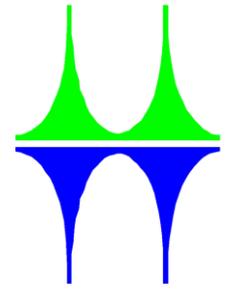


# COVID-19: Informationen für Eltern zum Umgang mit ihren Kindern



*Die Coronavirus-Pandemie hat uns alle sehr plötzlich und unvermittelt in eine herausfordernde Situation gebracht. Viele tägliche Aktivitäten können nicht mehr wie gewohnt stattfinden. Viele Menschen machen sich Sorgen um ihren Arbeitsplatz, ihr Einkommen, die Gesundheit ihrer Angehörigen und über die Zukunft. Zudem sind Familien jetzt sehr auf sich gestellt, da Kinder weder in eine Tageseinrichtung noch in die Schule gehen können und die Schulkinder trotzdem noch zu Hause lernen sollen. In das tägliche Leben haben viele Unsicherheiten und Ängste Einzug gehalten. All diese Gefühle sind normale Reaktionen auf eine unnormale Situation. Diese Gefühle können jedoch dazu führen, dass Ihre Gedanken sich immer wieder um dieselben Sorgen und Ängste drehen und Sie den Eindruck haben, dass Sie nicht mehr aus diesem Gedankenkreisel herauskommen. Auch wenn Ängste und Sorgen eine Berechtigung haben, sollten Sie Maßnahmen treffen, um sich diesen ständigen negativen Gefühlserlebnissen zu entziehen.*

## **Hinweise zur Selbstfürsorge**

Nachfolgend haben wir zunächst einige Empfehlungen zusammengestellt, die Ihnen als Eltern dabei helfen sollen, Ruhe zu bewahren und auch ihren Kindern gegenüber möglichst angemessen zu reagieren:

- Halten Sie Kontakt zu Freunden und Familienmitgliedern. Sprechen Sie über ihre Sorgen und Ängste mit vertrauten Personen, die Ihnen zuhören und Sie ggf. unterstützen können.
- Halten Sie den gewohnten Tagesrhythmus soweit wie möglich auch unter den veränderten Rahmenbedingungen bei. Regelmäßige Strukturen bieten Sicherheit. Achten Sie daher auf feste Zeiten zum Schlafen bzw. zum Tagesbeginn und zum Tagesabschluss, für Mahlzeiten und Freizeitaktivitäten.
- Positive Aktivitäten sollten ganz bewusst geplant und in den Tagesablauf eingebaut werden. Sportliche Aktivitäten sind beispielsweise auch in einer Wohnung möglich. Sorgen Sie für Bewegung und unternehmen Sie Spaziergänge an der frischen Luft. Betreiben Sie Hobbies, soweit es derzeit eben möglich ist.
- Nehmen Sie sich bestimmte und feste Zeiten vor, in denen Sie Nachrichten konsumieren und nutzen Sie ausschließlich verlässliche Informationsquellen. Lassen Sie sich insbesondere nicht von „Fake News“ verunsichern!
- Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung: Genießen Sie das, was im Augenblick für Sie möglich ist, z. B. viel mit der Familie zusammen sein, andere Aktivitäten mit der Familie ausprobieren). Erfreuen Sie sich selbst auch an Kleinigkeiten, die Sie als positiv erleben können, etwa am Sonnenschein, an Frühlingsblumen usw.
- Wenn Sie durch kreisende Gedanken beunruhigt sein sollten, lenken Sie sich gezielt mit einer Beschäftigung ab, auf die Sie sich konzentrieren müssen.
- Nehmen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch: Sollten alle Ihre Versuche auf Dauer für Sie nicht zu ausreichenden Entlastungen führen oder belastende Reaktionen sich immer weiter verstärken, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. In Mülheim können Sie sich insbesondere an folgende Stellen wenden:

- *Psychologisches Beratungszentrum – Erziehungsberatungsstelle*  
Telefon: 0208 – 455-4550
- *Psychologisches Beratungszentrum der Stadt Mülheim – Regionale Schulberatungsstelle*  
Telefon: 0208 – 455-4560
- *Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen:*  
Telefon: 0208 – 32014 ([www.kirche-muelheim.de](http://www.kirche-muelheim.de))
- *Caritas-Zentrum St. Raphael, Ehe-, Familien- und Lebensberatung:*  
Telefon: 0208 – 300 08 90 (werktags von 10 bis 12 Uhr; [www.caritas-muelheim.de](http://www.caritas-muelheim.de))
- *Elterntelefon:*  
0800 – 111 0 550 (<http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>)
- *Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:*  
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- *Sorgentelefon der Notfallseelsorge:*  
Telefon: 0208 – 77861638 (täglich von 8 bis 16 Uhr)

- *Telefonseelsorge:*  
*Telefon: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222*

### **Hinweise für den Umgang mit Ihren Kindern**

Auch Ihre Kinder sind durch die Schließung von Schulen und Kindertageseinrichtungen stark in ihren üblichen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten eingeschränkt. Deshalb folgen einige weitere Hinweise, die jetzt ebenfalls wichtig sind:

- Versuchen Sie grundsätzlich, auch Ihren Kindern eine möglichst positive Grundhaltung zu vermitteln.
- Auch für Kinder ist eine klare Tagesstruktur besonders wichtig, mit festen Zeiten zum Aufstehen und Schlafengehen, für Mahlzeiten, Freizeitaktivitäten und natürlich auch für Schulaufgaben.
- Achten Sie auf die Reaktionen ihrer Kinder und beachten Sie mögliche Belastungen: Auch für Kinder und Jugendliche gilt, dass viele sehr unterschiedlich ausfallende Reaktionen im Augenblick erst einmal normal und verständlich sind, so zum Beispiel Müdigkeit, Gereiztheit, Nervosität, Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, besondere Anhänglichkeit oder auch körperliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen.
- Nehmen Sie die Sorgen, Ängste und intensive Reaktionen Ihrer Kinder ernst. Versuchen Sie ggf. durch Nachfragen heraus zu bekommen, worin genau die Ursachen liegen. Langeweile und Bewegungsmangel, aber eben auch Sorgen und Ängste können Auslöser von Reaktionen sein.
- Erklären Sie Ihren Kindern, dass solche Reaktionen in der aktuellen Situation sehr verständlich sind. Machen Sie Ihren Kindern insbesondere keine Vorwürfe dafür! Suchen Sie gemeinsam mit dem Kind nach Lösungen für Sorgen oder zum Abbau von Ängsten. Ein Telefongespräch mit den Großeltern kann beispielsweise schon sehr hilfreich sein.
- Vermitteln Sie Ihren Kindern in einfachen Worten, was derzeit geschieht und warum sich die Lebenssituation bei Ihnen zu Hause so deutlich verändert hat. Informationen reduzieren in der Regel Ängste. Greifen Sie aber unbedingt nur auf verlässliche, seriöse Informationsquellen zurück (z. B. Ministerien, offizielle Internetseite der Stadt Mülheim an der Ruhr, öffentlich-rechtliche Sender; hier gibt es online auch sehr hilfreiche altersgemäße Erklärungen). Ohne geeignete Informationen ziehen Kinder oft falsche Schlüsse, die sie unnötig beunruhigen können. Bleiben Sie daher mit Ihren Kindern auch jederzeit im Gespräch, um im Blick zu behalten, welche ggf. falschen Informationen ein Kind über soziale Netzwerke oder andere Quellen erhalten hat.
- Die Isolation von den Freunden, Gleichaltrigen und Mitschülern ist für Kinder oft besonders schwer auszuhalten. Möglicherweise fühlen Sie sich vereinsamt und nicht mehr eingebunden in eine Gemeinschaft. Durch die räumliche Distanz können sie befürchten, dass Freundschaften zerbrechen könnten. Die üblichen Mechanismen, die Kinder und Jugendliche erkennen lassen, dass Freundschaften bestehen, sind derzeit tatsächlich nicht oder nur eingeschränkt möglich (z. B. gemeinsame Erfahrungen und Aktivitäten, bei denen man sich real als Teil einer Gruppe erleben kann). Versuchen Sie daher ihr Kind dabei zu unterstützen, die Kontakte zu den Freunden und Mitschülern zumindest digital aufrecht zu erhalten. Halten Sie Ihr Kind im Blick, ob es ihm dabei gut geht.
- Die Zeit für Medienkonsum kann aktuell sicherlich etwas großzügiger als sonst geplant werden, sie sollte aber trotzdem eine zeitliche Begrenzung erfahren.
- Um das eigene psychische Wohlbefinden aufrechtzuerhalten ist es wichtig sich handlungsfähig zu erleben. Überlegen Sie deshalb gemeinsam mit ihren Kindern, was jeder einzelne tun kann, damit sich die Viruserkrankung nicht weiter verbreitet. Besprechen Sie in diesem Zusammenhang insbesondere, warum die Hygieneregeln unbedingt eingehalten werden müssen.
- Um Ängste und Hilflosigkeitsgefühle abzubauen, besteht außerdem die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren, beispielsweise für Nachbarn oder andere ältere bzw. vorerkrankte Mitbürger. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, ob ein solches Engagement hilfreich sein könnte.
- Überlegen Sie mit Ihren Kindern, welche Chancen diese außergewöhnliche Situation für Ihre Familie bietet. Nutzen Sie beispielsweise die zur Verfügung stehende Zeit für Aktivitäten mit der Familie, z. B. Spiele spielen, gemeinsame Spaziergänge machen, gemeinsam Sport treiben usw. Versuchen Sie, Langeweile als Motor für neue kreative Ideen zu nutzen und greifen Sie Anregungen Ihrer Kinder auf!

**Zahlreiche weiterführende Informationen, Hilfen, Tipps und Anregungen finden Sie im Internet. Hilfreiche Links haben wir für Sie zusammengestellt unter [www.muelheim-ruhr.de/corona](http://www.muelheim-ruhr.de/corona)!**