

## Wie kann ich mich vor Anfeindungen aus meiner Umgebung schützen, wenn ich beispielsweise, mit meinem Kind einkaufen gehe?

Liebe Eltern und liebe Angehörige!

Momentan herrscht Ausnahmezustand. Das Coronavirus greift stark in das Leben aller ein. Neben alltäglichen Herausforderungen wie das komplette Wegbrechen von Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung/ Hort und sozialen Netzwerken sehen sich Eltern häufig mit irrationalen Anschuldigungen fremder Personen konfrontiert, zum Beispiel, wenn ihr Kind beim Einkauf mit dabei ist. Eine Anschuldigung fremder Personen kann sein, weshalb Eltern ihr Kind zum Einkaufen mitnehmen und ob den Eltern nicht bewusst ist, dass ihr Kind andere Menschen anstecken könnte.

*Haben Sie solche Situationen auch schon erlebt?*

In diesem Beitrag möchten wir Ihnen einige Hilfestellungen geben, wie Sie damit umgehen können.

Im ersten Schritt bewahren Sie einen kühlen Kopf und atmen ein paar Mal bewusst ein und aus. **SIE MACHEN NICHTS FALSCH!!!** Natürlich haben Sie, wie jede andere Person auch, das Recht, Einkäufe für den täglichen Bedarf zu erledigen.

Kinder gelten wegen der engen Kontakte zu anderen Kindern in Bildungseinrichtungen wie Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung/ Hort als Überträger von Krankheiten. Derzeit sind allerdings kaum Kinder in Bildungseinrichtungen anzutreffen. Daher sind im logischen Schluss: Kinder die den Maßnahmen entsprechend ausgangsbegrenzt leben nicht mehr Überträger, als auch erwachsene Personen.

Behalten Sie im Hinterkopf, dass Menschen in Krisensituationen in ständiger Alarmbereitschaft sind, und sensitiv für jegliche Gefahrensituation. Umso schwieriger, als man das Virus nicht sehen kann und Informationen oftmals nur bruchteilhaft aufgenommen und verarbeitet werden. Dadurch könnte auch die Angst vor Kindern im öffentlichen Raum entstanden sein. Die Voraussetzung des engen Kontakts zu anderen Kindern in Bildungseinrichtungen, der nun nicht mehr gegeben ist, wird ausgeblendet.

Trotz dieses Hintergrundwissens ist es natürlich mehr als unangenehm, in einer Zeit in der man selbst schon die eigenen Belastungsgrenzen erreicht oder vielleicht sogar bereits überschritten hat, solchen Anfeindungen ausgesetzt zu sein. Daher überlegen Sie sich vorab ein paar für Sie geeignete Strategien, wie Sie in solchen Situationen gut reagieren können um sich selbst emotional zu schützen. Als Anregung von uns:

- ✓ Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus und bleiben Sie ganz bei sich und Ihrem Kind.
- ✓ Lassen Sie sich auf keine Grundsatzdiskussion ein, wenn Sie das nicht möchten. Drehen Sie sich um und gehen mit Ihrem Kind weiter. Erklären Sie Ihrem Kind Zuhause in Ruhe, dass es andere Menschen nicht in Gefahr bringt. Erklären Sie ihm altersentsprechend die Umstände, weshalb manche Menschen so agieren wie sie es eben tun und achten Sie darauf, dass bei dem Kind keine Schuldgefühle und Ängste entstehen.
- ✓ Sie können auch, wenn Sie das möchten, ganz klar und sachlich Ihre persönliche Situation kurz schildern. Zum Beispiel: „Mein Kind hat eine Behinderung, die nicht zu sehen ist. Ich kann mein Kind nicht alleine lassen, deswegen ist mein Kind beim Einkauf dabei.“

- ✓ Sie können auch auf die Ängste der anderen Person eingehen und sagen: „Ich verstehe, dass Sie sich ebenso wie wir in einer schwierigen Situation befinden. Trotzdem empfinde ich solche Aussagen als unangemessen. Wenn Sie Angst haben, sich beim Einkaufen anzustecken, gibt es einige Initiativen, die anbieten, Einkäufe für Sie zu übernehmen.“

Diese finden Sie unter:

<https://corona-nachbarschaftshilfe.at>

und/oder

<http://www.nachbarschaftszentren.at/nachricht/besorgungs-und-telefonischer-gespraechsdienst-6/>

und/oder

<https://www.marktlieferung.wien/>

### Übrigens: Diese Besorgungs- und Zustelldienste können Sie auch für sich selbst und Ihre Familie nutzen!

Suchen Sie sich eine für Sie passende Strategie oder sehen Sie die Situation als neues Lernfeld und Sozialexperiment. Verschieben Sie den Fokus der Selbstaufmerksamkeit, der häufig mit Ungerechtigkeitsempfinden, Ohnmacht und Wut einhergehen kann, hin zu einem interessierten Blick, wie andere Personen auf unterschiedliche Strategien reagieren.

Teilen Sie uns auch gerne Ihre persönlichen Erfahrungen und Strategien mit ...

... die **Beratungsstelle für (Vor-) Schulische Integration** ist für Sie **telefonisch und schriftlich erreichbar!**

#### Sie erreichen uns:

Montag bis Donnerstag: 9.00 – 15.00 Uhr

Freitag: 09.00 – 13.00 Uhr

Telefon: 01/789 26 42-12

E-Mail: [lernen@integrationwien.at](mailto:lernen@integrationwien.at) oder [petra.pinetz@integrationwien.at](mailto:petra.pinetz@integrationwien.at)

Viele News finden Sie derzeit auf [Facebook](#) sowie auf unserer [Website](#)!

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Kraft, Gesundheit und Zuversicht in dieser herausfordernden Zeit und stehen, auch wenn derzeit in anderer Form, **gerne für Sie telefonisch und schriftlich bereit!**

Viele Grüße,

Ihr Team **VorSchulische Beratung**

*Zur Info: Voraussichtlich werden ab Mittwoch, 1. April 2020, Mund-Nasen-Schutzmasken beim Eingang von Supermärkten ausgeteilt, die im Geschäft verpflichtend zu tragen sind. Zudem ist weiterhin ein Mindestabstand von einem Meter zu fremden Personen einzuhalten!*

30.03.2020