

# **Kritische** Unterstützung



## **Tipps für Betreuer, um Kinder auf Veränderungen vorzubereiten**

Um zu verstehen, dass Veränderungen für Menschen jeden Alters schwierig sein können, finden Sie hier einige Tipps, wie Sie den in Ihrer Obhut befindlichen Kindern helfen können, sich auf das, was als Nächstes kommt, vorzubereiten.



## Kümmern Sie sich um den Betreuer

Das Wichtigste zuerst: Machen Sie eine Bestandsaufnahme, wie Sie – der Betreuer – sich über Veränderungen in Ihrem Tagesablauf fühlen. Egal, ob Sie ins Büro gehen oder die Kinder in den Kindergarten oder in die Schule, es ist wichtig, sich mit gesundem Verstand und Herz auf die Veränderung vorzubereiten. Dies ist für Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wichtig, und auch, weil Kinder Verhaltenshinweise von den Erwachsenen übernehmen, in deren Obhut sie sich befinden. Passen Sie also auf sich auf – schlafen Sie ausreichend, bewegen Sie Ihren Körper, finden Sie Zeit zum Entspannen usw., damit Sie die Situation so positiv wie möglich angehen können.

Das bedeutet nicht, dass Sie Ihre Gedanken und Gefühle verbergen müssen. Es ist zum Beispiel in Ordnung, zuzugeben, dass Sie traurig oder ängstlich sind. Aber tun Sie dies kurz und in Ruhe und stellen Sie sicher, dass Sie die Vorteile der Veränderung Sie und die von Ihnen betreuten Personen kommunizieren. Die Vorteile hängen von Ihren individuellen Umständen ab, können aber auch beinhalten, Zeit mit Freunden zu verbringen, neue Dinge zu lernen, an lustigen Aktivitäten teilzunehmen und Ähnliches. Älteren Kindern kann es auch helfen, die Realitäten zu verstehen, warum die Veränderung notwendig ist, sei es aus finanziellem Wohlergehen, persönlicher Erfüllung oder aus anderen Gründen.



## Üben Sie die neue Routine

Sobald Sie startbereit sind, können Sie Schritte unternehmen, um den in Ihrer Obhut befindlichen Kindern bei der Vorbereitung auf das Kommende zu helfen.

Für sehr kleine Kinder, die vielleicht noch nie außerhalb der Familie waren oder sich nicht an viel erinnern können, kann es hilfreich sein, erst einmal kleine Schritte zu unternehmen, damit sie sich wohl fühlen. Wenn sich beispielsweise ihr Zeitplan ändert, beginnen Sie mit dem Üben und Rollenspielen. Das heißt, wenn sie zu einer bestimmten Zeit aufwachen, frühstücken und aus der Tür sein müssen, machen Sie sie stetig mit dem neuen Zeitplan vertraut. Es kann auch hilfreich sein, kleinen Kindern zu helfen, den neuen Zeitplan zu verstehen, indem sie beispielsweise mit Spielzeug oder durch Geschichten Rollenspiele zum Aufwachen, Fertigmachen, Frühstücken und Verlassen des Hauses spielen.

Ältere Kinder sollten darüber hinaus im Voraus an ihren neuen Zeitplan und ihre neue Routine gewöhnt werden. Sprechen Sie mit ihnen über die geplanten Veränderungen, mit denen sie konfrontiert werden, und ergreifen Sie Maßnahmen, um sie an die neue Routine zu gewöhnen, einschließlich der Einführung neuer Bett- und Weckzeiten.

Es ist zudem hilfreich, Kinder, wenn möglich, im Voraus neuen Betreuern oder Lehrern vorzustellen oder sie erneut mit deren Vorgängern vertraut zu machen. Sie können ihnen auch helfen, es sich bequem zu machen, indem Sie ihnen zeigen, wo sie sein werden, wie sie dorthin kommen und wie sie nach Hause kommen. Das heißt, wenn möglich, gehen Sie zusammen mit ihnen die neue Routine durch, damit sie sie verstehen, oder zeigen Sie sie ihnen anhand von Fotos, die Sie im Internet gefunden haben. Vor allem, wenn sie selbst Schritte unternehmen müssen, z. B. einen Bus erwischen oder zur Schule gehen, üben Sie die Route mit ihnen, bis Sie und sie sicher sind, dass sie ihren Weg kennen.

Wenn möglich, verabreden Sie sich auch mit den Freunden, die sie vielleicht eine Weile nicht gesehen haben, zum Spielen oder einfach nur zum Treffen. Oder, wenn sie eine neue Schule oder Kindertagesstätte besuchen, erwägen Sie, sich an die Betreuer anderer Kinder zu wenden, die sie im Unterricht sehen, um vergnügliche Treffen zu organisieren. Sich wieder mit Freunden zu treffen oder sich mit potenziellen neuen Freunden im Voraus vertraut zu machen, kann ihnen helfen, mit mehr Enthusiasmus und Trost in die Zukunft zu blicken, da sie wissen, dass sie bei ihrer Ankunft ein freundliches Gesicht sehen werden. (Sie werden sich wahrscheinlich auch wohler in der Situation fühlen.)



## Fördern Sie ihre Resilienz

Helfen Sie den Kindern, sich an die Veränderung zu gewöhnen. Wenn Ihr Kind zum Beispiel eine Kita besucht oder eine neue Schule beginnt und es gewohnt ist, Tag und Nacht bei Ihnen in der Nähe zu sein, nehmen Sie sich kurze Auszeiten. Beginnen Sie vielleicht damit, dass ein Freund oder Verwandter bei ihm bleibt, während Sie eine kurze Besorgung erledigen, und bauen Sie die Beziehung von da aus weiter auf. Das kann ihnen helfen, sich an die Vorstellung zu gewöhnen, dass Sie weg sind, und ihnen helfen, zuversichtlich zu sein, dass Sie wie erwartet zurückkehren werden. Wenn Sie sich trennen, schlagen Sie bei Ihren Verabschiedungen einen positiven Ton an, bleiben Sie ruhig und halten Sie sich kurz – je weniger Sie eine große Sache daraus machen, desto kleiner wird die Sache wahrscheinlich für die in Ihrer Obhut befindlichen Kinder.

Wenn die in Ihrer Obhut befindlichen Kinder darüber sprechen, wie sie sich angesichts der bevorstehenden Umstellung fühlen, hören Sie geduldig zu. Versuchen Sie, ihre Gefühle nicht abzutun oder zu marginalisieren. Denken Sie auch daran, dass sie möglicherweise gemischte Gefühle über die Wendung der Situation haben. Zum Beispiel freuen sie sich vielleicht darauf, Freunde zu sehen oder sich wieder bestimmten Aktivitäten zu widmen, aber sie sind vielleicht auch traurig, weil sie Sie vermissen, haben Angst, in einen Kindergarten oder eine Schule zu gehen, oder etwas anderes.

Achten Sie auf das Verhalten von Kindern, die ihre Gefühle nicht oder nur widerwillig ausdrücken können. Besonders kleine Kinder, die sich ängstlich oder ängstlich fühlen, können anhänglicher und wählerischer werden. Das Verhalten älterer Kinder kann sich auch ändern, indem sie beispielsweise zurückgezogener oder lebhafter als sonst werden oder regressives Verhalten zeigen, indem sie sich beispielsweise jünger oder bedürftiger verhalten.

Versuchen Sie in jedem Fall, ihnen dabei zu helfen, das zu verarbeiten, was sie denken und fühlen. Wenn sie beispielsweise ängstlich oder ängstlich sind, leiten Sie sie an, damit sie sich an andere Male erinnern können, in denen sie sich so gefühlt haben,



damit sie erkennen, was sie damals getan haben, um es zu überstehen, wie sie es durchgemacht haben und was sie daraus gelernt haben. Dies wird dazu beitragen, ihr Selbstvertrauen aufzubauen und ihre allgemeine Resilienz zu fördern.



## Beginnen Sie mit der neuen Routine

Wenn die Zeit gekommen ist, setzen Sie alles um, worauf Sie sich vorbereitet und was Sie geübt haben. Halten Sie sich, abgesehen von unvorhergesehenen Umständen, so genau wie möglich an die Routine, die Sie mit den in Ihrer Obhut befindlichen Kindern geteilt haben. Freuen Sie sich dann darauf, auf Ihrem ersten „Start“ aufzubauen und am nächsten Tag und übernächsten alles noch einmal zu machen.

Mit der Zeit wird die Änderung der Routine vertraut und angenehm. Und hoffentlich können Sie alle früher oder später mit der Gewissheit zurückblicken, dass Sie es wieder einmal erfolgreich durch einen weiteren Übergang geschafft haben.



**Wenn Sie etwas mehr Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an Ihr Employee Assistance Program.**



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

### QUELLEN:

UNICEF, "How to support your child through reopening tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions." <https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening>

UNICEF, "How to manage your child's separation anxiety what you need to know about supporting your little one." <https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> Abgerufen am 04.06.22

Centers for Disease Control and Prevention, "COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school." <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Abgerufen am 04.06.22

Massachusetts General Hospital, "Preparing Children for When Their Parents Return to Work." <https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> Abgerufen am 04.06.22

# Optum

**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.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC