



## COVID-19: Wie Sie und Ihre Familie die Ausnahmesituation gut überstehen können

von Dr. Joas, Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Esslingen.

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch und jede Familie ist anders. Jede Familie sollte für sich die Empfehlungen übernehmen, die für sie am besten passen.

### **Die Familie als hilfreiches Team**

Die gemeinsame Zeit kann besonders herausfordernd sein aber auch positive Momente haben.

- *Die Isolation ist nicht dazu da, die Familie besser zu machen!*  
Es ist nicht der ideale Zeitpunkt Kritik in der Familie zu üben oder Konfliktbewältigung mit dem Partner („was ich schon immer mal ausdiskutieren wollte...!) zu betreiben. Das oberste Ziel ist, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen.
- *Umgang mit Kritik und Tadel:*  
grundsätzlich ist dieses nur sehr dosiert und zurückhaltend einzusetzen! Achten Sie bei Kritik darauf, dass immer nur ein bestimmtes Verhalten angesprochen wird und nicht die gesamte Person des Kindes negativ bewertet wird.
- *Es ist die Zeit, positiv erlebte Momente in der Familie wahrzunehmen!*  
Geben Sie Ihrem Kind im Alltag regelmäßig Anerkennung und Lob, das ist wichtig für die Förderung von Selbstwirksamkeit und hilft bei Stress. Loben Sie sich in der Familie mindestens 2x täglich gegenseitig. Machen Sie auch einmal gegenüber anderen positive Bemerkungen über ihr Kind wenn es sich in Hörweite befindet.

- *Rufen Sie regelmäßig eine „Familienkonferenz“ ein!*  
Wie geht es jedem? Wer braucht was? Welche Ideen und Wünsche haben die einzelnen?
- *Feiern Sie die kleinen Erfolge!*

## **Wie erkennen Sie, ob ihr Kind Stress hat (veränderte Verhaltensweisen)?**

Jedes Kind reagiert auf Stress oder Belastungen individuell. Verunsicherte Kinder können sich unwohl oder müde fühlen, unruhig, nervös und ängstlich reagieren. Sie können gereizt und aggressiv sein. Möglicherweise lassen Appetit oder Konzentration nach, oder die Schlafrouninen sind verändert. Einige Kinder können Verhaltensweisen zeigen, die ihrem Entwicklungsstand eigentlich nicht mehr angemessen sind: Sie sind besonders anhänglich, reagieren stark auf Abschieds- oder Trennungssituationen oder sprechen wieder in Babysprache. Körperliche Symptome wie Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen können auftreten.

Es ist also sinnvoll und wichtig frühzeitig Stress abzubauen. Es stehen aber nicht alle Kinder und Jugendlichen unter Stress. Lassen sich stressige Situation gut bewältigen und stehen geeignete Möglichkeiten bzw. Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung, dann kann die Bewältigung von Anforderungen, Krisen und Stresssituationen sogar wesentlich die Entwicklung persönlicher Stärken und Stresstoleranz fördern.

Ihr Kind braucht Sie jetzt besonders. Zeigen Sie Zuverlässigkeit, Zuversicht und Ruhe in Ihren Worten und Handlungen. Statt Kritik sollen jetzt Lob und Ermutigung im Vordergrund stehen.

## **Praktische Tipps:**

- *Halten Sie eine Tagesstruktur ein!*  
Struktur hilft gegen Chaos und gibt Sicherheit in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an. Leben Sie und Ihr Kind möglichst ihren Alltag und Ihre Routinen, wann und wo es geht. Achten Sie auf ausreichend Schlaf.
- *Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!*  
Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

- *Konzentrieren Sie sich auf die nahe Zukunft!*  
Was machen wir die nächsten Tage?
- *Planen Sie klare Lern- und Freizeiten!*  
Tipp: <https://eltern.fernforderung.com/>
- *Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!*  
Fakten helfen gegenüber überschwemmenden Gefühlen. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum.  
Tipp: <https://www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news/>
- *Besinnen Sie sich in Ihrer Familie auf Ihre Stärken!*  
Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrer Familie gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles was an Fähigkeiten, Neigung, etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.
- *Bewegen Sie sich!*  
Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich wissenschaftlich nachgewiesen positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich. Bringen Sie die ganze Familie in Bewegung. Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg.  
Tipp: [ALBAs tägliche Sportstunde](#)
- *Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Telefon und Videochats!*  
Verbundenheit mit der Familie oder im Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. „Was hat dich heute gefreut?“. Nutzen Sie die Zeit zum Briefeschreiben.
- *Achten Sie auf gesundes und geregeltes Essen!*  
Nutzen Sie die Zeit zum gemeinsamen Kochen und Backen.
- *Zeigen Sie Interesse an der Meinung Ihres Kindes!*  
Fragen Sie Ihr Kind ehrlich nach Rat oder nach seiner Meinung.
- *Übertragen Sie Ihrem Kind altersangemessene Verantwortung!*  
Ermutigen Sie Ihr Kind gerade in diesen Zeiten etwas Neues auszuprobieren.
- *Ermutigen Sie Ihr Kind über seine Gefühle zu reden!*  
Sprechen Sie auch über Ihre Gefühle in angemessener Form oder erklären Sie auch, warum Sie manchmal unter Stress stehen

- *Starten Sie (kleine) „Projekte“ in der Familie, die Sie bisher aufgeschoben haben!*  
Und Väter – lasst Euch einbinden! Vielleicht findet man jetzt Zeit das Modellauto mit dem Kind zusammenzubauen ...
- *Planen Sie genau ein Highlight pro Tag!*

### Hilfreiches gegen Ängste und Sorgen

- *Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Situation!*  
Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn es von Eindrücken erzählt, auch wenn es sich wiederholt. Beantworten Sie Fragen möglichst ehrlich und seien Sie offen, wenn Sie Dinge selbst nicht wissen. Besprechen Sie nicht alles, was vielleicht sein kann. Sonst werden Ängste und Unsicherheiten noch größer. Fragen Sie Ihr Kind, welche Hilfe es möchte, wenn es beunruhigende Gedanken hat. Vielleicht möchte es Ablenkung oder mehr Ruhe.
- *Halten Sie sich von Panikmachern fern!*  
Schützen Sie Ihr Kind vor zu intensivem Konsum der Berichterstattung. Gestalten Sie den Medienkonsum in Bezug auf COVID-19 bewusst und limitieren Sie diesen. Kindgerechte Informationen (u.a. kurze Erklärungsvideos) für Kinder und Jugendliche sind von der „Sendung mit der Maus“ zusammengestellt worden. Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie hat ein kurzes Video über die psychischen Folgen von Corona speziell für Kinder im Alter von 6-12 Jahren erstellt. Tipps für Jugendliche hat „Freunde fürs Leben“ zusammengestellt.
- *Begrenzen Sie das Grübeln!*  
Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein zu viel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlich Stress verursacht. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen guttut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne.
- *Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!*  
Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, zum Beispiel Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem Zuviel wird man von Ihnen überschwemmt. Nehmen Sie sich Zeit, wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben Ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren)
- *Sprechen Sie über ihre Gefühle!*  
Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Gefühle zu sprechen, dann wenden

Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese in Ihrem näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Unterstützung zum Beispiel bei Hilfetelefonen oder nutzen Sie Onlineangebote.

- *Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch!*  
Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen. Tipp: <https://www.startyourway.de>
- *Denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen!*  
Es ist wichtig zu vermitteln, dass der COVID-19 Ausbruch vorübergehen wird. Nutzen Sie einfache Möglichkeiten, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern, zum Beispiel durch regelmäßiges Händewaschen und Einhalten der Abstandsregeln. Üben Sie das mit den Kindern. Planen Sie Aktivitäten, die sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.
- *Eltern sind für Kinder immer wichtige Vorbilder!*  
Erzählen Sie, was Ihnen bei Stress hilft, am besten mit eigenen einfachen und angemessenen Beispielen.
- *Fokussieren Sie auf Positives!*  
Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.

## Hilfreiches Gegen das Auftreten von Konflikten

- *Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern oder zu reduzieren!*  
Zu viel Nähe kann auch Stress herstellen, jeder braucht mal etwas „Auszeit“. Definieren Sie klar abgegrenzte Zeiten, in denen sich jeder alleine beschäftigt.
- *Machen Sie alleine einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald.*  
Denken Sie daran: gestresste Eltern = gestresste Kinder. Sorgen Sie gut für sich selbst.
- *Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert!*  
Vereinbaren Sie ein Stoppsignal innerhalb der Familie, bevor die Anspannung zu groß wird. Nehmen Sie als Stoppsignal bzw. Stoppwort eine angenehme Erinnerung, die die ganze Familie teilt wie beispielsweise einen Urlaubsort (bspw. „Gran Canaria“)

- *Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber!*  
Es ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.
- *Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!*  
Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: die vorangestellten Tipps gegen Langeweile, gegen Ängste, gegen Sorgen und gegen Konflikte helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.

*Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des Autors.*