



**ACHTUNG!
KINDERSEELE**
STIFTUNG FÜR DIE PSYCHISCHE
GESUNDHEIT VON KINDERN



Wie können Eltern ihre Kinder in der Krise stärken? Empfehlungen für Familien in Zeiten von Covid-19

Nicht nur für uns Erwachsene ist die aktuelle Lage eine Ausnahmesituation. Auch Kinder können durch die Tatsache, dass die Kita plötzlich geschlossen ist und die Informationsflut in Fernsehen, Internet oder den sozialen Medien stark beunruhigt sein. Kinder haben ein Recht darauf zu erfahren, was in der Welt geschieht. Deswegen ist es wichtig, mit Kindern offen über das Coronavirus und seine Verbreitung zu sprechen. Informationen sollten dabei altersgerecht erklärt werden, um die Kinder nicht unnötig zu verschrecken. Wir haben die wichtigsten Empfehlungen für Sie und Ihre Kinder während der Corona-Pandemie zusammengestellt.

Alltagsstrukturen bestmöglich aufrechterhalten

Alltagsstrukturen bilden einen wichtigen Orientierungsrahmen für Kinder und sind deshalb wichtig für ihre seelische Gesundheit. Die Unterbrechung von Alltagsstrukturen und täglichen Routinen kann eine große Herausforderung für uns und für unsere Kinder darstellen. Sie kann einen zusätzlichen Stressfaktor ausmachen und zu Verunsicherung und Orientierungslosigkeit führen.

In dieser Situation ist es gut möglich, dass manche Kinder veränderte Verhaltensweisen aufzeigen, die nicht ihrem aktuellen Entwicklungsstand entsprechen. Kinder können besonders anhänglich oder nervös sein, wenn sie sich verunsichert fühlen. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, Alltagsstrukturen bestmöglich aufrechtzuerhalten. Sei es die abendliche Routine vorm Schlafengehen oder die Spielzeit am Nachmittag: Gewohntes gibt in Ausnahmezeiten Halt und Sicherheit. Kinder merken, dass sie sich auf Abläufe und Strukturen verlassen können.

seelisch gesund erwachsen werden



- Wie an „normalen“ Tagen auch, sollten Familien früh aufstehen.
- Schulkinder sollten zu festen Zeiten lernen. Kita-Kinder sollten ebenfalls eine geregelte Zeit für ihre Spiele und Aufgaben aus der Kita haben.
- Planen Sie feste Essenszeiten.
- Die Entspannung darf nicht fehlen. Auch für gemeinsame Ruhephasen nach den Schul- und Kita-Zeiten sollte nach wie vor Raum und Zeit sein.

Spielen, spielen, spielen

Damit Kinder mit Stress und Anspannung gut umgehen können, sollte genug Zeit und Raum zum Spielen da sein. Es hilft Kindern, wenn Eltern und Bezugspersonen sich dafür die Zeit nehmen und dann auch ganz anwesend sind. Dabei sollten Fernseher und Radio ausgeschaltet sein und das Handy nicht danebenliegen. Wenn es möglich ist und die aktuellen Regelungen zum Abstand zu anderen Menschen eingehalten werden können, sollten Kinder sich an der frischen Luft bewegen, zum Beispiel indem sie Rad fahren. Aber auch auf begrenzterem Raum können Trampoline, Springseile oder Tanzspiele als Anreiz für ausreichend Bewegung helfen.

Kindern Hygieneverständnis vermitteln

Regelmäßiges Händewaschen mit Seife ist der wichtigste Weg, um Kinder vor dem Virus zu schützen. Seife hilft enorm. Desinfektionsmittel ist sinnvoll, wenn man vorm Einkaufen oder von draußen kommt. Aber Hygiene will gelernt sein. Generell ist ein grundlegendes Verständnis von Hygiene zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit von großer Bedeutung. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie gemeinsam gesund bleiben können, wenn Sie folgendes beachten:

- Beim Niesen oder Husten verdecken wir das Gesicht mit dem Ellbogen.
- Wir waschen unsere Hände für mindestens 20 Sekunden. Dabei benutzen wir ausreichend Seife auf unseren nassen Händen.
- Wenn wir uns krank fühlen, sagen wir Bescheid.
- Wir halten Abstand zu jedem, der hustet oder niest.

Kindern die Bedrohung durch das Virus erklären

Wenn Eltern oder direkte Bezugspersonen ruhig und besonnen mit der aktuellen Situation umgehen, nehmen Kinder sich ein Beispiel daran. Andersrum kann Hysterie und Panik leicht auf Kinder überspringen. Nehmen Sie sich also in Ruhe Zeit, um in einer angenehmen Umgebung mit Ihrem Kind über das Coronavirus zu sprechen. Beim Gespräch über ein ernstes Thema wie das Virus kann es



Kindern helfen, zu Malen oder spielerisch mit dem Thema umzugehen. Wenn Ihr Kind Sorgen oder Ängste äußert, nehmen Sie diese ernst und verharmlosen sie sie nicht.

Die Verbreitung des Coronavirus kann Ängste und Vorurteile verstärken. Deshalb ist es umso wichtiger Kindern zu erklären, dass die Krankheit nichts mit dem Aussehen, der Herkunft oder der Sprache zu tun hat. Sie könnten Ihrem Kind die Verbreitung und Übertragung des Coronavirus anschaulich erklären, indem Sie erläutern, dass deswegen Besuche bei Freunden, Großeltern und anderen Familienmitgliedern zurzeit nicht möglich sind. Wenn Sie Fragen Ihres Kindes nicht beantworten können, seien Sie ehrlich. Überlegen Sie gemeinsam, wer Ihnen bei der Beantwortung helfen kann. Seriöse Informationen zum Coronavirus finden Sie unter anderem auf den Websites des Robert-Koch-Instituts oder der Weltgesundheitsorganisation (WHO). (www.rki.de oder www.euro.who.int./de)

Kindern erklären, dass sie vorerst zuhause bleiben

Kitas und Schulen sind geschlossen, weil dadurch Krankheiten verhindert werden können. So kann sich das Virus nicht so schnell ausbreiten. Die Schließung dient dem Schutz der Kinder.

Was der Seele gut tut

- füreinander da sein: Telefonieren, Nachrichten schreiben, skypen
- auch sich selbst im (Homeoffice) Alltag Routinen schaffen: weiterhin zu festen Zeiten aufstehen, sich To Do Listen für den Tag schreiben
- an die frische Luft gehen / in die Natur fahren (mit entsprechendem Sicherheitsabstand zu anderen)
- gemeinsame Aktivitäten mit Kindern und Partnern z.B. Spielen, Lesen, Entspannungsübungen wie Meditation
- zuhause erledigen, was schon immer mal getan werden sollte
- ältere und geschwächte Menschen unterstützen z.B. beim Einkaufen

Hamburg, 18.3.2020