

## Informationen für Eltern

### Wie kann ich meinem Kind dabei helfen, die Zeit der COVID-19 Pandemie gut zu überstehen?

Um die Ausbreitung der Infektion mit dem Virus SARS CoV2 zu verlangsamen und einzudämmen, werden verschiedene zeitlich begrenzte Schutzmaßnahmen durchgeführt. Eine davon ist die Schließung von Schulen mit dem Ziel die sozialen Kontakte von Schulkindern und ihren Angehörigen zu verringern. Die Ausbreitung des SARS CoV2 und die gesundheitlichen wie gesellschaftlichen Folgen stellen Eltern vor große Herausforderungen. Die Kinderbetreuung muss in Abstimmung mit der Arbeit organisiert und koordiniert werden, die bisherige Unterstützung bricht weg. Die eigenen Kinder müssen beschäftigt und im Lernen begleitet werden, soziale Kontakte und Spielmöglichkeiten sind beschränkt. Dies kann für Eltern belastend sein. Zudem ergeben sich durch die krisenhafte Lebenswirklichkeit neue Fragen und Unsicherheiten in der Erziehung und Begleitung der Kinder.

Eltern sind zum Beispiel verunsichert, weil sie zum Teil recht unterschiedliche Verhaltens- und Umgangsweisen mit der neuen Lebenswirklichkeit bei ihren und anderen Kindern beobachten können. Sie fragen sich auch, wie sie mit ihrem Kind über den Ausbruch von COVID-19 sprechen und die daraus entstehenden Folgen und Verhaltensregeln erklären sollen. Durch die angespannte Lage und das Zusammenrücken kann es in Familien verstärkt zu Konfliktsituationen kommen.

In Krisensituationen ist es wichtig, dass eigene hilfreiche Bewältigungsstrategien wieder aktiviert und neue Verhaltensweisen ausprobiert werden, besonders dann, wenn bisherige Strategien nicht mehr richtig greifen und zu keiner Entlastung führen. Dies gilt für Eltern wie für Kinder. Dieses Informationsschreiben unterstützt Sie als Eltern, Belastungsreaktionen ihres Kindes einzuordnen und Ideen und Anregungen zu bekommen, wie Sie ihr Kind gut durch die Zeit von Schulschließung und Quarantäne begleiten können.

#### Übersicht:

- ❖ Belastungsreaktionen bei Kindern und Jugendlichen und wie Eltern hilfreich sein können?
- ❖ Wie spreche ich mit meinem Kind über den COVID-19 Ausbruch?
- ❖ Viele Emotionen auf wenig Raum. Wie gehe ich damit um?
- ❖ Homeoffice mit Kindern
- ❖ Elterliche Selbstfürsorge
- ❖ Unterstützungsangebote

**Mögliche typische Belastungsreaktionen von Kindern und Jugendlichen auf die Folgen eines Krisenereignisses wie z.B. dem Ausbruch einer Infektionskrankheit und was Eltern tun können:**

Altersgruppe	Normale Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen	Was können Eltern tun, um hilfreich zu sein:
Vorschulalter	Trennungsangst Verlustangst Dunkelangst, Nachtangst Alpträume Sprachschwierigkeiten, z.B. Stottern oder Stammeln Einnässen / Einkoten Verstopfung/ Durchfall Auffälligkeiten im Essverhalten Wutanfälle Weinen Anhänglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geduldig und nachsichtig sein</li> <li>▪ Aufmerksamkeit schenken.</li> <li>▪ in den Arm nehmen und beruhigen</li> <li>▪ ermuntern sich auszudrücken über Rollenspiele und Geschichtenerzählen</li> <li>▪ Rituale, die beruhigen für das Zubettgehen einführen oder aktivieren</li> <li>▪ bei den Eltern schlafen dürfen (kurze Zeit)</li> <li>▪ familiäre Routinen aufrechterhalten</li> <li>▪ Regeln zum Schutz und zur Hygiene üben</li> </ul>
Grundschulalter (6-12 Jahre)	Reizbarkeit Weinerlichkeit Aggressives Verhalten Anhänglichkeit, Trennungsangst Alpträume Auffälligkeiten im Essverhalten Körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen Sozialer Rückzug Interessensverlust Wettstreit um die elterliche Aufmerksamkeit Geschwisterrivalität	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geduldig und nachsichtig sein</li> <li>▪ sich zuwenden und Aufmerksamkeit schenken</li> <li>▪ nachfragen</li> <li>▪ gemeinsam Gesellschaftsspiele spielen, etwas basteln und bauen</li> <li>▪ Kontakt zu Freunden über Telefon und Internet ermöglichen</li> <li>▪ zu Bewegung und Sport ermuntern, gemeinsam Sport machen</li> <li>▪ ermuntern Schulaufgaben zu erledigen, Erwartungen an Schulleistungen reduzieren</li> <li>▪ in häusliche Aufgaben einbinden</li> <li>▪ behutsam Grenzen setzen</li> <li>▪ über SARS CoV2 / COVID-19 sprechen und ermuntern Fragen zu stellen</li> <li>▪ benennen was familiär und gesellschaftlich getan wird zum Umgang mit der</li> </ul>

	<p>Konzentrationsschwäche  Vergesslichkeit  Verweigerung häusliche Aufgaben zu übernehmen  Verweigerung schulische Hausaufgaben zu machen  Schulphobie</p>	<p>Pandemie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gemeinsam Ideen entwickeln für gesundheitsförderliches Verhalten in der Familie</li> <li>▪ familiäre Routinen und Rituale aufbauen bzw. aufrechterhalten</li> <li>▪ Mediennutzung begrenzen, darüber sprechen was über SARS CoV2/COVID-19 gelesen, gesehen und gehört wurde</li> <li>▪ stigmatisierendes und diskriminierendes Verhalten ansprechen</li> <li>▪ über Fehlinformationen aufklären</li> </ul>
<p>Jugendliche  (13-18 Jahre)</p>	<p>Körperliche Symptome (Kopfschmerzen,  Bauchschmerzen, Hautausschlag, ...)  Starker Fokus auf körperliche Beschwerden  Schlafschwierigkeiten  Veränderungen im Essverhalten, auffälliges  Essverhalten  Hohes Erregungsniveau und innere Unruhe  Kraftlosigkeit, Antriebsschwäche  Ignorieren von gesundheitsförderlichem Verhalten  Risikoverhalten  Rebellion  Alkohol- und Drogenmissbrauch  Sozialer Rückzug  Starke Sorge um Stigmatisierung und  Ungerechtigkeit  Schulvermeidung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geduldig und nachsichtig sein</li> <li>▪ Ruhe und Sicherheit vermitteln.</li> <li>▪ ermuntern die täglichen Routinen aufrechtzuerhalten</li> <li>▪ daran erinnern Schulaufgaben zu erledigen, Erwartungen an Schulleistungen reduzieren</li> <li>▪ anregen das Thema mit Gleichaltrigen oder mit der Familie zu besprechen, respektieren, wenn darüber nicht gesprochen werden möchte</li> <li>▪ ermuntern mit Freunden in Kontakt zu bleiben (Smartphone, Soziale Medien, Computerspiele).</li> <li>▪ sich an den familiären Routinen beteiligen, häusliche Aufgaben übernehmen, jüngere Geschwister unterstützen</li> <li>▪ dabei einbinden gesundheitsförderliches Verhalten in der Familie einzuführen und umzusetzen</li> <li>▪ Mediennutzung begrenzen, darüber sprechen was über SARS CoV2/COVID-19 gelesen, gesehen und gehört wurde</li> <li>▪ stigmatisierendes und diskriminierendes Verhalten diskutieren</li> <li>▪ über Fehlinformationen sprechen</li> </ul>

## **Wie spreche ich mit meinem Kind über den COVID-19 Ausbruch?**

Wichtig ist, dass Sie als Eltern gut informiert sind über die Symptome der Erkrankung sowie über Schutz- und Hilfsmaßnahmen. Kinder achten in Stresssituationen besonders auf die Verhaltensweisen von Erwachsenen. Ein besonnenes und unaufgeregtes Elternverhalten, verbal wie nonverbal, unterstützt Kinder dabei, gut durch Belastungsphasen zu kommen und eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

### *Relevante Informationen geben:*

- In einer unaufgeregten und ruhigen Art.
- Vermitteln, dass die Erwachsenen alles tun, um das Problem zu lösen.
- Klare und praktische Anleitungen geben, wie z.B. Händewaschen, Abstand halten etc. zum eigenen Schutz und dem Schutz anderer.
- Dem Kind mitteilen, dass Einschränkungen wie z.B. Quarantäne, Kontaktminimierung, etc. von begrenzter Dauer sind.
- Dem Kind vermitteln, dass in *unnormalen* Krisensituationen, starke Emotionen von Angst, Wut und Trauer und das Gefühl von Unsicherheit *ganz normal* sind.

### *Altersgerecht sprechen:*

- Hinhören und nachfragen, was das Kind selbst wissen möchte.
- Die Informationen geben, die das Kind verstehen und nachvollziehen kann.
- Wenn eine Frage nicht beantwortet werden kann, sich gemeinsam auf die Suche nach einer Antwort machen. Es kann aber auch sein, dass es auf bestimmte Fragen (noch) keine klare Antwort gibt oder auch eine allgemeine Unsicherheit, die man jedoch annehmen und aushalten muss.
- Kinder nicht mit Informationen überfluten, sondern relevante und gesicherte Fakten vermitteln.

### *Sorgen ernst nehmen:*

- Sorgen von Kindern ernst nehmen und darauf eingehen. Es ist nicht hilfreich, wenn man versucht das Kind zu trösten, indem man die Sorgen bagatellisiert oder negiert. Gemeinsam überlegen, was einem dabei hilft, mit Sorgen gut umgehen zu können.
- Mit dem Kind sprechen, wenn man selbst stabil ist. Besonders dann, wenn es zu neuen, beunruhigenden Informationen kommt, dürfen sich Eltern die Zeit nehmen eigene Gefühle und Gedanken zu sortieren.

## **Viele Emotionen auf wenig Raum. Wie gehe ich damit um?**

In Ausnahmesituationen kann die emotionale Grundspannung in Familien sehr hoch sein. Zu den Gefühlen der Angst, Sorge, Traurigkeit und Langweile gesellt sich auch die Wut. Geliebte Alltagsroutinen können nicht mehr umgesetzt werden und einzelne Bedürfnisse müssen zurückgestellt werden. Es entstehen Verärgerung und Widerstand bei Kindern wie bei Eltern. Die Wut, die man eigentlich gerne gegen den Verursacher, das unsichtbare Virus (SARS CoV2), richten würde, wird an anderer Stelle abgebaut und es kommt zu Konflikten und Streitereien innerhalb der Familie.

### *Wie kann ich als Elternteil mit starken Emotionen innerhalb der Familie umgehen?*

- Zu den eigenen starken Emotionen und Impulsen Abstand nehmen. Die Gesamtsituation beruhigen. Dann handeln.

- Wenn sich der Konflikt beruhigt hat, mit dem Kind sprechen. Nachhören, Fragen stellen mit dem Ziel zu verstehen, was passiert ist.
- Mit dem Kind besprechen, dass es wütend sein darf, aber niemanden verletzen und nichts beschädigen darf. Wut darf ihren Platz haben, aber kontrolliert.
- Mit dem Kind besprechen, was hilfreich sein kann um Wut zu verringern:
  - Sich selbst beobachten und frühzeitig merken, wann die Wut kommt. Dann aus der Situation gehen, z.B. in sein Zimmer, ins Bad.
  - Wutkissen kneten.
  - In einen dafür vorgesehenen Kissen boxen.
  - Auf einen Zettel schreiben, was einen aufregt und diesen dann mit Genuss zerreißen.
  - Alleine im Zimmer Musik hören.
  - Einen bitterbösen Brief an den Virus Corona schreiben.
  - Sich mit etwas ablenken, was man gerne macht.
- In Streitsituationen ist es ebenfalls wichtig, dass Eltern verletzendes Verhalten nicht tolerieren und versuchen, es zu begrenzen und zu unterbinden.
- Dem Kind eine Brücke bauen, damit es sich entschuldigen kann und sich eine Wiedergutmachung überlegen kann. Eltern können wiederum Versöhnungsrituale einführen.
- Für jeden in der Familie Freiräume schaffen z.B. um Zeit und Raum für sich haben, auf Abstand gehen, für sich sein dürfen.

### **Homeoffice mit Kindern:**

- Planen Sie ihre Arbeitszeiten und ihre Kinderbetreuungszeit mit einem realistischen Blick. Beides gleichzeitig unter einen Hut zu bringen, ist ein sehr hoch gestecktes Ziel. Wenn das Kind sich noch nicht selbst beschäftigen kann, oder beaufsichtigt werden muss, verlegen Sie ihre Arbeitszeit, wenn möglich auf die Zeit, wenn ihr Kind schläft oder versorgt ist.
- Das Arbeiten im Homeoffice mit Kindern braucht Planung und Routine. Geben Sie sich allen ein bisschen Zeit, sich an die neue Situation und den neuen Rhythmus zu gewöhnen. Binden Sie das Kind in die Planung mit ein, indem es z.B. entscheiden darf, welche Aktivität es in der eingeplanten Zeit mit den Eltern machen möchte. Hängen Sie den Plan für alle sichtbar auf.
- Klären Sie ihr Kind darüber auf, dass Homeoffice Arbeitszeit ist und besprechen Sie, was in dieser Zeit möglich ist und was nicht. Vertrösten Sie das Kind auf die eingeplante Spielzeit und ermuntern Sie es, eine Beschäftigung zu finden, die es alleine machen kann. Koppeln Sie eigene Arbeitsphasen mit den Lernzeiten des Kindes und kreieren Sie eine kollektive Arbeitsatmosphäre durch kleine Rituale, Gong, Pausen, Arbeits-/Lernkleidung.
- Haben Sie im Blick, wenn es ihrem Kind sichtlich nicht gut geht, weil es z.B. krank ist (nicht z.B. bei Langweile oder Trotz) und es ihre Fürsorge braucht. Dies ist dann eine besondere Situation, die Sie ggf. auch mit ihrem Arbeitgeber kommunizieren müssen.
- Besprechen Sie schon im Vorfeld mögliche Situationen in denen ihr Kind Sie, außer im Notfall, nicht stören sollte, z.B. wenn Sie in einer Videokonferenz sitzen oder telefonieren.
- Richten Sie ihren Arbeitsplatz an dem Ort ein, an dem ihr Kind für gewöhnlich nicht spielt oder häufig vorbeikommt. Damit vermeiden Sie Konfliktsituationen.

- Wenn die geplante Zeit mit den Eltern beginnt, schenken Sie ihrem Kind die volle Aufmerksamkeit und trennen Sie diese Zeit klar von der Arbeitszeit.
- Loben Sie das Kind dann, wenn es ihm gelungen ist, die eigenen Bedürfnisse für den Moment der Arbeitszeit zurückzustellen. Erkennen Sie auch an, wenn es mal nicht klappt, dass es auch schwierig ist und sie zuversichtlich sind, dass es beim nächsten Mal wieder besser klappt.

#### **Elterliche Selbstfürsorge:**

- Passen Sie ihre Aktivitäten so an, dass Sie die täglichen evtl. auch neuen Anforderungen gut bewältigen können. Überfordern Sie sich nicht.
- Richten Sie in den Blick auf das, was Ihnen Bedeutsamkeit, Sinnhaftigkeit und innere Zufriedenheit gibt.
- Nehmen Sie sich aktiv eine Pause von der krisenhaften Situation.
- Versuchen Sie hilfreiche Gedanken zu etablieren. Geben Sie der inneren selbstkritischen Stimme mal eine Pause.
- Seien Sie versöhnlich mit sich selbst. Sie müssen nicht die beste Mutter oder der beste Vater auf Erden sein. Gut genug ist vollkommen ausreichend!
- Sollten Sie mit einer schweren Erkrankung oder auch dem Tod eines nahestehenden Menschen konfrontiert sein, versuchen Sie Wege zu finden, wie Sie in der Zeit der Sorge, Angst und Trauer füreinander da sein können.
- Wenn Sie nicht mehr weiter wissen und an ihrer Belastungsgrenze angekommen sind, nutzen Sie telefonische Beratungsangebote. Im Anhang finden Sie Kontaktdaten für sich oder auch für ihre Kinder.

#### **Quellen:**

- Handlungshilfen für Schulleitungen in Baden-Württemberg: Was tun in Krisenfällen? (2012), S. 22 & 23
- National Association of School Psychologists (NASP): *Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource*
- The National Child Traumatic Stress Network: *Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*
- SAHMSA: *Taking care of your behavioral health - Tips for social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak*

**Nummer gegen Kummer e.V.:**

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Kinder- und Jugendtelefon: -116 111 (anonym, kostenlos vom Handy und Festnetz, montags bis samstags von 14:00 -20:00 Uhr)

Online-Beratung über Homepage

**Jugendberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:**

[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

Mail- und Chatberatung (Einzel- und Gruppenchat)

**Elterntelefon:**

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

Elterntelefon: 0800 - 111 0 550 (anonym, kostenlos vom Handy und Festnetz, montags bis freitags, 09:00-11:00 Uhr; dienstags und donnerstags 17:00-19:00 Uhr)

Online-Beratung über Homepage

**Elternberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:**

[www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

Mail- und Chatberatung (Einzel- und Gruppenchat)

**Telefonseelsorge:**

<https://www.telefonseelsorge.de/>

0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123 (kostenlos, 24h/Tag)

Chat- und Webmail - Beratung

**Schulpsychologische Beratungsstelle Lörrach**

Telefonnummer: 07621-91419-60

E-Mail: [poststelle.spbs-loe@zsl-rs-fr.kv.bwl.de](mailto:poststelle.spbs-loe@zsl-rs-fr.kv.bwl.de)

**Schulpsychologische Beratungsstelle Waldshut**

Telefonnummer: 07751-91871-0

E-Mail: [poststelle.spbs-wt@zsl-rs-fr.kv.bwl.de](mailto:poststelle.spbs-wt@zsl-rs-fr.kv.bwl.de)

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Lörrach**

<https://www.loerrach-landkreis.de/pb>

Telefonnummer: 07621 410-5353

**Krisen-Hotline Mo-Sa 9-12 Uhr: 07621-410-5555 für Eltern und Jugendliche**

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Waldshut**

Telefon: 07751/86-4381

**Hilfreich Links:****Internetangebot der Bundespsychotherapeutenkammer für Jugendliche**

<https://www.gefuehle-fetzen.net/>

**Psychotherapeutensuche:**

<https://www.bptk.de//service/therapeutensuche/>

<https://www.arztsuche-bw.de/>