

COVID-19 (Coronavirus)

Tipps, wie Kindern während einer Quarantäne geholfen werden kann

Menschen gehen mit Stress auf unterschiedliche Weise um, und Kinder und Jugendliche können intensiver darauf reagieren als andere. Ihrem Kind dabei zu helfen, mit Stress umzugehen, ist besonders angesichts des jüngsten Ausbruchs der Coronavirus-Krankheit 2019 oder COVID-19 wichtig.

Es ist wichtig, dass Eltern erkennen, wann ihre Kinder unter Stress leiden. Zu den Zeichen gehören:

- Veränderungen beim Essen oder Schlafen
- Alkohol-, Tabak- oder Drogenkonsum
- Anlehnungsbedürftig, zurückgezogen oder ängstlich
- Schwierigkeiten, aufmerksam zu sein oder Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen oder andere Körperschmerzen ohne Erklärung
- Rückzug aus der Schule oder von Aktivitäten, die vorher Spaß gemacht haben
- Rückkehr zu Verhaltensweisen, aus denen sie herausgewachsen sind, wie Bettnässen
- Übermäßiges Weinen oder Gereiztsein sowie "Ausbrüche", wie Wutanfälle

Wenn Sie und Ihr Haushalt unter Quarantäne stehen – ob Selbstquarantäne oder nicht – hier sind einige Tipps, wie Sie Ihre Kinder während dieser Zeit unterstützen können.

1. **Tauschen Sie Informationen aus.** Sprechen Sie mit Ihren Kindern über COVID-19 und erklären Sie die Dinge so, dass sie für die Kinder verständlich sind. Hören Sie zu und beantworten Sie alle Fragen, die sie vorbringen.
2. **Helfen Sie ihnen, sich sicher zu fühlen.** Verhalten Sie sich beruhigend in Bezug auf ihre Sicherheit. Bestätigen Sie ihre Gefühle – es ist in Ordnung, sich verärgert zu fühlen. Sie können auch mitteilen, wie Sie Stress bewältigen, damit die Kinder von Ihnen lernen können.
3. **Definieren Sie Grenzen.** Beschränken Sie die Aussetzung an die Nachrichten. Dazu gehören auch soziale Medien. Stellen Sie sicher, dass Ihre Kinder wissen, dass sie jederzeit Fragen stellen können.
4. **Erstellen Sie regelmäßige Routinen.** Wenn es eine Schulschließung gibt, legen Sie einen regelmäßigen Zeitplan für das Lernen fest, und planen Sie auch Zeit für Unterhaltung ein.
5. **Geben Sie ein gutes Beispiel.** Zeigen Sie Ihren Kindern, wie Sie während einer Quarantäne gesund bleiben können. Pflegen Sie gesunde Essgewohnheiten und sorgen Sie für ausreichende Ruhe und körperliche Aktivitäten.
6. **Bleiben Sie in Verbindung.** Legen Sie fest, wie Sie mit Freunden und Familie über verfügbare Methoden kommunizieren – SMS, Telefonanrufe, Über-das-Internet oder sogar auf dem Postweg.

Wenn Sie sich Sorgen darüber machen, wie sich Stress auf Ihr Kind auswirken kann, sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Kindes, um sich beraten zu lassen.

Quellen:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar und es können Deckungsausschlüsse und gelten.