



Mit Quarantäne umgehen – als Eltern

Ihre Kinder haben im Moment genauso Angst wie Sie selbst. Sie hören nicht nur alles, was passiert, sondern spüren auch Ihre ständige Anspannung und Angst. Sie haben so etwas noch nie erlebt. Ja, ihnen gefällt die Idee von mehreren Wochen Urlaub, und sie haben wahrscheinlich die Vorstellung, dass es ein toller Urlaub wird, ohne sich bewusst zu sein, dass sie in Wirklichkeit zu Hause oder in der Wohnung festsitzen, ohne ihre Freunde zu sehen.

Mit der angekündigten Verlängerung der Ausgangsbeschränkungen bis zum 04. Mai 2020 könnten immer mehr Verhaltensprobleme auftreten. Sei es aus Angst, Wut oder Protest, weil sie nichts "Normales" tun können. Sie werden mehr Wutanfälle, Wutausbrüche und Verhaltensprobleme haben.

1. Wie spricht man mit Kindern über das Coronavirus (COVID 19)?

Empfehlungen der American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (www.aacap.org)

Eltern, Lehrer und Betreuer sehen sich mit der Notwendigkeit konfrontiert, mit Kindern und Jugendlichen über die Coronavirus-Epidemie zu sprechen. Diese Gespräche können schwierig und beängstigend scheinen aber sie sind umso wichtiger. Es gibt keine « gut » oder « schlecht » Art und Weise, sich diesbezüglich mit Kindern über derartige Notsituationen der öffentlichen Gesundheit auseinanderzusetzen – wir möchten im folgenden einige Vorschläge formulieren die Ihnen nützlich erscheinen können:

1. Gestalten Sie einen offenen und Sicherheit vermittelnden Diskussionsrahmen für die Fragen der Kinder über diese Epidemie. Es ist besser, Kinder nicht dazu zu forcieren, über diese Themen zu sprechen sondern den Zeitpunkt zu erkennen, wenn Sie dazu bereit sind.
2. Antworten Sie so ehrlich wie möglich! Kinder bemerken, wenn man etwas vor Ihnen verheimlicht. Dies kann ihre Fähigkeit, Vertrauen zu fassen und sich später vertrauensvoll an Erwachsenen zu wenden beeinträchtigen
3. Gebrauchen Sie altersangemessene Begrifflichkeiten, die gut für Kinder des jeweiligen Alters zu verstehen und ihrem Sprachniveau angepasst sind.
4. Helfen Sie den Kindern, vertrauenswürdige Informationsquellen zu finden, wie zum Beispiel die täglich aktualisierten Nachrichtensender (logo.de).
5. Bereiten Sie sich darauf vor, Informationen und Erklärungen mehrmals wiederholen zu müssen. Manche Informationen sind schwer zu verstehen oder zu akzeptieren. Das Wiederholen der gleichen Frage stellt für Kinder manchmal eine Art Erhaltung von Rückversicherung dar.
6. Geben Sie den Gedanken, Gefühlen und Reaktionen der Kinder Raum und erkennen Sie diese an. Es ist wichtig sie wissen zu lassen, dass wir Erwachsenen die Fragen und Sorgen als legitim und wichtig erachten.
7. Es ist zu bedenken, dass Kinder die Tendenz haben, Situationen auf sich zu beziehen. Sie könnten sich beispielsweise um ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit von nahestehenden Personen



fürchten – ebenso könnten sie wegen Freunden oder Familienangehörigen beunruhigt sein, die verreist sind oder im Ausland leben.

8. Sicherheit vermitteln – aber ohne Versprechen zu geben, die nicht gehalten werden können. Es ist wichtig die Kinder wissen zu lassen, dass Sie zu Hause oder in der Schule in Sicherheit sind. Man darf aber nicht den Anschein erwecken, dass es keinen Fall von Coronavirus in ihrem Land oder in ihrer Gemeinschaft gibt.
9. Den Kindern nicht vorenthalten, dass die gesamte Population durch die Epidemie des Coronavirus betroffen ist. Das ist nun eine Gelegenheit den Kindern zu erklären, dass wir uns während einer widrigen Situation, die die Gemeinschaft betrifft, gegenseitig helfen können.
10. Kinder lernen von ihren Eltern und Lehrern. Sie sind sehr aufmerksam in ihren Beobachtungen, wie die ihnen nahstehenden Personen auf die Epidemie durch den Coronavirus reagieren. Daher ist es wichtig, den Kindern nicht systematisch Gespräche unter Erwachsenen bezüglich des Coronavirus zu verheimlichen.
11. Lassen Sie ihre Kinder nicht zu häufig fernsehen und beängstigende Bilder anschauen, die aktuell permanent im Umlauf sind. Die Wiederholung derartiger Szenen können verstörend sein und zu viel Stress auslösen.
12. Besonders diejenigen Kinder, die bereits schwere Krankheiten oder Verluste in ihrer Vergangenheit durchlebt haben sind gefährdet, intensive oder länger andauernde Reaktionen aufgrund der Exposition mit neuen Erfahrungen von Krankheit oder Tod zu entwickeln. Sie bedürfen einer besonderen Unterstützung und Aufmerksamkeit.
13. Einige Kinder, die besonders durch den Stress in Verbindung mit dem Coronavirus betroffen sind erfordern eine spezifische Evaluation durch einen Experten im Gebiet der psychischen Gesundheit. Beunruhigende Anzeichen, die eine zusätzliche Hilfe nahelegen sind die folgenden: Einschlafschwierigkeiten, intrusive Gedanken oder Bilder, wiederkehrende Ängste zum Thema Krankheit oder Tod, ängstliche Reaktionen beim Verabschieden von den Eltern, wiederkehrendes regressives Verhalten (Bettnässen, etc.). Beim Auftreten von derartigen Verhaltensweisen ist die Konsultation von Fachleuten angezeigt.
14. Obgleich die Mehrheit der Erwachsenen mit Aufmerksamkeit die täglichen Neuigkeiten in Verbindung mit dem Coronavirus verfolgen, möchten die meisten Kinder einfach weiterhin Kinder sein. Es ist gut möglich, dass sie nicht dauernd wissen möchten, was in ihrem Land oder der Welt vor sich geht. Es muss ihnen erlaubt sein zu spielen und sich auszutoben, etc.

Die Notstände der öffentlichen Gesundheit sind von niemandem leicht zu verstehen und zu akzeptieren. Verständlicherweise können Kinder im Besonderen dadurch aufgeschreckt und ratlos sein. Als Erwachsene können wir sie am besten durch aufmerksames Zuhören und das möglichst ehrliche und einfühlsame Beantworten ihrer Fragen unterstützen.

Glücklicherweise verfügen die meisten Kinder – auch diejenigen, die bereits mit Erfahrungen von Verlust und Krankheit konfrontiert waren – über grosse Resilienzkapazität. Durch die Schaffung einer offenen und Sicherheit vermittelnden Umgebung, in der sie sich sicher fühlen, ihre Fragen stellen zu können helfen wir ihnen, belastende Ereignisse zu überstehen und sich ihnen zu stellen, sodass das Risiko von plötzlich anschliessenden emotionalen Schwierigkeiten gemindert werden kann.

Luxembourg, 13. April 2020

Psychologen

Coronavirus Reihe – Nr. 2



Interessante Internetseiten:

- <https://tip-berlin.de/kinder-und-das-corona-virus-tipps-zum-umgang-mit-der-angst/>
- <https://www.mindheart.co/descargables> verfügbar in 17 Sprachen
- <https://kannerklinik.chl.lu/fr/dossier/brochure-lusage-des-parents-confrontes-la-pandemie-covid-19?fbclid=IwAR3RwfKFYtkovjAQJKTDyibbvy26nvCt6XgEycEITpl-xGy1rQJtEdkxlls>



2. Tägliches Leben

Es ist wichtig, einen Rhythmus für sie einzuhalten.

Definieren Sie mit ihnen klare Zeitpläne, unterscheiden Sie zwischen Woche und Wochenende.

Es ist nicht nötig, sie ständig zu beschäftigen, Kinder können ihre Kreativität auch durch Langeweile entwickeln.

Halten Sie die Verwendung von Bildschirmen begrenzt und behalten Sie die Spiele, die Kinder spielen, im Auge. Einige dieser Spiele, wie z.B. "Schieß sie alle ab", können bei Kindern Aggressionen entwickeln, und in Zeiten der Gefangenschaft ist dies alles andere als willkommen.

Wenn Sie mehrere Kinder haben, lassen Sie ihnen Zeit, um allein, mit Ihnen und zusammen zu sein. Jeder braucht für einen Moment seinen eigenen privaten Raum. Dies ist im klassischen Alltag leicht erlaubt, muss aber im Falle der Gefangenschaft bedacht/organisiert werden.

Die Kinder bitten möglicherweise um mehr Aufmerksamkeit als üblich. Zögern Sie nicht, positiv zu antworten, dies kann ein Signal für Stress sein. Wenn Sie zu viel Stress empfinden, zögern Sie nicht, eine ruhige Pause in einem anderen Raum zu machen, um den Druck zu verringern. Je mehr Sie sich aufregen, desto mehr werden Ihre Kinder verärgert sein.

Sie können in der Organisation des Tages einen Zeitpunkt vereinbaren, an dem die Familie um eine gemeinsame Spielaktivität herum zusammenkommt. Diese Zeit kann Ihnen die Gelegenheit geben, Ihre Kinder zu entdecken/wiederzuentdecken und die Bindungen zu stärken.

Zögern Sie nicht, die von den Behörden gewährten Ausgangszeiten zu nutzen, um etwas frische Luft zu schnappen und sich zu bewegen, wenn Sie keinen Garten haben. Versuchen Sie, die möglichen Routen rund um Ihr Haus zu variieren.

Verwenden Sie Humor mit den Kindern und sich selbst.

Schauen Sie sich den folgenden Artikel an, er ist voller Tipps und Links, um Kinder zu beschäftigen:

- <https://www.lecho.be/dossiers/coronavirus/confinement-voici-comment-occuper-intelligemment-vos-enfants/10215774.html>

Interessante Internetseiten:

- <https://aidersonenfant.com/dossier/covid-19-en-famille-a-la-maison>
- <https://apprendreaeducer.fr/>
- <https://www.thelocal.fr/20200318/ten-top-tips-for-keeping-kids-entertained-during-frances-lockdown>
- <https://www.newsroom.co.nz/ideasroom/2020/03/25/1098877/surviving-lockdown-with-young-children>