



Corona: Empfehlung für Eltern und ihre Kinder

Wir leben derzeit alle in einer außergewöhnlichen Situation. Die Bewältigung dieser Situation stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar. Sie kann aber auch als Gelegenheit genommen werden, bestimmte Dinge mehr wertzuschätzen, das Familiennetz zu stärken, bestimmte Beziehungen neu zu denken, neue Gewohnheiten zu schaffen, oder auch die Zeit für jene Dinge zu nehmen, für die wir vorher keine Zeit hatten. Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse, Sorgen und Wünsche der jeweiligen Familienmitglieder besonders in dieser Zeit einzugehen und darüber zu sprechen. Die Praxis Annette Kissenbeck und Team hat für Sie Empfehlungen und Tipps zusammengestellt, die Sie durch diese Zeit begleiten sollen. Zudem finden Sie auf unserer Seite auch Beschäftigungsideen, um die Zeit zuhause so angenehm, wie möglich zu gestalten.

Reaktionen auf die Corona-Krise

Eine Krise stellt einen Zustand dar, in der unsere gängigen Verhaltensweisen und Reaktionsmuster nicht ausreichen, um mit dem Problem umzugehen. Bei vielen Kindern und Jugendlichen kann das große Unsicherheit und vielleicht auch Ängste verursachen, wenn sie plötzlich nicht mehr in den Kindergarten oder auf den Spielplatz dürfen, Freunde oder Großeltern besuchen können. Kinder können anhänglicher oder aggressiver werden, schreien womöglich mehr, reagieren ungewöhnlich stark in bestimmte Situationen. Bei einigen kann sich so ein Stress auch im Körper bemerkbar machen, wie Bauch-, Kopfschmerzen, Übelkeit, Weinen, Appetitlosigkeit etc.

Wichtig ist daher:

- **Als Eltern auf eigenes Verhalten achten.** Kinder ahmen dieses oft nach.
- **Feste Strukturen geben Sicherheit:** Stellen Sie gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen einen Tages- oder Wochenplan auf, in dem Zeiten für das Essen, Schlafen, Lernen, Spielen, Bewegen und die Entspannung festgelegt werden. Bringen Sie soviel Gewohnheiten mit rein, wie möglich. Achten Sie bitte auf eine gute Balance zwischen Aufgaben und Spielen.
- **Soziale Kontakte kontaktlos erhalten:** Der Mensch ist ein soziales Wesen. Auch wenn die Ausgangsbeschränkungen einen direkten Kontakt mit Freunden und anderen kaum möglich machen, kann man sich über Telefonieren, Chatten, Videotelefonie (Skypen) dennoch austauschen.
- **Bewegung:** am besten an der frischen Luft, sofern es die Ausgangsbeschränkungen ermöglichen (z. B. zu zweit oder als Familie spazieren gehen), Sport machen oder Spiele mit Körpereinsatz spielen. Körperliche Aktivität fördert sowohl die körperliche als auch geistige Gesundheit.

Aufklärung und Informieren zu COVID-19

Das Coronavirus (SARS-CoV-2), das die Erkrankung COVID-19 verursacht, ist derzeit in aller Munde. Es gibt viele Informationen und Meinungen dazu. Umso wichtiger ist es, sich bei offiziellen Institutionen zu informieren und sich nicht mit anderen oft falschen oder gefährlichen Meinungen zu belasten. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung listet folgende Seiten als verlässliche Informationsquellen auf:

- [Bundesgesundheitsministerium: Tagesaktuelle Informationen](#)
- [ZusammengeegenCorona.de Wer sich schützt, schützt uns alle.](#)
- [Robert Koch-Institut – COVID 19 \(Coronavirus SARS-CoV-2\)](#)
- [Auswärtiges Amt: Sicherheit von Reisenden in betroffene Regionen](#)
- [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\) – COVID-19 outbreak \(engl.\)](#)

Kindgerechte Erklärvideos zu Corona finden Sie unter:

[Video von ROBERT \(Playmobil\)](#)

[Das Coronavirus Kindern erklärt](#)

Hygienetipps:

<https://service.bzga.de/pdf.php?id=c7c8e6acbe16b63059de0e2d6fb89b44>

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), infektionsschutz.de)

Sprechen Sie mit ihren Kindern über das Corona-Virus und holen Sie sich Ihre Informationen nur von offiziellen Stellen. Achten Sie darauf, dass es auch noch andere Themen als das Corona-Virus gibt. Das Informieren über das Corona-Virus und die weiteren Bestimmungen, die deswegen erlassen werden, ist gut und wichtig. Aber eine zu intensive Beschäftigung damit versetzt viele in einen Zustand der Anspannung.

Richtiges Verhalten bei Verdacht oder infizierten Familienmitgliedern

Treten Symptome, wie Husten und Fieber auf, und man hat die Sorge sich mit dem Corona-Virus angesteckt zu haben, sollte der Hausarzt bzw. die Hausärztin oder der ärztliche Bereitschaftsdienst (Tel 116117) angerufen werden.

Man sollte Abstand zu den Personen im Haushalt halten, sich isolieren, die Hygiene und Nies- und Hustenregeln einhalten, auch wenn der Verdacht noch nicht bestätigt wurde.

Die grundsätzlichen Regeln zur Eindämmung der weiteren Verbreitung des Corona-Virus sind:

- **Keine großen Menschenversammlung (nicht mehr als 2 Personen); Ausgangsbestimmungen beachten**
- **Abstand zu anderen Personen halten (mind. 1,5 Meter)**
- **Die Hygiene der Hände einhalten**
- **Das Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch**

Weitere Antworten auf viele Fragen zum Coronavirus finden Sie unter den verlässlichen Informationen und hier:

<https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Infektionsschutz-Coronavirus.pdf>

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/faqs-coronaviruscovid-19.html>