Verhältnissen wohnen, gemeinsam mit anderen Geschwistern. Sich da hinzusetzen und zu lernen, das ist ein enormer Kraftakt. Deshalb müssen wir bei dieser Gruppe eher mit schulischen Einbußen rechnen.

Und dann gilt es noch auf die Kinder schauen, die zuhause Vernachlässigung oder Gewalt erleben. Für sie bedeutet Schule immer auch etwas Sicherheit. Denn Lehrkräfte achten auf sie und intervenieren im Ernstfall. Sind die Schulen geschlossen, heißt das, es wird gar nicht sichtbar, was mit den Kindern passiert.“



Telemachos: Viele Tausend Patinnen und Mentoren im ganzen Land begleiten Kinder in Umständen, die Sie ansprechen. Was können diese Erwachsenen in der gegenwärtigen Situation und dem womöglich herrschenden Kontaktverbot tun? Und was denken Sie, was sind prinzipiell die Potenziale von Mentoring und Patenschaften?

Alexandra Langmeyer: „Natürlich ist es derzeit besonders wichtig, dass die Patinnen und Mentoren den Kontakt zu den Kindern halten – und sich auf gar keinen Fall zurückziehen. Um sich auszutauschen, lassen sich sicher neue, digitale Wege finden. Auch am Telefon kann man aus einem Buch vorlesen und das dann per Post zuschicken. Wenn es die Regelungen zulassen, ist ja vielleicht ein Spaziergang möglich. Und über Videotelefonie lassen sich womöglich sogar schulische Sachen unterstützen.

Eine wichtige Aufgabe kann sein, den Kindern zu erklären, was da eigentlich los ist. Und was man in dieser Situation anfangen kann. Ansonsten bietet es sich an, einfach nachzufragen, wie es ihnen geht, ob sie sich Sorgen machen, und Interesse zeigen, wie sie das alles verarbeiten.

Prinzipiell denke ich: Wenn Freiwillige in dieser Form Kinder begleiten, hat das ein sehr großes Potenzial. Denn diese Erwachsenen sind für Kinder in schwierigen Lebenslagen eine wichtige Ressource – als zusätzliche Bezugsperson neben den Eltern, als Ansprechpartner wie als Hilfestellung, wenn sie in Schwierigkeiten stecken.

In unserer Studie, die Sie erwähnten, fordern wir ein dichtes Netz alltagserleichternder Infrastruktur für Familien, die durch ihre Konstellation benachteiligt sind. Patenschaften würden wir auf alle Fälle zu dieser unterstützenden Infrastruktur zählen. Denn Familien brauchen Möglichkeiten im Sinne einer breiten Familienhilfe. Und dazu gehören Familientreffs oder -cafés genauso wie Angebote der individuellen ehrenamtl. Begleitung durch Patinnen oder Mentoren.

Dabei sollte die Unterstützung nicht erst da sein, wenn Probleme schon sichtbar geworden sind, sondern lange vorher. Dafür sind immer Menschen hilfreich, die die Kinder im Blick haben. Insofern wäre auch hilfreich, wenn sich die Patinnen und Mentoren auch als Ansprechpartner für die Eltern anbieten.

Dazu muss ich allerdings sagen: Noch wissen wir in Deutschland wenig über die Bedeutung solcher Bezugspersonen, insbesondere wie Kinder selbst sie wahrnehmen. Denn in groß angelegten Studien werden nur die Eltern befragt, etwa von wem sie und ihre Kinder sozial unterstützt werden. Die Perspektive der Kinder selbst wird jedoch kaum einbezogen. Das ist schon lange ein Problem, da kämpfe ich an vorderster Front, das zu ändern. Leider haben wir in unseren Umfragen oftmals nicht die Zeit und das Geld, andere Bezugspersonen einzubeziehen, die außerhalb des Haushalts für Kinder da sind. Wir sind schon froh, wenn wir etwas zu den Großeltern fragen können.

Forschungstechnisch würde das auch schnell sehr komplex. Es ist so schon nicht leicht, in einer Studie, die repräsentativ sein soll, eine ausreichende Zahl von belasteten Kindern zu erreichen. Würden wir zudem gültige Aussagen über diese Kinder mit besonderen Bezugspersonen machen wollen, würde das noch aufwändiger. Aber keine Frage: Es wäre toll, wenn jemand so eine Studie finanzieren würde. Etwa damit wir untersuchen könnten, wie das Zusammenspiel von solchen außerfamiliären Bezugspersonen mit der Familie funktioniert.“

Telemachos: Sie haben über gelingendes Coparenting geforscht, sprich zu der Frage, wie Eltern eine Erziehungspartnerschaft gelingt, auch nach einer Trennung. Patenschaften und Mentoring können auch manchmal zu solchen Partnerschaften werden. Lässt sich da etwas übertragen?

Alexandra Langmeyer: „Ja, ich denke schon. Für Trennungseltern ist besonders wichtig, sich bei den Übergaben auszutauschen über das, was das Kind betrifft: Was ist passiert, was habt ihr gemacht, was bräuchte man das nächste Mal? Das wird in Patenschaften genauso wichtig sein, ebenso dass man sich an Abmachungen hält.

Wie der andere Elternteil könnten auch Patinnen und Mentoren eine Stütze für Alleinerziehende sein, das eigene Erziehungsverhalten zu reflektieren. Im Austausch darüber zu sein, was passiert ist und was dem Kind guttut, das ist viel wert. Wobei es nicht darum gehen muss, sich in allem einig zu sein. Im Gegenteil, wenn es Differenzen gibt, kann man auch dem Kind erklären, was das bedeutet und wie man damit konstruktiv umgehen kann.

Aus der Forschung über die gemeinsame Erziehung von Eltern weiß man, es gibt hier starke Zusammenhänge: Wenn Eltern sich gut abstimmen, fördert das das Wohlbefinden des Kinds. Negativ wirkt sich aus, vor dem Kind über dessen Erziehung zu streiten – oder gar schlecht über das Kind selbst zu reden. Und genau so wenig sollte man den anderen Elternteil abwerten.

Das gilt natürlich gerade auch für Paten und Mentorinnen: Bloß nicht den Eindruck vermitteln, das Kind habe eine schlechte Mutter oder so etwas. Und auch an bestehenden Regeln sollte man nicht rühren. Bei Großeltern würde ich sagen: Wenn die nicht Teil des Alltags des Kindes sind und es nur selten sehen und dann mal etwas anders machen als vereinbart, fällt das nicht so ins Gewicht. Wenn Großeltern aber eine solche Bedeutung haben, dass sie Miterzieher sind, dann muss es gemeinsame und abgestimmte Regeln geben. Auch das lässt sich gut übertragen."

Telemachos: Kindliches Wohlbefinden gehört ebenfalls zu Ihren Forschungsinteressen. Was können Paten und Mentorinnen tun, damit sich ein Kind wohlfühlt in der gemeinsamen Zeit?

Alexandra Langmeyer: „Ich denke, die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan, die wir bei unserer Studie benutzt haben, lässt sich auch gut für Patenschaften anwenden. Grundannahme ist dabei: Wohlbefinden hat mit der Befriedigung von Grundbedürfnissen zu tun, natürlich mit Essen, Schlafen etc., aber auch mit drei psychologischen Aspekten:

Erstens haben wir alle, ob jung oder alt, das Grundbedürfnis nach Nähe. Das umfasst füreinander da sein, miteinander kuscheln, in den Arm genommen und auch wertgeschätzt werden.

Dann gibt es das Grundbedürfnis nach Kompetenzerleben. Man muss spüren, dass man etwas kann, dass man gut ist. Das wäre ein Bereich, wo Patinnen und Mentoren sich einbringen können, wenn das in den Familien nicht so gut gelingt. Sie könnten herausfinden helfen, was das Kind richtig gut kann.

Und als drittes haben alle das Grundbedürfnis nach Autonomie. Der Mensch möchte auch gerne Dinge selbst entscheiden. Auch hier könnten Mentorinnen und Paten daran mitwirken, dieses Bedürfnis zu stillen. In Studien haben wir gefunden: In Familien, die schwierige Umstände haben, wird Partizipation von Kindern oft wenig gelebt. Umso wertvoller ist es, wenn die Patin oder der Mentor mit dem Kind bespricht, was man gemeinsam machen will und dabei die Wünsche des Kindes respektiert.“

Telemachos: Auch zur Gelderziehung haben sie geforscht. In Patenschaften gehören Geldfragen zu den bisweilen sensiblen Themen. Oft sollen die Tandems gar kein Geld ausgeben oder nur ein bestimmtes Budget. Worauf ist aus Ihrer Sicht zu achten? Sollte Umgang mit Geld in Patenschaften ein Thema sein?

Alexandra Langmeyer: „Ein wichtiger Faktor ist, die Differenz zu beachten: Welche finanziellen Verhältnisse haben die Familien, welche die Patinnen und

Mentoren? Letzteren wird es meistens besser gehen, deshalb finde ich den Ansatz ganz gut, im Tandem vor allem Dinge zu machen, die nichts kosten.

In jedem Fall sollten die Freiwilligen nicht geneigt sein zu sagen: Das arme Kind, jetzt spendiere ich mal einen Ausflug dahin, und dann machen wir dort noch was Tolles etc. Für das Kind kann das schwierig werden, denn es weiß ja, seine Familie kann sich das nicht leisten. Das heißt noch nicht, dass man teurere Ausflüge gar nicht machen soll. Aber es sollte keine Normalität werden.

Ebenso wenig sollten Patinnen und Mentoren das Taschengeld eines Kindes aufbessern, wenn es nur über einen kleinen Betrag verfügt. Beim Kind könnte das den Eindruck verstärken: Die eigene Familie ist so defizitär, dass man ihr helfen muss. Den meisten Kindern ist die schwierige Lage bewusst, aber die Paten und Mentorinnen müssen das nicht noch extra betonen.

Und wenn, dann schaut man besser, dem Kind etwas Gutes zu tun, ohne ihm direkt Geld zu geben. Und überhaupt muss man sich klarmachen: Wenn man Kinder fragt, was sie möchten, dann äußern viele materielle Wünsche. Aber wenn man in den Wald geht, einen Drachen steigen lässt oder dergleichen, dann werden das die meisten toll finden, und es wird immer auch beziehungs-förderlicher sein.

Zwar gibt es wenige Studien dazu, aber zu den umso zahlreicheren Tipps gehört immer der Hinweis: Kinder ja nicht mit Geld überschwemmen! Wenn etwa das Taschengeld schon nach der Hälfte des Monats aus ist, dann kein neues Geld nachschießen, heißt es. Die Begründung dafür ist auch für Patenschaften wichtig: Wer die eigene Geldbörse immer neu öffnet, der setzt dem Kind keinen Rahmen, in dem es lernt, sich Geld einzuteilen.

Leider ist das gerade für junge Menschen aus prekären Verhältnissen besonders wichtig. Denn bei ihnen ist eher wahrscheinlich, dass sie weniger Bildungs- und Berufschancen und damit später geringere Einkommen haben werden. Wir wissen aus der Forschung, dass es einfach enorm schwierig ist, aus Milieus auszubrechen. Deshalb muss man davon ausgehen, dass es für das Leben vieler Kinder entscheidend sein wird, Geld gut einteilen zu können.

Die Überschuldung junger Menschen zeigt ja, dass viele es gerade nicht schaffen, mit wenigem Geld gut zu haushalten.

Die Eltern mit wenig Geld können es ihnen oft selbst nicht beibringen. Sie wissen, ihre Kinder leiden unter der Armut. Viele versuchen das wieder gut zu machen, indem sie ihrem Kind mehr Geld geben als andere Gleichaltrige bekommen. Oft nicht als regelmäßiges Taschengeld, sondern mal hier oder da 50 Euro – womit die Kinder oft nicht gut umgehen können.

Aus meiner Forschung weiß ich, wie wichtig es für Kinder ist, ein regelmäßiges Taschengeld zu haben, über das sie selbstbestimmt verfügen können. Übertragen auf die Patenschaft könnte das bedeuten, das Projekt oder die/der Freiwillige benennt ein Budget für die Treffen. Das gilt es gemeinsam einzuteilen und zu entscheiden, was man damit macht. Kann man sich ins Kino gehen und ein Eis essen leisten oder geht nur eines davon: Solche Fragen werden Kinder ständig beantworten müssen.

Hilfreich wäre, wenn Patinnen und Mentoren solche Geldfragen mit begleiten können. Wenn sie mitbekommen haben, dem Kind wurde gerade Geld geschenkt, könnten sie Impulse setzen, etwa das Kind anregen von dem Geldgeschenk einen Teil zu sparen und den anderen in die Geldbörse für die täglichen Ausgaben zu geben.

Man kann sich aber auch einfach nur informieren und Interesse dafür zeigen, was das Patenkind kauft, wofür es mal viel Geld ausgegeben hat, worauf es vielleicht sparen will. Auch schwierige Sachen kann man klären, etwa die Frage, warum es in der Familie des Kindes so ist und bei der Patin oder dem Mentor so. Sprich, wie kommt man eigentlich zu einem Lebensstandard, wovon hängt das ab? Alles, was dazu beiträgt, die finanzielle Situation zu reflektieren, kann weiterbringen.“

Zum Nachlesen:

Siehe die Publikationsliste von Alexandra Langmeyer [hier](#). Die besagte Studie über Auswirkungen der Armut für Kinder Alleinerziehender ist noch nicht veröffentlicht, mehr dazu [hier](#). Die erwähnte Selbstbestimmungstheorie wird kurzweilig in [diesem](#) dreiminütigen Film erläutert.



2. So geht's: Was Kinder jetzt brauchen: Zum Umgang mit der Pandemie-bedingten Stresssituation

Nein, leider gibt es gerade keine Normalität. Wir sind jetzt in einem Ausnahmezustand. Solche Sätze hört man oft dieser Tage. Sie erklären, aber trösten nicht. Als Orientierung für Kinder taugen sie wenig, wenn sie nicht gar gefährlich sind.

Wir dokumentieren daher ein paar Empfehlungen, wie ein kindgerechter Umgang aussehen kann. Die ersten stammen von der US-Dachorganisation der Schulpsycholog/innen und wurden von der Mentoring-Forscherin Jean Rhodes leicht angepasst. Der zweite Auszug stammt aus Child Trends, eine in den USA federführende Einrichtung zur Evaluation von Maßnahmen für belastete traumatisierte Kinder.

Die Hinweise sind eher an Eltern gerichtet, aber man dürfte schnell darauf kommen, was dies für Mentorinnen und Paten übertragen bedeutet.

„Bleiben Sie ruhig und beruhigen Sie.

- Kinder werden auf Ihre verbalen und nonverbalen Reaktionen reagieren und Ihnen folgen.
- Was Sie über COVID-19, zu aktuellen Präventionsmaßnahmen und damit zusammenhängenden Ereignissen sagen und tun, kann die Angst Ihrer Kinder entweder verstärken oder verringern.
- Erinnern Sie sie daran, dass Sie und die Erwachsenen in ihrem Leben dafür da sind, sie sicher und gesund zu halten.

- Lassen Sie Ihre Kinder über ihre Gefühle sprechen und helfen Sie ihnen, ihre Sorgen in einen geeigneten Rahmen zu bringen.

Seien Sie ansprechbar.

- Kinder brauchen vielleicht zusätzliche Aufmerksamkeit von Ihnen und möchten womöglich über ihre Sorgen, Ängste und Fragen sprechen.
- Es ist wichtig, dass sie wissen, dass sie jemanden haben, der ihnen zuhören wird; nehmen Sie sich Zeit für sie.
- Sagen Sie ihnen, dass Sie sich um sie kümmern, und schenken Sie ihnen viel Zuneigung.

Vermeiden Sie übertriebene Schuldzuweisungen.

- Wenn wir sehr angespannt sind, versuchen wir manchmal, jemandem die Schuld zuzuschieben. Es ist wichtig, zu vermeiden, eine bestimmte Gruppe von Menschen als für das Virus verantwortlich darzustellen.
- Achten Sie auf alle Kommentare anderer Erwachsener. Möglicherweise müssen Sie erklären, was diese bedeuten.

Beobachten Sie das Fernsehen und die sozialen Medien.

- Sprechen Sie darüber, wie viele Geschichten über COVID-19, die im Internet auftauchen, möglicherweise auf Gerüchten und ungenauen Informationen beruhen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind [oder Mentee] über sachliche Informationen zu dieser Krankheit – das kann helfen, die Angst zu verringern.
- Ständig die neuesten Nachrichten über COVID-19 zu verfolgen kann die Ängste verstärken – vermeiden Sie dies.
- Seien Sie sich bewusst, dass entwicklungsbedingt ungeeignete Informationen (d.h. Informationen, die für Erwachsene bestimmt sind) Angst oder Verwirrung verursachen können, insbesondere bei jungen Menschen.

- Ermutigen Sie Ihr Kind [oder Mentee] stattdessen, an Spielen oder anderen interessanten Aktivitäten teilzunehmen.

Erhalten Sie so weit wie möglich die normalen Routinen aufrecht.

- Halten Sie sich an regelmäßige Abläufe, da dies beruhigend sein kann und die körperliche Gesundheit fördert.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder [oder Mentees], mit ihren Schularbeiten Schritt zu halten, aber drängen Sie sie nicht, wenn sie überfordert zu sein scheinen.

Seien Sie ehrlich und aufrichtig.

- Mangels sachlicher Information stellen sich Kinder oft Situationen vor, die weit schlimmer sind als die Realität.
- Ignorieren Sie ihre Sorgen nicht, sondern erklären Sie vielmehr, dass derzeit nur sehr wenige Menschen in diesem Land an COVID-19 erkrankt sind. (...).“

Und hier noch einige Auszüge aus den „Empfehlungen zur Unterstützung und zum Schutz des emotionalen Wohlbefindens von Kindern während der Pandemie“, besonders im Hinblick auf womöglich traumatisierte Kinder:

„Verstehen Sie, dass die Reaktionen auf die Pandemie unterschiedlich ausfallen können.

Die Reaktionen von Kindern auf belastende Ereignisse sind einzigartig und vielfältig. Einige Kinder können gereizt oder anhänglich sein, und einige können sich zurückentwickeln, zusätzliche Aufmerksamkeit verlangen oder Schwierigkeiten mit der Selbstpflege, dem Schlafen und Essen haben. Neue und herausfordernde Verhaltensweisen sind natürliche Reaktionen, und Erwachsene können helfen, indem sie Einfühlungsvermögen und Geduld zeigen und bei Bedarf in aller Ruhe Grenzen setzen.

(...)

Soziale Distanzierung darf nicht soziale Isolation bedeuten.

Kinder – insbesondere Kleinkinder – brauchen mehr Zeit mit ihren Betreuern und anderen wichtigen Menschen in ihrem Leben. Soziale Verbundenheit verbessert die Chancen von Kindern, gegen Widrigkeiten gewappnet zu sein. Kreative Ansätze, um in Verbindung zu bleiben, sind wichtig (z.B. Briefe schreiben, Online-Videochats). (...)

Stellen Sie altersgerechte Informationen zur Verfügung.

(...) Der ständige Zugang zu Nachrichten und sozialen Medien über die Pandemie und das ständige Reden über Gefahren für die öffentliche Sicherheit können für Kinder unnötigen Stress verursachen.“

Schaffen Sie eine sichere physische und emotionale Umgebung, indem Sie die 3 R's (reassurance, routines, regulation): Ruhe, Routine und Regulierung.

(...) Wenn Kinder gestresst sind, reagiert ihr Körper, indem er seine Stressreaktionssysteme aktiviert. Um ihnen bei der Bewältigung dieser Reaktionen zu helfen, ist es wichtig, sowohl ihre Gefühle zu bestätigen (z.B. ‚Ich weiß, dass sich das beängstigend oder überwältigend anfühlen kann‘), als auch sie zu Aktivitäten zu ermutigen, die ihnen helfen, sich selbst zu regulieren (z.B. Bewegung, tiefes Atmen, Achtsamkeits- oder Meditationsaktivitäten, regelmäßige Schlaf- und Essensroutinen). (...)

Sorgen Sie für Beschäftigung.

Wenn Kinder sich langweilen, können ihre Sorgen und störenden Verhaltensweisen zunehmen. Erwachsene können Optionen für sichere Aktivitäten anbieten (z. B. Spielen im Freien, Modelliermasse, Kunst, Musik, Spiele) und Kinder in das Brainstorming anderer kreativer Ideen einbeziehen. (...)

Steigern Sie die Selbstwirksamkeit.

Selbstwirksamkeit ist das Gefühl, über Handlungsfähigkeit oder Kontrolle zu verfügen - eine besonders wichtige Eigenschaft in Zeiten der Angst und Unsicherheit. Kinder fühlen sich oft mehr unter Kontrolle, wenn sie sich selbst, ihren Familien und ihrem Umfeld aktiv helfen können. (...) (Zum Beispiel durch

Hände waschen, beim Kochen helfen oder indem sie sich freiwillig für andere engagieren, etwa den Nachbarn Briefe schreiben, ein Bild malen und verschenken).

Schaffen Sie Möglichkeiten für Bezugspersonen (und damit vielleicht für sich selbst!), sich um sich selbst zu kümmern.

Das Wohlergehen der Kinder hängt vom Wohlergehen ihrer Eltern und anderer Bezugspersonen ab. Diese müssen für sich selbst sorgen, damit sie über die inneren Ressourcen verfügen, um für andere zu sorgen. (...)

Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Kinder Anzeichen eines Traumas zeigen, die sich nicht relativ schnell verbessern.

Während einer Pandemie sind bei Kindern emotionale und Verhaltensänderungen zu erwarten, da sich jeder an ein neues Gefühl der Normalität gewöhnt. Wenn Kinder dauerhaft emotionale oder verhaltensbedingte Sorgen zeigen (z.B. Alpträume, übermäßige Konzentration auf Ängste, erhöhte Aggression, regressives Verhalten oder Selbstverletzung), die sich nicht durch soziale Unterstützung auflösen, kann professionelle Hilfe erforderlich sein. (...)

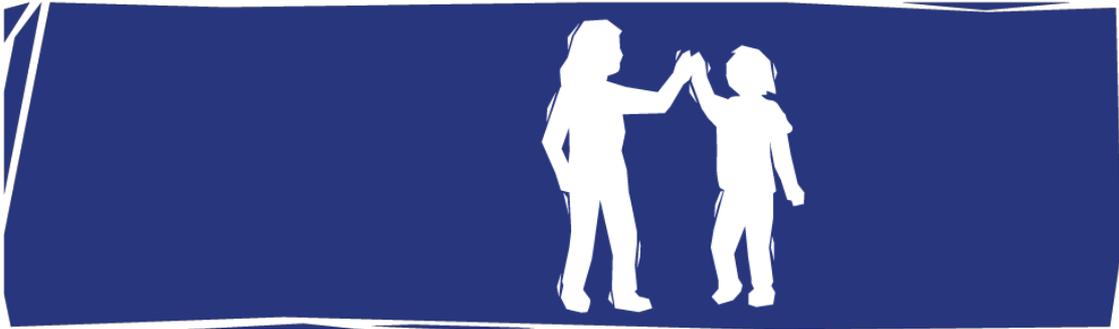
Betonen Sie Stärken, Hoffnung und eine positive Einstellung.

Kinder müssen sich in ihrer Gegenwart und Zukunft sicher, geborgen und positiv fühlen. Erwachsene können helfen, indem sie die Aufmerksamkeit der Kinder auf Geschichten darüber lenken, wie Menschen zusammenkommen, kreative Lösungen für schwierige Probleme finden und Widrigkeiten während der Epidemie überwinden. Über diese Geschichten zu sprechen, kann für Kinder und Erwachsene gleichermaßen heilsam und beruhigend sein."

Zum Nachlesen:

National Association of School Psychologists: Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19. Zitiert nach und für den Mentoring-Kontext leicht angepasst von Jean Rhodes [hier](#). Übersetzung Bernd Schüler u.a. mit DeepL.

Jessica Dym Bartlett, Jessica Griffin, Dana Thomson: Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic. March 19, 2020, [hier](#). Übersetzung Florian Amoruso-Stenzel und Bernd Schüler u.a. mit DeepL.



3. Aufgelesen: „Kein Ruhm in der Prävention“

Vielleicht kennen Sie die Erfahrung, die manche Mentorinnen und Paten zuweilen zweifeln lässt: Sie machen und tun, schenken gemeinsame Zeit, unterstützen dies und jenes – und was passiert beim Mentee? Nichts! Kaum spürbare Entwicklung, keine Besserung von irgendwas, Stillstand.

In dieser Situation hilft, sich klar zu machen: Prävention bedeutet genau das. Es geschieht nichts – und gerade das kann der Beweis für eine wichtige Wirkung sein. Denn je nach Umständen und Belastungen des Kindes oder Jugendlichen wäre sehr wahrscheinlich gewesen, dass Verhaltensauffälligkeiten auftauchen und/oder zunehmen oder auch Schul- oder gesundheitliche Probleme, massiverer Streit mit den Eltern etc. Sollte es all das nicht geben, ist das womöglich ein großer, nur eben unsichtbarer Erfolg!

Und jetzt ein weiter und doch naheliegender Sprung: Die beschriebene Situation machen wir dieser Tage kollektiv durch, als Gesellschaft in einer Pandemie. Um sie einzudämmen, bauen wir unser Leben um, verzichten auf so Vieles, üben neue Verhaltensweisen – währenddessen in den Krankenhäusern viele Beatmungsplätze aber leer bleiben! Wenn das Gesundheitssystem gar nicht so überlastet ist wie befürchtet, so fragen nun manche, waren und sind dann die Kontaktbeschränkungen etc. überhaupt notwendig?

Christian Drosten, Deutschlands wohl prominentester Virologe von der Charité Berlin, sagte Ende März dazu im NDR-Podcast [hier](#):

„Falls es wirklich so kommen sollte, dass es uns nicht überflutet, diese Welle, dass wir also trocken bleiben dabei, dann wird es natürlich auch zu dieser

allgemeinen alten Auffassung kommen: There is no glory in prevention. Also kein Ruhm in der Verhinderung von Krankheiten, denn diese Krankheiten sind ja gar nicht eingetreten. Man weiß ja gar nicht, was man da verhindert hat. Da muss man schon in diesen Tagen auch immer darauf hinweisen, dass ein Blick ins Ausland auch helfen kann.“

Was das Ausland bei der Corona-Eindämmung ist, sind fürs Mentoring die Studien, die ähnliche Gruppen mit ähnlicher Ausgangslage, mal mit und mal ohne Mentoring, untersuchen und vergleichen. (Nur) sie machen den Unterschied und sein Ausmaß deutlich. Schon oft wurde gezeigt (auch in vorherigen Telemachos-Ausgaben), dass Mentoring in diesem Sinne präventiv wirkt und einfach vieles vermeiden hilft. Wobei sich aber kompensatorische Effekte genauso feststellen lassen; sie liegen vor, wenn etwa ein Verhaltensproblem mit Eintritt des Mentorings verschwindet.

Last but not least

... freuen wir uns, mitteilen zu können, dass die Bundesservicestelle „Aktion Zusammen wachsen“ fünf weitere Telemachos-Ausgaben finanziert, und sagen: Vielen Dank!

In der kommenden Ausgabe bringen wir ein Interview mit dem US-Amerikaner Michael Garringer, der seit vielen Jahren für den Transfer von Erkenntnissen aus der Wissenschaft in die Praxis und umgekehrt arbeitet. Dazu werfen wir einen Blick auf Forschungsergebnisse zum und Qualitätsstandards für E-Mentoring, bei dem sich Tandems elektronischer, digitaler etc. Medien bedienen, um sich auszutauschen - so wie derzeit viele auch bei uns.

Impressum

Netzwerk Berliner Kinderpatenschaften e.V.,
Fehmarn Str. 12, 13353 Berlin
Tel.: 030 22 06 35 26, Mobil: 0172 599 43 48,
Mail: info@kipa-berlin.de
www.kipa-berlin.de

Vorstand: Florian Amoruso-Stenzel, Stefanie Corogil, Dr. Kerstin Falk,
Vereinsregisternummer: VR 31514
Steuernummer: 27/673/53968

Autor: Bernd Schüler

Redaktion: Gloria Amoruso, Florian Amoruso-Stenzel, Bernd Schüler
telemachos@kipa-berlin.de

Foto: privat. Design: Eva Lisette Zahneissen, mail@edelconfetti.de

Der Fachbrief 'Telemachos' wird über die 'Aktion Zusammen wachsen' des Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben in Köln finanziert.

