Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

COVID-19: Tipps für Eltern

Über den Ausbruch der Krankheit COVID-19, hervorgerufen durch das Coronavirus (SARS-CoV-2), und die Auswirkungen wird aktuell weltweit berichtet. Medienberichte und andere Informationen erreichen auch viele Kinder. Dabei können z.B. Bilder von Menschen in Schutzanzügen und mit Atemmasken bedrohlich wirken. Kinder nehmen den Umgang ihrer Familie sowie ihres sozialen Umfeldes – Freundeskreis, Kindergarten, Schule usw. – mit der aktuellen Situation sehr genau wahr. Eltern und andere Bezugspersonen stehen deshalb vor der Herausforderung, mit ihren Kindern über diese möglicherweise belastende Situation zu sprechen und z.B. häusliche Quarantänen zu organisieren.

Veränderte Verhaltensweisen

Jedes Kind reagiert auf Stress oder Belastungen individuell. Verunsicherte Kinder können sich unwohl oder müde fühlen, unruhig, nervös oder ängstlich reagieren. Sie können gereizt, aggressiv oder auf andere Weise „anders“ sein als üblich. Möglicherweise lassen Appetit oder Konzentration nach, oder die Einschlaf- und Schlafroutinen sind verändert. Einige Kinder können Verhaltensweisen zeigen, die ihrem Entwicklungsstand eigentlich nicht mehr angemessen sind: Sie sind besonders anhänglich, reagieren stark auf Abschieds- oder Trennungssituationen oder sprechen wieder in Babysprache. Manchmal kann es sein, dass Kinder wieder einnässen oder einkoten. Auch andere körperliche Symptome wie Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen können auftreten.

Was kann Kindern helfen?

- Versuchen Sie, für Ihr Kind da zu sein. Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn eine vertraute Bezugsperson in der Nähe ist.
- Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Halt und Sicherheit. Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird, und halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders zuverlässig ein.
- Im Rahmen der Möglichkeiten und unter Berücksichtigung der jeweiligen Hinweise zum Kontakt mit anderen Personen: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt (Rad fahren, Ball spielen usw.) und Zeit an der frischen Luft verbringen kann. Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, gerade jetzt.

- Schaffen Sie Zeiträume, in denen sich Ihr Kind entspannen und einfach spielen kann.
- Schützen Sie Ihr Kind vor zu intensivem Konsum der Berichterstattung. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, hilft nicht und kann verunsichern, auch Sie selbst.
- Wenn Ihr Kind gerne wieder in Ihrem Bett schlafen möchte, kann das durchaus sinnvoll sein – falls es für Sie und Ihre Familie umsetzbar ist.

Wie erkläre ich meinem Kind die Situation?

Unterstützen Sie Ihr Kind mit Zuwendung und Geduld. Geben Sie ihm die Möglichkeit, die aktuelle Situation zu verarbeiten und sich daran anzupassen.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die aktuelle Situation. Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn es von Eindrücken erzählt, auch wenn es sich wiederholt.
- Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- Vermitteln Sie Fakten und erklären Sie, was aktuell geschieht. Geben Sie Ihrem Kind klare, verständliche und altersgerechte Informationen z.B. darüber, wie man einer Infektion vorbeugen kann. Dazu kann auch gehören, zu besprechen, wie Sie vorgehen werden, wenn ein Familienmitglied oder das Kind selbst Krankheitszeichen zeigt. Erklären Sie auch, was getan wird, um den betroffenen Personen zu helfen und eine weitere Ausbreitung des Krankheitserregers zu verhindern.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Besuche bei Freunden, den Großeltern oder anderen Bezugspersonen unter Umständen aktuell nicht möglich sind.
- Wenn Sie gestresst oder besorgt sind, verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht, sondern sprechen Sie offen darüber. Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, warum Sie so reagieren, wie Sie es tun.

Wie unterstütze ich mein Kind in häuslicher Quarantäne?

Die Quarantäne ist eine Schutzmaßnahme. Sie kann aber auch eine Belastung sein, gerade, wenn im Haushalt auch Kinder leben, die nicht mehr in den Kindergarten oder zur Schule gehen können oder von anderen im Haushalt lebenden Personen möglichst separiert werden sollen.

- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation und erläutern Sie, warum gewisse Maßnahmen durchgeführt werden müssen.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Besuche von Freunden, den Großeltern oder anderen Bezugspersonen aktuell nicht möglich sind. Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Austausch mit diesen Bezugspersonen (z.B. über Telefon, Internet und soziale Medien). Wenn Sie die Möglichkeit haben, Videotelefonie zu nutzen, kann dies das Gefühl von Kontakt und Gemeinschaft stärken.
- Schaffen Sie eine Tagesstruktur, gerade, weil die Routinen des Kindergarten- oder Schulbesuchs aktuell wegfallen. Planen Sie z.B. feste Essenszeiten, Zeiten zum Lernen oder Spielen. Beziehen Sie Ihr Kind in die Planungen ein. Auch feste Zeiten, sich über die aktuelle Situation zu informieren, können dazugehören.
- Gehen Sie auf Essenswünsche ein. Bitten Sie Nachbarn und Freunde, für Sie Besorgungen zu machen und ggf. Spielsachen vorbeizubringen.
- Setzen Sie sich mit der Schule in Verbindung: Häufig werden von dort Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt, die zu Hause bearbeitet werden können.
- Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene. Malen Sie z.B. einen Kalender und streichen Sie – ähnlich einem Adventskalender – jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifba er wird.
- Auch wenn es keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind Bewegung. Durch Bewegung können Anspannung und Stress abgebaut werden. Auf begrenztem Raum können Zimmertrampoline, Gummitwist oder Springseile helfen.
- Probieren Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen aus. Anregungen und Hinweise auch speziell für Kinder lassen sich im Internet recherchieren.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch mental zu betätigen, z.B. durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Auch wenn Sie den körperlichen Kontakt mit Ihrem Kind nur bedingt einschränken können: Erläutern Sie ihm, warum Sie diesen z.B. in Bezug auf Ihren Partner/Ihre Partnerin reduzieren und wozu dies dient.
- Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung: Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.

Impressum:
Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn

www.bbk.bund.de

© BBK 2020

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Telefon
Telefax
E-Mail