

Wie Sie die häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen können – Psychosoziale Hilfen in herausfordernden Zeiten – Besondere Maßnahmen im Umgang mit Babys und Kleinkindern (0-3 Lebensjahre)

Anna Georg, Janna Wiehmann, & Svenja Taubner

Isolation ist eine Belastung. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Für Eltern von Babys und Kleinkindern kann es in dieser Zeit besonders herausfordernd sein den notwendigen Rahmen für Ihre Kinder bereitzustellen und für sich selbst gut zu sorgen. Untenstehend erhalten Sie Tipps, wie Sie mit häuslicher Isolation und Quarantäne bewusst umgehen können und was Sie tun können, wenn Sie nicht mehr weiterwissen.

- Halten Sie die **gewohnte Tagesstruktur** ein soweit es möglich ist. Halten Sie beispielsweise gewohnte Zeiten für Füttern/Essen und Zubettgehzeiten ein, selbst wenn sich die äußeren Umstände geändert haben.
- Machen Sie **gemeinsame Aktivitäten**. Gehen Sie z.B. Spazieren oder nehmen Sie sich am Tag gemeinsam Zeit mit dem Baby für ein ruhiges Spiel. Nutzen Sie positive, entspannte Momente als Eltern und gemeinsam mit Ihrem Baby.
- Besonders die Anfangszeit mit Ihrem Baby kann belastend sei. Es können aber auch immer wieder schwierige Phasen kommen, beispielsweise vor der Bewältigung von Entwicklungsschritten. Wenn es möglich ist, unterstützen Sie sich in dieser Zeit gegenseitig als Eltern, in dem Sie sich während des Tages auch **abwechseln in der Betreuung/Versorgung Ihres Kindes**. **Machen Sie einen Plan**, der bestimmt wer wann für was verantwortlich ist.
- Wenn Sie **ein Baby und ein älteres Geschwisterkind** haben und es schwierig erscheint, den Bedürfnissen beider Kinder nachzukommen, versuchen Sie die Schlafenszeit des Babys zu nutzen, um sich dem Geschwisterkind zuzuwenden und ihm beispielsweise etwas vor zu lesen oder teilen Sie die Betreuung/Versorgung unter sich als Eltern auf.
- Definieren Sie klar **abgegrenzte Stunden, in denen Sie sich als Eltern jeweils alleine beschäftigen** und sich von der Verantwortung **zurückziehen können**.
- Wenn Babys Schreien ist das erstmal „normal“, denn Schreien ist Ausdruck von Bedürfnissen (z.B. Ruhe nach einer längeren Wachphase oder Hunger). **Was Babys außerdem beruhigt ist ganz unterschiedlich**: Manche Babys beruhigen sich gut wenn Sie von ihren Eltern angesprochen werden mit Blickkontakt und ruhiger Stimme; andere Babys beruhigen sich gut, wenn sie bei langsamen, rhythmischen Bewegungen auf dem Arm durch das Zimmer getragen werden. Wichtig ist, nicht zu viel auf einmal auszuprobieren und dabei nicht hektisch zu werden.

Mitglieder, Zentrum für Psychosoziale Medizin (ZPM): Dr. Julia Baranovski, Dr. Helena Berner, Kirsten Bikowski, Prof. Dr. Beate Ditzen, Dr. Johannes Ehrenthal, Oliver Evers, Dr. Charlotte Haber, Dr. Julia Holl, Dr. Tabea von der Lühse, Prof. Dr. Schweitzer-Rothers, Prof. Dr. Svenja Taubner, Dr. Franziska Zumbaum-Fischer
Assoziierte Mitglieder: Annette Bellm (psychosoziale Betreuung BÄD), Katharina Konrath (BGM), Dr. Simone Lang (Z. f. Orthopädie), Grit Parker (Betriebl. Sozialberatung)

- Bei Kleinkindern - auch wenn es keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind **körperliche Betätigung** im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Bei Kleinkindern - **akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst** und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Bei Kleinkindern - **verzichten Sie darauf, gerade jetzt Erziehungsmaßnahmen umzusetzen**. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- **Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung**: Dies kann sich auch auf Ihr Baby oder Kleinkind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.

Was tun beim Auftreten von schwierigen Situationen mit Ihrem Baby (z.B. exzessives Schreien)?

- Wenn Sie als Elternteil bemerken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen (z.B. das Baby anschreien oder den Impuls bekommen, das Baby zu schütteln), legen Sie Ihr Baby an einer sicheren Stelle ab und **versuchen Sie sich zuerst selbst zu beruhigen**. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft um sich zu beruhigen (z.B. kurz den Raum verlassen, über ein offenes Fenster frische Luft einatmen, ein Lied über Kopfhörer zu hören, das Baby dem Partner abgeben). Probieren Sie danach wieder auf Ihr Baby zuzugehen und es zu beruhigen.
- Wenn Sie unsicher sind, **ob Ihr Baby krank ist oder Schmerzen hat**, fragen Sie Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.
- Wenn Sie sich **überlastet fühlen, ratlos sind und den Eindruck haben nicht mehr alleine** mit der Situation umgehen zu können, kontaktieren Sie Beratungsstellen (für Heidelberg Stadt und die Region Rhein-Neckar – siehe unten).
- Treten anhaltende Schwierigkeiten mit Ihrem Baby wegen **starken Schreiens oder Schlaf- und Fütterschwierigkeiten** auf, suchen Sie eine Beratungsstelle auf (für Heidelberg Stadt und die Region Rhein-Neckar – siehe unten). **Holen Sie sich frühzeitig Hilfe**.

Anlaufstellen

Heidelberg Stadt:

- Anlaufstelle "Frühe Hilfen" Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
Im Neuenheimer Feld 130.3 69120 Heidelberg
Tel. 06221 5638030
Fruehe.Hilfen@med.uni-heidelberg.de

Mitglieder, Zentrum für Psychosoziale Medizin (ZPM): Dr. Julia Baranovski, Dr. Helena Berner, Kirsten Bikowski, Prof. Dr. Beate Ditzen, Dr. Johannes Ehrenthal, Oliver Evers, Dr. Charlotte Haber, Dr. Julia Holl, Dr. Tabea von der Lühse, Prof. Dr. Schweitzer-Rothers, Prof. Dr. Svenja Taubner, Dr. Franziska Zumbaum-Fischer
Assoziierte Mitglieder: Annette Bellm (psychosoziale Betreuung BÄD), Katharina Konrath (BGM), Dr. Simone Lang (Z. f. Orthopädie), Grit Parker (Betriebl. Sozialberatung)

- Sprechstunde für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern - Universitätsklinikum Heidelberg
Bergheimer Straße 54 69115 Heidelberg
Tel. 06221 564701
ESS.Sprechstunde@med.uni-heidelberg.de
- Universitätsklinikum Heidelberg – Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
Im Neuenheimer Feld 440 69120 Heidelberg
Tel. 06221 564002
contact@med.uni-heidelberg.de
- Caritasverband Heidelberg e.V. Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Veit-Stoß-Straße 5 69126 Heidelberg
Tel. 06221 409024
team@psychologischeberatung-hd-caritas.de
- Erziehungsberatungsstelle der Stadt Heidelberg
Plöck 2a 69117 Heidelberg
Tel. 06221 583803
erziehungsberatung@heidelberg.de
- Erziehungsberatungsstelle des Institutes für Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKJP)
Lessingstr. 24 69115 Heidelberg
Tel. 06221 439198
info@akjp-hd.de

Region Rhein-Neckar:

- Koordinationsstelle "Frühe Hilfen" des Jugendamtes des Rhein-Neckar-Kreises, Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Kurpfalzring 106 69123 Heidelberg-Pfaffengrund
Tel. 06221 522-1594
Martina.Zimmermann@Rhein-Neckar-Kreis.de
- Psychologische Beratungsstelle und Erziehungsberatung für Eltern, Kinder und Jugendliche
Mannheimer Str. 87 68723 Schwetzingen
Tel. 06202 10388
pbs-eb.schwetzingen@caritas-rhein-neckar.de
- Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Südliche Zufahrtsstr. 5 69168 Wiesloch
Tel. 06222-59 03 4
pbs-eb.wiesloch@caritas-rhein-neckar.de
- Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Konrad-Adenauer-Ring 8 69214 Eppelheim
Tel. 06221 765808
info@psycho-berat.de
- Außenstelle der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Eppelheim
Johann-Jakob-Astor-Str. 1 69190 Walldorf
Tel. 06227 819001
info@psycho-berat.de

Mitglieder, Zentrum für Psychosoziale Medizin (ZPM): Dr. Julia Baranovski, Dr. Helena Berner, Kirsten Bikowski, Prof. Dr. Beate Ditzen, Dr. Johannes Ehrenthal, Oliver Evers, Dr. Charlotte Haber, Dr. Julia Holl, Dr. Tabea von der Lühe, Prof. Dr. Schweitzer-Rothers, Prof. Dr. Svenja Taubner, Dr. Franziska Zumbaum-Fischer
Assoziierte Mitglieder: Annette Bellm (psychosoziale Betreuung BÄD), Katharina Konrath (BGM), Dr. Simone Lang (Z. f. Orthopädie), Grit Parker (Betriebl. Sozialberatung)

- Außenstelle der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Eppelheim
Heidelberger Str. 16 a 68766 Hockenheim
Tel. 06205 15432
info@psycho-berat.de
- Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen
Marktplatz 10 69151 Neckargemünd
Tel. 06223 3135
info@pbs-neckargemuend.de
- Außenstelle der Psychologischen Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen
Mörikeweg 1 69181 Leimen
Tel. 06224-1419912
leimen@pbs-neckargemuend.de
- Außenstelle der Psychologischen Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen
Jahnstr. 11 74889 Sinsheim
Tel. 07261 1060
info@pbs-sinsheim.de
- Psychologische (Familien-) Beratungsstelle der Stadt Weinheim
Marktplatz 1 69469 Weinheim
Tel. 06201 14362
psych.beratungsstelle.weinheim@t-online.de