



Hilfen für Kinder in der Corona-Pandemie



Kinder sind von der Coronavirus-Pandemie in besonderer Weise betroffen. Der veränderte Alltag, viele Einschränkungen, Entbehrungen und die gefühlte Verunsicherung geht auch an ihnen nicht spurlos vorbei. Viele Kinder sind nachdenklich, besorgt oder haben Angst. Manchen fällt es schwer, sich in der Schule zu konzentrieren. Andere reagieren zunehmend gereizt und aggressiv, ziehen sich zurück oder zeigen andere Verhaltensauffälligkeiten. Wir möchten mit diesem Merkblatt Eltern und anderen erwachsenen Bezugspersonen von Kindern fünf Hinweise geben, die in diesen Wochen hilfreich sein können. Grundlage der Ausführungen sind wissenschaftliche Erkenntnisse zur „Psychischen Ersten Hilfe“ für Kinder; die kleinen „Figuren“ sollen als einfache Merkhilfen dienen!



1. Achten Sie darauf, was Kinder jetzt benötigen!

Kindliche Bedürfnisse können im Augenblick sehr unterschiedlich sein. Umso wichtiger ist es, aufmerksam wahrzunehmen, was Kinder benötigen: Für einige ist Ablenkung wichtig; z. B. die Gelegenheit, sich ungestört in ein Spiel vertiefen zu können. Einige suchen vor allem die Nähe zu vertrauten Bezugspersonen. Und für andere wird es wichtig sein, eine vertraute Alltagsstruktur so weit wie möglich aufrecht zu erhalten. Man kann Kinder auch ganz offen danach fragen, was Ihnen im Moment am Wichtigsten ist; was sie sich wünschen. Darauf sollte möglichst eingegangen werden.



2. Vermitteln Sie Kindern Informationen, die helfen zu verstehen!

Kinder sollten angemessen „dosiert“ über das Krisengeschehen auf dem Laufenden sein. Zu empfehlen sind die Nachrichtensendungen für Kinder im Fernsehen (z. B. „Logo“ im ZDF). Angebracht sind Gesprächsangebote, um sich mit Kindern über ihre Ängste und Sorgen auszutauschen. Solche Gespräche dürfen aber keinesfalls „aufgezwungen“ werden. Wenn Kinder Fragen haben, sollte man diese ehrlich beantworten. Gegebenenfalls kann man auch gemeinsam nach Antworten suchen, z. B. Experten um Rat fragen oder auf seriösen Seiten im Internet recherchieren.



3. Sorgen Sie dafür, dass Kinder aktiv bleiben!

Wichtig ist, körperlich und geistig möglichst aktiv zu bleiben. Zum Beispiel ist Spiel und Bewegung im Freien weiterhin möglich, darauf sollte geachtet werden. Sportliche Betätigung ist ein Beitrag, um sich körperlich „abzureagieren“, Aufregung abzubauen und insgesamt einen Ausgleich zu schaffen. Aber auch andere Freizeitaktivitäten sollten unterstützt werden: Sie wirken Langeweile und einem Hilflosigkeitsgefühl entgegen und stärken den Eindruck, „selbst wirksam“ zu sein. Hauptsache ist, dass eine (möglichst selbst gewählte) Aktivität Kindern einige Freude bereitet.



4. Sorgen Sie für soziale Kontakte!

Für die Krisenbewältigung ist Kontakt zu anderen Menschen wichtig. Kinder sollten daher unterstützt werden, Freundschaften zu pflegen. Aber auch Kontakte zu Großeltern sowie zu anderen Verwandten und Bekannten sind wichtig. Wenn Besuche und Verabredungen im Moment nicht möglich sind, können Videoanrufe, Chats, Mails und Briefe hilfreich sein. Sie sind sicherlich kein dauerhafter Ersatz für die körperliche Nähe zueinander. Aber sie helfen, Kontakte aufrecht zu halten. Das gilt auch für kurze Telefonate; sie sind zumindest ein Zeichen, dass man aneinander denkt.



5. Sorgen Sie für Schutz, Sicherheit und Geborgenheit!

Der (körperlichen) Nähe zu vertrauten Bezugspersonen, aber auch dem Schutz vor einem „Zuviel“ an Medienkonsum kommt im Augenblick besondere Bedeutung zu. Feste Alltagsroutinen und Rituale, z. B. zur Schlafenszeit, sind wichtig: Sie zeigen auf, dass in dieser unsicheren Zeit mit vielen Veränderungen doch auch Manches bleibt, wie es ist. Inzwischen gibt es auch wunderschöne Bücher für Kinder, die Hoffnung, Trost und Zuversicht vermitteln. Buchhandlungen beraten dazu gern!