

«Die Verzweiflung bei den Eltern ist gross»

Die Folgen der Corona-Pandemie sind beim Elternnotruf in Zürich spürbar

REBEKKA HAEFELI

Es ist kalt an diesem Morgen in Zürich. Und es ist dunkel; man könnte meinen, es sei noch mitten in der Nacht. Doch in vielen Häusern brennt Licht hinter den Fenstern. Familien machen sich bereit für diesen Tag, knapp zwei Jahre nach Beginn der Corona-Pandemie. Martina Schmid sitzt um Punkt acht Uhr an ihrem Arbeitsplatz in einer zu einem Büro umfunktionierten Altbauwohnung an der Weinbergstrasse. Sie trägt einen Kopfhörer, der Computer ist aufgestartet. Schmid ist eine von vierzehn Mitarbeitenden des Elternnotrufs, einer 24-Stunden-Beratungsstelle für Eltern in Not.

Das Telefon klingelt, Martina Schmid nimmt ab. Bei der Anruferin handelt es sich um eine Grossmutter, die unter ihrer Isolation leidet. Mit gedrückter Stimme erzählt sie, die erwachsene Tochter habe den Kontakt zu ihr abgebrochen und verbiete ihr, das Enkelkind zu sehen. Gut zwanzig Minuten dauert das Telefonat. Schmid hält danach fest, die Frau habe kein alltägliches Problem geschildert. Ihre Verzweiflung aber sei charakteristisch für viele Anruferinnen und Anrufer beim Elternnotruf.

Kinder bleiben der Schule fern

«Ich mag nicht mehr» oder «Was soll ich machen? Ich halte es nicht mehr aus», das hören Schmid und ihre Kolleginnen und Kollegen jeden Tag mehrmals. Corona habe den Druck und die Not der Familien verstärkt, sagen sie und stellen fest: Auch wenn Eltern vielleicht weniger unter der Pandemie leiden – die Krisen der Kinder und Jugendlichen tragen sie mit. Manche Familien drohen zu zerbrechen.

Die Einschätzung von Yvonne Müller, Co-Leiterin des Elternnotrufes, deckt sich mit der Meinung anderer Fachleute: «Die Hoffnungslosigkeit der Eltern ist durch Corona grösser geworden», sagt sie. «Viele leiden zusätzlich unter der Überlastung der Beratungsstellen und Institutionen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie.» Grosse Problemkreise seien Schulabsentismus – bei Kindern, die sich über längere Zeit weigern, den Unterricht zu besuchen – sowie sozialer Rückzug, der sich unter anderem in vermehrtem Medienkonsum manifestiere.

Alle Mitarbeitenden beim Elternnotruf sind Fachpersonen mit Grundausbildungen in Sozialarbeit, Psychologie oder Pädagogik sowie Beratungs- und Therapieweiterbildungen. «Und wir haben alle auch Kinder», sagt Yvonne Müller. «Wir können die Not- und Grenzerfahrungen der Eltern, die sich an uns wenden, nachvollziehen.» Der Elternnotruf führt jährlich rund 5000 Beratungen durch; etwa 500 davon finden in persönlichen Gesprächen bei einem Treffen statt, für die sich die Wartezeit auf ein bis zwei Wochen beläuft. 4000 Beratungen führt der Elternnotruf per Telefon durch und 500 weitere per Mail. Einige der Anfragen werden hier in anonymisierter Form wiedergegeben.

«Unser 17-jähriger Sohn macht uns grosse Sorgen. Die Probleme begannen im Lockdown. Er konnte während einiger Monate nicht mehr arbeiten gehen, weil die Lehrfirma eine entsprechende Anweisung erteilt hatte. Unser Sohn wusste nicht mehr, wie er sich tagsüber beschäftigen sollte, er verfiel in einen Dämmerzustand und veränderte sich auf eine unguete Art. Dann verlor er auch noch seine Lehrstelle. Er ist frech zu uns, verhält sich aggressiv, kifft und raucht. Wir wissen uns nicht mehr zu helfen. Können Sie uns unterstützen?»

Die Co-Leiterin Yvonne Müller sagt, in vielen Familien habe Corona zu einer Verschärfung einer ohnehin schon angespannten Situation geführt. Eltern, die keinen Draht mehr zu ihren Kindern fänden, würden vom Team darin bestärkt, ihnen weiterhin Kontaktangebote zu unterbreiten und sie nicht aufzugeben. Viele Mütter und Väter beschäftigen die Frage, ob ihr Kind ein norma-



Etwa 500 Beratungen vor Ort führt der Notruf jedes Jahr durch. BILDER SIMON TANNER / NZZ



Yvonne Müller
Co-Leiterin
des Elternnotrufes

Hellhörig wird Müller dann, wenn Kinder ihre Tagesstruktur nicht einhalten und auch keine sozialen Kontakte zu Gleichaltrigen mehr pflegen.

les pubertäres Verhalten zeige oder ob eine psychische Störung vorliege. «Ist das noch normal?», hören wir sehr oft am Telefon», sagt Müller.

Häufig vermischten sich krankhafte mit pubertären Anteilen. «Jugendliche haben ein Anrecht auf pubertäres Verhalten, das sich oft in Egoismus ausdrückt. Sie grenzen sich von den Eltern ab, was verletzend sein kann.» Hellhörig wird Müller dann, wenn Kinder ihre Tagesstruktur nicht einhalten und auch keine sozialen Kontakte zu Gleichaltrigen mehr pflegen. Problematisch seien in dieser Kombination oft auch übermässig viel Bildschirmzeit und fehlender Schlaf.

Mütter fühlen sich alleingelassen

Nicht immer ist es beim Elternnotruf mit einer Frage und einer einzigen Antwort getan; manche Eltern wenden sich mehrmals an die Anlaufstelle. In 85 Prozent der Fälle sind es Mütter, die Hilfe suchen. «Die Verantwortung lastet schwer auf vielen Frauen», sagt die Beraterin Martina Schmid. «Sie fühlen sich von ihren Männern alleingelassen.» In der Pandemie hätten sich auch Konflikte zwischen Paaren zugespitzt. Durch die viele Zeit, die Familien zu Hause zusammen verbrächten, seien ungute Dynamiken bewusster geworden. «Manchmal ruft jemand an und weint einfach eine Zeitlang», erzählt Schmid. Sie lässt diese Trauer zu, versucht dann aber, ein Gespräch in Gang zu bringen. Das Ziel sei, dass sich die Anruferinnen oder Anrufer gestärkt fühlten und es schafften, sich wieder ihrem Kind zuzuwenden und eine Perspektive zu sehen. Dasselbe gilt für Hilfesuchende, die eine Mail an den Elternnotruf geschrieben haben.

«Unsere 14-jährige Tochter lässt uns nicht mehr an sich heran. Sie verletzt sich selber und äusserte Suizidgedanken. Wir haben für sie eine Psychotherapeutin gesucht, und sie hat dann eine Behandlung begonnen, unternahm jedoch einen Suizidversuch. Zum Glück bekam sie darauf sofort einen Platz in einer Station für Kinder und Jugendliche. Ihr Zustand verbesserte sich, doch jetzt hat sie sich erneut geritzt. Ich mag nicht mehr und frage mich, wie ich ihr helfen kann.»



«Manchmal ruft jemand an und weint einfach eine Zeitlang», sagt Martina Schmid.

Martina Schmid hat diese Mail einer Mutter beantwortet. Sie versuchte, den Fokus der Frau auf die Unternehmungen zu lenken, die ihr Kraft geben oder sie zumindest keine grosse zusätzliche Kraft kosten. In ihrer Antwort-Mail stellt sie eine ganze Reihe von Fragen:

«Sind Ihre Kräfte ein Thema für Sie, oder neigen Sie dazu, zu funktionieren und sich selber und Ihre Bedürfnisse zu übergehen? Ist Ihre Erschöpfung eher situativ, oder ist es ein Gefühl, das Sie stetig begleitet? Bitte nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken. Vielleicht mögen Sie sich Gedanken zu meinen Fragen machen oder möchten mir noch einmal schreiben. Sie können mich auch jederzeit anrufen; wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.»

Die Selbstfürsorge sei für die Erwachsenen enorm wichtig, unterstreicht Yvonne Müller. «Viele Eltern haben selber mit den Folgen von Corona zu kämpfen: Sie müssen bei der Arbeit umdisponieren, sind im Home-Office, und manche verzichten aus Respekt vor einer Ansteckung auf Sport und Kultur.» Sie stellt fest, dass vermehrt auch junge alleinerziehende Mütter anrufen, die sich isoliert und erschöpft fühlen. «Die Verzweiflung ist gross.»

«Ich bin nicht sicher, ob Sie mir helfen können, aber eine Bekannte hat mir Ihre Adresse angegeben. Ich habe ein Eltern-Burnout und brauche Unterstützung. Ich merke jeden Tag, dass mir die Kraft und die Lust fehlen, Zeit mit meinem kleinen Kind zu verbringen. Das tut mir selber weh, und ich leide darunter. Ich weiss nicht, wie ich wieder aus diesem Zustand herauskomme. Können Sie mir weiterhelfen?»

Der Mutter wurde empfohlen, sich an ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt zu wenden. Für den Fall, dass sie psychologische Unterstützung in Anspruch nähme, gab ihr die Beraterin die Kontakte einiger Psychologinnen und Psychologen an.

Nicht bei jeder Anfrage fühlt sich das Team des Elternnotrufs allein zuständig. Yvonne Müller sagt: «Bei verschwunde-

nen Kindern oder wenn der Verdacht besteht, dass ein Jugendlicher akut suizidgefährdet ist, empfehlen wir unter Umständen, die Polizei oder die Notfallpsychiatrie zu kontaktieren.» Eltern von Kindern, die Suizidgedanken geäussert hätten, seien oft in grosser Angst. «Manche getrauen sich kaum mehr, arbeiten zu gehen und das Kind allein zu lassen.»

Lange Wartezeiten

Die Themen beim Elternnotruf unterscheiden sich kaum von jenen, die an andere Fachstellen wie etwa die Pro Juventute oder die Jugendberatung der Stadt Zürich herangetragen werden. Auch die Pro-Juventute-Sprecherin Lulzana Musliu führt aus, die Probleme hätten sich durch Corona akzentuiert. Bei der städtischen Jugendberatung, die bei Bedarf auch Familienmitglieder einbezieht, gibt es wie bei anderen Anlaufstellen momentan längere Wartezeiten. Weil psychologische Beratung sehr gefragt sei, dauere es mitunter drei Monate, bis Betroffene einen Termin bekämen, sagt Sarah Lichtenberger, die stellvertretende Leiterin der Jugendberatung. Akute Fälle, etwa wenn es um Suizidalität gehe, würden sofort aufgefangen.

Yvonne Müller sagt, sie ermuntere Eltern stets, trotz Überlastung der psychologischen Fachstellen weiterzusuchen und beispielsweise Gruppenpraxen anzufordern. Manchmal wundere sie sich aber auch, wie lange Familien warteten, bis sie nach Unterstützung fragten. «Viele leiden unter Scham- und Schuldgefühlen und unter dem Eindruck, als Eltern versagt zu haben.» Manchen Familien helfe es, zu realisieren, dass sie nicht die Einzigen seien mit diesen Problemen.

Hier bekommen Sie Hilfe

Wenn Sie selbst Suizid-Gedanken haben oder jemanden kennen, der Unterstützung benötigt, wenden Sie sich bitte an die Berater der Dargebotenen Hand. Sie können diese vertraulich und rund um die Uhr telefonisch unter der Nummer 143 erreichen. Spezielle Hilfe für Kinder und Jugendliche gibt es unter der Nummer 147.