

Rat bei Stress und Streit im Homeschooling

DAK-Gesundheit bietet Experten-Hotline am 19. Juni

Hamburg, 12. Juni 2020. Schulschließungen wegen der Corona-Pandemie und Lernen zu Hause setzen Familien verstärkt unter Druck. Das zeigt eine aktuelle DAK-Studie „Homeschooling in Corona-Zeiten“. Deshalb bietet die DAK-Gesundheit am 19. Juni eine Telefon-Hotline für Eltern. Zwischen 8 und 20 Uhr beantworten Ärzte und Psychologen persönliche Fragen und helfen, den Hintergrund von Stress und Streit während des Homeschoolings besser zu verstehen. Das spezielle Serviceangebot unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 können Kunden aller Krankenkassen nutzen.

Für die DAK-Studie wurden im Mai 1.005 Erwachsene und jeweils ein zugehöriges Kind zwischen zehn und 17 Jahren befragt. Demnach fühlt sich in der Zeit der Schulschließungen fast jedes zweite Elternteil oft oder sehr oft gestresst, viele bekommen Schlafprobleme oder Schmerzen. Mütter leiden häufiger noch als Väter fast täglich unter Bauch-, Rücken- oder Kopfschmerz. Auch von Traurigkeit sind sie stärker betroffen als ihre Partner. In jeder vierten Familie gibt es während der Schulschließungen häufig Konflikte.

Emotionale Belastung vor allem für jüngere Kinder

Laut DAK-Studie ist es vor allem für jüngere Schulkinder emotional schwierig, ausschließlich zu Hause zu lernen. Ihnen fehlen besonders der Kontakt und Austausch mit Gleichaltrigen, Freundinnen und Freunden. Mehr als ein Drittel der Zehn- bis Zwölfjährigen verbindet mit den Schulschließung fast täglichen Stress und mehr als ein Viertel ein Gefühl tiefer Traurigkeit. Sie berichten zudem besonders häufig von Streit.

Was können Eltern tun, um Stress und Streit in ihren Familien vorzubeugen? Was lässt sich gegen psychosomatische Beschwerden tun? Wann ist wegen Schlafproblemen und Kopfschmerzen ein Arztbesuch nötig? Diese und weitere Fragen beantworten die Experten der DAK-Gesundheit am 19. Juni von 8 bis 20 Uhr am Telefon.