

Tipps für Eltern, Kinder und Familien

Sich bewusst sein, dass Kinder die Situation genau wahr nehmen, dass Bilder von Menschen in Schutzanzügen und Atemmasken bedrohlich wirken können, dass diese Situation auch für Kinder Stress und Belastung bedeutet

- ➔ Mögliche veränderte Verhaltensweisen (unruhig, nervös, aggressiv, Schlafprobleme, wieder einnässen, sind anhänglich, körperliche Reaktionen wie Übelkeit, Bauchweh oder Kopfschmerzen)

1) Was kann helfen?

- ➔ Für Ihr Kind da sein, Nähe anbieten
- ➔ Strukturierter Tagesablauf, Gewohntes (wenn möglich) beibehalten
- ➔ Sofern möglich: körperliche Betätigung (Rad fahren, Ball spielen...), Zeit an der frischen Luft
- ➔ Gesunde Ernährung (Hamsterkäufe sind nicht notwendig)
- ➔ Raum zum Entspannen und Spielen schaffen
- ➔ Konfrontation mit Berichterstattung auf ein Minimum reduzieren
- ➔ Dem Kind die Situation erklären (siehe unten)
- ➔ Dem Kind zeigen, wie es sich schützen kann (Hygienemaßnahmen, siehe unten)
- ➔ Über das Positive in dieser Situation reden: Menschen geben ihr Bestes, um den infizierten zu helfen beim Genesen, Nachbarn helfen sich, medizinisches Personal, Müllmänner, Personal von Supermärkten arbeiten, um möglichst alles normal zu halten, **sich auf die Fälle/Zahlen konzentrieren die wieder gesund sind/die Kranken die gut durch die Krankheit kommen** (z.B. <https://www.rtl.lu/news/national/a/1485243.html>)

2) Wie dem Kind die Situation erklären?

<https://youtu.be/kU4oCmRFTw> (Deutsch) Das Coronavirus Kindern einfach erklärt

- ➔ Geduldig sein, aufmerksam zuhören, wenn es von Eindrücken erzählt
- ➔ Fragen ehrlich beantworten und sagen, wenn sie etwas nicht wissen. Gemeinsam überlegen, wo man die Information herbekommt (auf vertrauenswürdige Quellen achten, z.B. <https://sante.public.lu/fr/prevention/coronavirus-00/index.html> ; <https://msan.gouvernement.lu/de/dossiers/2020/corona-virus.html>)
- ➔ Fakten vermitteln, kindgerecht erklären (wie eine Infektion vorbeugen, wie vorgehen, wenn ein Familienmitglied/das Kind Symptome zeigt) ; Erklären was getan wird, um der Person zu helfen und eine Ausbreitung zu verhindern (**WICHTIG: sich als Eltern sorgsam informieren, Webseite Gouvernement und Santé, kritisch gegenüber möglichen Falschinformationen sein, z.B: bei Facebookposts**)
- ➔ Erklären, warum man selbst besorgt/gestresst ist
- ➔ Erklären, warum Besuche bei Familien und Freunden jetzt nicht möglich sind

3) Was tun in der Quarantäne?

- ➔ Erklären, was Quarantäne ist/bedeutet und dass es eine Schutzmaßnahme ist (+ Situation erklären, siehe oben)
- ➔ Kontakt/Austausch mit Familienmitgliedern/Freunden ermöglichen (Telefon, Internet, soziale Medien, Skype)
- ➔ *Akzeptieren Sie Ihre Gefühle und die Ihres Kindes. Unfreiwillig zuhause/in Quarantäne zu sein, kann viele verschiedenen emotionale Reaktionen hervorrufen. Diese Gefühle sind normale Reaktionen auf die unnormale Situation.*



- Hygienemaßnahmen weiter berücksichtigen
- Tagesstruktur (angepasst) beibehalten, ggf. neu aufstellen
- Hilfe von außen annehmen (Einkäufe, ggf. Medikamente, Spielsachen etc.)
- Mit der Schule in Verbindung treten
- Zeitspanne greifbar machen (z.B. zusammen Kalender basteln, wie Adventskalender, und jeden Tag streichen)
- Bewegung ermöglicht, auch drinnen (z.B. Zimmertrampoline, Seilspringen, Turnübungen)
- Zusammenhaltungsübungen probieren (gibt es auch für Kinder -> online Recherche)
- Mentale Betätigung (Lesen, schreiben, Knobelaufgaben, Gesellschaftsspiele, Hausaufgaben)
- **Positive Grundhaltung bewahren** (vermittelt Zuversicht und Sicherheit)
- **Rufen Sie das Elterntelefon (26 65 05 55), SOS Détresse (45 45 45) oder ihr Kind das Kanner-Jugendtelefon (116111) an, wenn sie sich niedergeschlagen fühlen**

4) Hygiene Maßnahmen

- Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, dieses gleich in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen
- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern (Mund, Augen, Nase berühren vermeiden)
- Abstand zu Menschen halten, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben (wir befinden uns weiterhin in der Grippe- und Erkältungszeit)
- Vermeiden Sie Berührungen mit anderen Menschen (Händeschütteln, Umarmungen)
- Waschen Sie regelmäßig und mindesten 20 Sekunden lang die Hände mit Wasser und Seife (insbesondere nach Naseputzen, Niesen, Husten)

5) Wie mit der (eigenen) Angst/Sorge/Unruhe umgehen?

- Versuchen, diese emotionalen Reaktionen als normale Reaktion auf die unnormale Situation zu betrachten, Unwissenheit löst bei den Menschen Angstgefühle hervor, das ist normal
- Versuchen, sich nicht von diesen Gefühlen überwältigen zu lassen
- Sich auf die Dinge konzentrieren, die Sie kontrollieren können
- Sich selber informieren, auf Fakten bauen, nicht aus Hörensagen/Mythen
- Entspannungsübungen, Atemübungen, Yogaübungen (online Recherche)
- Eigenen Arbeitstag strukturieren (soweit wie möglich)
- Nachrichtenkonsum begrenzen, nur vertrauenswürdige Quellen (siehe oben) einsehen (z.B. zu einem festen Zeitpunkt im neuen Tagesablauf)
- Tun Sie, was Ihnen ein Gefühl der Sicherheit vermittelt
- Schnappen Sie frische Luft (im Garten, auf dem Balkon, an der offenen Haustür)
- Bleiben Sie in der Gegenwart – nehmen Sie bewusst mit allen Sinnen wahr, was um Sie herum passiert (-> was wäre wenn Gedanken vermeiden)

6) Home Office Tipps:

- Ziehen Sie sich an, als würden Sie ins Büro gehen
- Planen Sie virtuelle Kaffeepausen mit den Kollegen
- Planen Sie ihre Mittagspause (mindestens 30 Minuten)
- Machen Sie alle 2-3 Stunden eine Dehnübung, gehen Sie 2 Minuten vom Schreibtisch weg

