

Die Infektionserkrankung des Coronavirus (COVID-19) verunsichert viele Menschen. Das ist nachvollziehbar, denn die Situation ist ungewöhnlich und in diesem Ausmaß für alle neu. Neue Herausforderungen und andere Bedürfnisse entstehen. Die eigene Lebensweise und der Alltag stehen plötzlich auf dem Prüfstand.

Auch Kinder nehmen diese Veränderung wahr in der Schule und im Kindergarten, bei Freunden und selbstverständlich auch in der Familie. Jedes Kind reagiert auf Stress oder Belastungen individuell. Das Kind könnte sich folgendermaßen fühlen:

- verunsichert, unwohl, müde
- unruhig, nervös, ängstlich
- Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen
- aber auch gereizt, aggressiv
- möglicherweise lassen Appetit oder Konzentration nach
- Einschlafstörungen und/oder die Schlafroutrinen verändern sich
- starke Reaktion auf Abschieds- oder Trennungssituationen / starke Anhänglichkeit
- u.U. einnässen oder einkoten

**All diese Empfindungen und Reaktionen sind normal.**

Eltern und andere Bezugspersonen stehen vor der Herausforderung, mit ihren Kindern über diese möglicherweise belastende Situation zu sprechen:

- 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.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Besuche bei Freunden, den Großeltern oder anderen Bezugspersonen unter Umständen aktuell nicht möglich sind.
- 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.

### **ABER**

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.

- Versuchen Sie, für Ihr Kind da zu sein und unterstützen es mit Zuwendung, Zeit und Geduld. Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn eine vertraute Bezugsperson in der Nähe ist.

- Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten, Arbeits- und Spielzeiten, gibt Halt und Sicherheit. Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird, und halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders zuverlässig ein.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt (Rad fahren, Ball spielen usw.) und Zeit an der frischen Luft verbringen kann. Und falls dies nicht möglich ist, können auf begrenztem Raum Zimmertrampoline, Gummitwist oder Springseile helfen.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch mental zu betätigen, z.B. durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Falls Ihr Kind sich in Quarantäne befindet, beachten Sie bitte, dass Kinder ein anderes Zeiterleben haben 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 greifbarer wird.

Auch für Sie ist es eine Zeit der Unsicherheit, der Anspannung und der Belastung. Bitte unterschätzen Sie dies nicht. 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.

Achten auch Sie auf sich und nehmen sich Zeit, sich zu erholen:

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, zögern Sie nicht, frühzeitig Unterstützung und Hilfe zu suchen und zu holen. Ihre Familie und/oder Ihr weiteres soziales Umfeld können dafür ein wichtiger Rückhalt sein. Sprechen Sie miteinander.

Hier bekommen Sie Hilfe:

- Telefonseelsorge Tel. 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222
- <https://www.nummergegenkummer.de>
- <https://www.caritas-rottenburg-stuttgart.de/hilfe-finden/online-beratung/online-beratung>

Bleiben Sie kritisch: Es sind viele Falschinformationen im Umlauf. Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen, wie beim Robert-Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)), bei der Stadt oder Kommune, in der Sie wohnen, beim Land Baden-Württemberg ([www.baden-wuerttemberg.de](http://www.baden-wuerttemberg.de)), bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).

Wir stehen vor einer großen Herausforderung, die es nun zu meistern gilt. Aber wir sind unsicher: durch kooperatives, umsichtiges und hilfsbereites Verhalten werden wir diese Zeit bewältigen können. Bleiben Sie gesund und vertrauen Sie auf Gottes Segen!