

## Eltern und Sorgeberechtigte Coronavirus

### Hilfestellung



### Einleitung

Durch das Coronavirus befinden wir uns derzeit in einer Krise, die alle Beteiligten vor erhebliche Herausforderungen stellt. Auf diesem Merkblatt sind für Familien einige **Hinweise zur psychosozialen Unterstützung** für das laufende Geschehen zusammengefasst.

### Herausforderungen

Zu den **Herausforderungen** gehören u. a.,

- dass der Bund, die Länder, die Kommunen, der Arbeitgeber und das Schulministerium Entscheidungen treffen, welchen wir evtl. nicht immer zustimmen.
- dass wir uns mit diesen Entscheidungen beruflich und privat auf die neue Situation umstellen müssen und die neue Situation zu Hause mit Distanzunterricht und/oder Homeoffice zur Belastung für alle Familienangehörigen werden kann.
- dass wir uns in unterschiedlichem Maße Sorgen um unsere Gesundheit und unsere Angehörigen, um den Beruf und die Schule machen.
- dass diese Situation schon länger anhält und nicht klar ist, wie lange es noch dauern wird, bis sie sich spürbar bessert.

### Mögliche Belastungen

Diese schwierige Zeit wird von jedem anders verarbeitet. Kinder und Jugendliche sind in besonderer Weise gefordert, denn sie haben noch nicht so viele Strategien wie Erwachsene entwickeln können, um mit Stress und Belastungen umzugehen.

Die **Reaktionen** auf diese Krise melden sich auf unterschiedliche Weise: körperlich, geistig und seelisch.

Zu diesen Reaktionen können folgende Dinge gehören:

Unwohlsein, Bauch-/Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Nervosität, leichte Reizbarkeit, Aggressivität, Appetitlosigkeit, Ängstlichkeit, Gefühl der Überforderung, der Hilflosigkeit oder der Leere.

Diese Reaktionen können auftreten, aber sie müssen es nicht. Sie sollten also nicht „auf sie warten“. Wenn sie doch eintreten, sollte Sie das nicht beunruhigen: **Es sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.**

## Was können Sie tun?

Sie können einiges tun, um diese Zeit, so gut es geht, zu meistern und um die Belastungen zu mildern. Hier einige Hilfestellungen:

- Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn eine vertraute **Bezugsperson** in der Nähe ist, um Schutz und Geborgenheit zu vermitteln. Drängen Sie sich dabei aber nicht auf: Akzeptieren und unterstützen Sie zum Beispiel auch, wenn Ihre Kinder lieber Trost und Halt im Telefonat mit gleichaltrigen Freunden suchen.
- Ein strukturierter **Tagesablauf** mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Halt und Sicherheit. Halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders zuverlässig ein. Gestalten Sie mit Ihren Kindern z. B. einen Stundenplan für die Woche mit festen Zeiten für den Distanzunterricht, für die gemeinsame Hausarbeit, zum Entspannen und Spielen...
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt (Rad fahren, Ball spielen usw.) und Zeit an der frischen Luft verbringen kann. Mit der **Bewegung** kann auch etwas „Dampf abgelassen“ werden.

## Was können Sie tun?

- Eine gesunde **Ernährung** ist immer wichtig. Sie versorgt unseren Körper mit dem, was er jetzt braucht, um gut in der Krise zu funktionieren.
- **Sprechen** Sie mit Ihren Kindern über das Coronavirus, antworten Sie offen und ehrlich auf ihre Fragen – und hören Sie ihnen aufmerksam zu, wenn sie von dem, was sie erleben, erzählen. Bagatellisieren Sie das Geschehene dabei nicht, aber dramatisieren Sie es auch nicht zusätzlich.
- **Erklären** Sie auch, was getan wird, um den betroffenen Personen zu helfen und eine weitere Ausbreitung des Krankheitserregers zu verhindern. Es kann Kinder erleichtern zu wissen, dass und wie geholfen wird.
- Schützen Sie Ihr Kind vor zu intensivem Konsum **der digitalen Medien und der Berichterstattung**. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, hilft nicht und kann verunsichern.
- 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.

# 危机

Das chinesische Schriftzeichen für Krise besteht aus zwei Teilen: Der eine Teil symbolisiert Gefahr, der andere **Chance**. Durch das Coronavirus befinden wir uns in einer „Krise“, welche viele auch als „Gefahr“ wahrnehmen. Vielleicht gelingt es uns, darin die „Chance“ zu sehen. Eine könnte sein, dass Sie Ihre Kinder darin unterstützen weitere Strategien zu entwickeln, um diese Krise zu meistern und damit auch für zukünftige gewappnet zu sein.

## Weitere Unterstützungsangebote

Sollten Sie ein Gespräch wünschen oder weiterführende Hilfe benötigen, können Sie sich per E-Mail an uns wenden:

Frau Büschenfeld (Beratungslehrerin)  
[bueschenfeld@wittekind.de](mailto:bueschenfeld@wittekind.de)

Frau vom Orde (Schulpfarrerin)  
[vomorde@wittekind.de](mailto:vomorde@wittekind.de)