

Kritische Unterstützung



Veränderung und Ungewissheit mit Kindern ansprechen

Mit sich verändernden Umständen Schritt zu halten, ist für Erwachsene schon schwer genug. Für Kinder mit unterschiedlichem Reife- und Verständnisgrad kann es noch schwieriger sein.

Deshalb sind offene Kommunikation und Zuhören gerade jetzt so wichtig.



Wenn Sie für ein Kind oder einen Teenager verantwortlich sind, beachten Sie diese Tipps, um zu erfahren, wie Sie Verständnis und Belastbarkeit aufbauen können. Diese eignen sich hervorragend für Eltern, Lehrer, Babysitter und andere vertrauenswürdige Erwachsene.

Beginnen Sie damit, zuzuhören. Bevor Sie Informationen oder Ratschläge geben, stellen Sie sicher, dass Sie keine Vermutungen darüber anstellen, was das Kind bereits weiß oder wie es sich fühlt. Hören Sie Ihrem Kind zu, geben Sie ihm Raum zum Reden und vermeiden Sie es, zu viele Fragen zu stellen, die sich überwältigend anfühlen können. Bestätigen Sie ihre Gefühle und beantworten Sie alle Fragen, die sie haben.^{1,2} Es ist in Ordnung zu sagen „wir wissen es nicht“, wenn die Wissenschaft bei einem Thema noch nicht übereingekommen ist.² Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat, darüber zu sprechen, wie es sich fühlt, ermutigen Sie es, sich in Kunst zu versuchen oder seine Gefühle aufzuschreiben.³

Seien Sie ehrlich und offen. Besonders für Kinder im Mittel- und Oberschulalter kann es hilfreich sein, etwas über Ihre eigenen Gefühle zu hören. Du willst sie zwar nicht beunruhigen, aber einige Gedanken und Gefühle zu teilen, kann ihnen helfen, das Gefühl zu haben, nicht allein zu sein. Es kann ihnen auch zeigen, dass sie nicht immer so tun müssen, als wäre alles in Ordnung, oder dass sie ihre Gefühle verbergen müssen. Teilen Sie auch mit, wie Sie damit umgehen.³

Halten Sie sich an eine Routine. In einer Zeit, in der sich wenig „normal“ anfühlt, können Routinen für Kinder noch beruhigender sein als sonst. Wenn sie Online-Schule machen, stellen Sie sicher, dass sie trotzdem pünktlich aufstehen und ihrem normalen Schulkalender folgen.³ Bauen Sie Spielpausen ein und, wenn es das Wetter zulässt, ermutigen Sie sie, frische Luft zu schnappen. Machen Sie auch Bewegung, viel Schlaf und gesunde Mahlzeiten zu einem Teil der Routine.⁴

Lehren Sie Selbstberuhigung. Genauso wie Sie sich für einen Solo-Lauf, ein heißes Bad oder eine Stunde Meditation entscheiden können, um Ihren Kopf frei zu bekommen, wenn Sie sich gestresst fühlen, können Kinder Wege finden, sich selbst zu beruhigen. Für einige könnte eine Ablenkung wie Zeichnen oder Bauen mit Spielzeug funktionieren. Für andere kann es beruhigend sein, mit ihrem Lieblingsstofftier zu kuscheln oder etwas Zeit draußen zu verbringen. Ermutigen Sie sie, nach Wegen zu suchen, sich zu entspannen, wenn sich ihre Ungewissheit stressig anfühlt.⁵

Erkennen Sie, wann Sie auf Hilfe angewiesen sind. Depressionen, Angstzustände und andere psychische Probleme sind in „normalen“ Zeiten üblich. Wenn sich bei Ihrem Kind Symptome zeigen oder es Schwierigkeiten hat, mit Veränderungen fertig zu werden, suchen Sie professionelle Hilfe auf. Ihr Employee Assistance Program kann Sie mit einem lizenzierten Therapeuten verbinden.⁵



Resilienz ist eine Fähigkeit, die erlernt werden kann, und jetzt ist eine großartige Zeit, Kindern dabei zu helfen, herauszufinden, wie sie mit Stress, Angst und Unsicherheitsgefühlen umgehen können. Aber selbst die widerstandsfähigsten Menschen erleben immer noch herausfordernde Emotionen. Seien Sie für Ihr Kind da und versuchen Sie, eine positive Einstellung zu bewahren.⁴ Versichern Sie Ihrem Kind, dass seine Gefühle berechtigt sind. Schalten Sie dann die Nachrichten für eine Weile aus und machen Sie eine Pause. Etwas Bewegung, ein Spiel oder gemeinsames Lesen sind großartige Möglichkeiten, Zeit miteinander zu verbringen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Verfügbar unter: http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Abgerufen am 25. Februar 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Verfügbar unter: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Abgerufen am 25. Februar 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. 1. Juli 2020. Verfügbar unter: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Abgerufen am 25. Februar 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. 26. August 2020. Verfügbar unter: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Abgerufen am 25. Februar 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Verfügbar unter: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Abgerufen am 25. Februar 2021.

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.