



Coronavirus Einrichtungen versuchen, frischgebackenen Eltern zu helfen, andere Familien kennenzulernen. Eine „Frankfurter Erklärung“ unterstützt Forderungen nach weiteren Lockerungen.



Junge Eltern sehnen sich nach sozialen Kontakten – die Kinder auch.

ANDREA WARNECKE/DPA

Jungen Eltern fehlt Nähe zu Gleichgesinnten

In Pandemiezeiten ist Vernetzung schwierig

Von Laura Lansche

Es wäre schön, wenn ihr sieben Monate alter Sohn auch mit gleichaltrigen Kindern in Kontakt kommen könnte, findet Jacqueline Seeger. Kleinkinder kommen dann zusammen, wenn Eltern sich treffen. Seeger hat aber keine anderen frischgebackenen Eltern kennengelernt, da es aufgrund der Pandemie schwieriger ist, sich zu vernetzen.

Eltern haben aktuell häufig „Sehnsucht nach einem präsenten Gegenüber und einem Spielpartner für das Kind“, erläutert Stefanie Brkic, Familienbildnerin beim Kinder- und Familienzentrum Mukiva in Bornheim. Gerade in Übergangszeiten, etwa wenn man eine Familie gründe, sei es wichtig, neue Menschen kennenzulernen und ein Netz aufzubauen, sagt Doris Niebergall aus dem Leitungsteam des Familiengesundheitszentrums in Frankfurt. In der aktuellen Situation falle dieses Netz aber größtenteils weg.

Vernetzung unter Eltern sei auch ein „wichtiger Baustein, um emotional gesund zu bleiben“, sagt Niebergall. Das gelte sowohl für Eltern als auch für Kinder.

Wenn die Eltern entspannt seien, könnten Kinder gesund aufwachsen. Aktuell seien aber Unsicherheiten und Ängste groß – und Eltern somit häufiger emotional belastet. Es könne vermehrt zu Depressionen, etwa nach der Geburt, kommen, sagt Niebergall.

An Geburtsvorbereitungskursen und Rückbildungskursen nahm Seeger nur per Video teil. Eltern-Kind-Treffs fielen ganz weg. Andere Eltern hat sie so nicht kennengelernt. Dabei entstünden ge-

rade in diesen Kursen sonst oft Freundschaften, berichtet Niebergall: „Sonst stehen Paare nach einem Kurs häufig noch eine halbe Stunde vor dem Raum.“ Seit der Pandemie gibt es vor allem Angebote für Paare oder Einzelpersonen und Videokonferenzen für Gruppen, mit denen Familienbildungszentren einer Isolation entgegenwirken wollen.

Aber in Onlinetreffen entfallen nonverbale und informelle Kommunikation. „Es fehlen die

Zwischengespräche und die Nummern werden in der fokussierten Atmosphäre auch eher nicht ausgetauscht“, berichtet Brkic. Niebergall versucht in ihren Onlinekursen, Kontakte zu ermöglichen, indem sie die Kontaktdaten der Teilnehmerinnen weitergibt, sofern diese das wünschen.

Das Mukiva-Familienzentrum versucht ebenfalls, Kontakte zu ermöglichen, was in einigen Fällen auch gelinge, berichtet Brkic. Aber Anmeldeformalitäten könnten „eine große Hürde darstellen“, schränkt Brkic ein, und nicht alle würden so erreicht. Für Migrantinnen und Migranten, die noch nicht gut Deutsch sprechen, könne es etwa online besonders schwierig sein, sich zu verständigen oder sich zu entscheiden, überhaupt einen Kurs zu besuchen. „Im Raum entstehen Sympathien“, sagt Niebergall, vor dem Rechner sei das eher schwierig.

Vor allem für junge Mütter oder schwangere Frauen kurz vor der Geburt sei ein soziales Netz wichtig, sagt Niebergall, da diese oft keine regelmäßigen Kontakte wie etwa zu Kolleg:innen auf der Arbeit hätten. Elternschaft in der klassischen Kleinfamilie sei ohnehin schon belastend, sagt Brkic. Die Verwandtschaft wohne oft nicht in der Nähe, so dass sie die jungen Eltern nicht unterstützen könne. Ohne externe Betreuung nehme auch die organisatorische Belastung aktuell weiter zu.

Rat holt Seeger sich aus ihrer Familie und ihrem Freundeskreis, in dem viele schon Kinder haben. Wichtig sei es aber auch, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die in einer ähnlichen Situation seien, erläutert Niebergall. Dadurch sähen Eltern, dass es anderen ähnlich gehe. So normalisiere sich die neue Situation, was Eltern entlaste. Etwa müssten Mütter und Väter mit dem gesellschaftlichen Druck, wie Elternschaft aussehen solle, umgehen, sagt Niebergall. Auch zwischen den Generationen gebe es unterschiedliche Erwartungen. Deshalb könne der Austausch mit den eigenen Eltern den Kontakt mit Menschen in der gleichen Situation nicht ersetzen.

„Familien fühlen sich allein gelassen“, sagt Niebergall. Und sie seien es schließlich auch. Wer nicht rauskomme und keine Kontakte zu anderen aufbauen könne, bleibe schlichtweg in der Isolation. Das führe zu mehr Konflikten in der Familie.

Auch Brkic hat seit der Pandemie vermehrt von Streit in Familien und Partnerschaften erfahren. „Durch mangelnde Vernetzung kommt es häufiger zu Krisen“, bestätigt auch Niebergall.

ANGEBOTE

Familienbildungszentren haben alternative Angebote entwickelt, da Gruppentreffen im Lockdown nicht möglich sind:

Das Mukiva Kinder- und Familienzentrum in Frankfurt-Bornheim organisiert digitale Eltern-Kind-Treffen und digitale Vernetzungstreffen mit Themenschwerpunkten. Es gibt eine Kontaktbörse für frischgebackene Eltern. Auch Spaziergänge zu zweit sind im Programm. Die Räume des Zentrums stehen

einzelnen Familien nach Anmeldung offen.
www.mukiva.de

Das Familiengesundheitszentrum bietet ebenfalls Zweierspaziergänge an. Außerdem gibt es digitale Treffen, digitale Bastelangebote und Beratungstelefone. Verschiedene digitale Kurse zu den Themen Gesundheit und Fitness, Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse gehören ebenfalls zum Programm. prlwww.fgz.n.de