

## Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 10, 08. 05. 2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

**Tages-Thema: Hilfe, die Masken kommen! Praxis-Tipps und sinnvolle Ausnahmen**

### Lockerungen und Maskenpflicht - ein Widerspruch?

Die lang ersehnten Lockerungen nehmen Gestalt an. Die Spielplätze sind wieder zugänglich, manche Schüler können wieder zur Schule, viele Betriebe nehmen die Arbeit wieder auf. Zugleich ist jetzt aber das Tragen eines Mund-Nasenschutzes, kurz Maske, für viele Alltags-Tätigkeiten Pflicht geworden. **Ein Widerspruch?** Nein, denn nur wenn wir dort Masken tragen, wo viele Menschen zusammenkommen, sind die Lockerungen überhaupt möglich. Also zum Beispiel in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Läden, auf dem Pausenhof. Sonst wäre das Infektionsrisiko viel zu hoch. Die **Maskenpflicht ermöglicht also die Lockerungen**. Doch obwohl sie sinnvoll ist, führt sie in Familien oft zu Diskussionen. Zum Beispiel fragt dieses Kind im Supermarkt:

M-m, w--mussi-ds--bld---Dngtra??

Nimm doch mal die Maske kurz ab, ich verstehe dich ja kaum.

Mama, warum muss ich dieses blöde Ding tragen? Ich kriege schlecht Luft und keiner versteht mich. Vorher durften wir auch in den Laden ohne Maske. Ich halte ja Abstand!

Du, jetzt setz sie einfach schnell wieder auf. Wir sprechen zu Hause weiter.

J---gt---klr.

Die Maskenpflicht gilt in den meisten [Bundesländern](#) für Kinder ab 6 Jahren. Dass Kinder sich schwer tun mit den Masken, ist eher die Regel. Für sie ist die Maskenpflicht eine viel größere Herausforderung als für Erwachsene. Deshalb schreiben wir weiter unten über sinnvolle Ausnahmen, und über Alternativen zur Maske, bei denen Kinder das Gesicht der Eltern noch sehen können. Zuvor möchten wir aber als **Lichtblick** über eine Familie berichten, in der sich das Thema Masken als Motor **der Kreativität und des sozialen Engagements** erwiesen hat. Wir haben erst gestern davon gehört, haben nach Fotos gefragt und gleich welche bekommen. **Vielen Dank an Amanda und ihre Familie!**

Amanda (11): Mama, ich nähe doch so gerne. Weißt Du was? Ich mache eine kleine Masken-Fabrik auf. Hilfst Du mir?

Sehr gerne, gute Idee!

Und die Masken, die verkaufe ich aber nicht, sondern die verschenken wir. An Obdachlose oder eben Menschen, die sich selber keine leisten können.



Bildrechte: privat

Viele Kinder freunden sich eher mit dem Masken-Tragen an, wenn sie ihre eigenen, **ganz persönlichen Masken** haben. Aber nicht alle sind so begabte Näherinnen wie Amanda. Vielleicht ist das **Bemalen von „Einmal-Masken“** für Sie eine Alternative, z.B. mit Tiergesicht (s. Foto)? Bei aller Kreativität ist es wichtig, dass die Maske Mund UND Nase ausreichend bedeckt, sowie an den Seiten gut abschließt. Bei den umweltfreundlichen Mehrweg-Masken: Abends im heißen Seifenwasser waschen nicht vergessen.



### Wenn Maske, dann mit Überzeugung

Aber was, wenn Kinder Angst haben oder protestieren? Dort, wo es nicht ohne Maske geht, ist erstens dies wichtig: Dass die Eltern von **Sinn und Wirksamkeit der Maskenpflicht überzeugt** sind. Kinder spüren die Stimmungen ihrer Eltern sehr genau. Sobald sie merken, dass Verhandlungsspielraum vorhanden ist, werden sie auch verhandeln. Und damit vielleicht die Gesundheit anderer Menschen gefährden, indem sie mitten im vollen Zug die Maske abnehmen und diskutieren. Sind Sie denn überzeugt? Wenn nicht, empfehlen wir diesen kurzen [Film](#). Er zeigt anschaulich, wie sich Krankheiten, also auch Corona, ohne Masken ausbreiten können: Über das Aerosol, das beim Sprechen, Niesen, Husten,... erzeugt wird. Auch **empfehlenswert für ältere Kinder**.

### Gibt es Ausnahmen von der Masken-Pflicht?

Zweitens, informieren Sie sich über Ausnahmen für Kinder: Von kinderärztlicher Seite gibt es eine [Stellungnahme](#) zum Einsatz von Masken bei kleinen Kindern. Diese können das **Gegenteil von dem bewirken, was sie sollen**. Zudem gibt es eine andauernde Diskussion unter Virologen, [welche Rolle Kinder für die Übertragung des Coronavirus spielen](#). Umstritten ist, ob Kinder sehr seltene oder doch häufige Überträger des Coronavirus sind. Kinder erkranken jedenfalls deutlich seltener als Erwachsene, und sehr selten schwer. Beides hat dazu beigetragen, dass **jüngere Kinder von der Masken-Pflicht ausgenommen** wurden. Und das ist gut so.

**Ausgenommen** von der Maskenpflicht sind auch **Eltern mit Kindern im Babyalter** und sehr kleinen Kindern. Diese Kinder brauchen den unmittelbaren visuellen und körperlichen Kontakt mit ihren Eltern. Der Kinderarzt Renz-Polster erklärt dies sehr verständlich und praktisch: [Corona – die Maskenpflicht und Dein Säugling](#). Normalerweise **lesen kleine Kinder Gesichter** und können darin Stimmungen erkennen. Die Mimik ist so etwas wie **ein emotionaler Kompass** für sie. Das würde die Maske alles verhindern. Daher erscheint es sinnvoll, auch in Kitas und Kindergärten die Masken nur sehr dosiert einzusetzen: „So wenig wie möglich, so viel wie nötig“.

### Eine Alternative zur Maske

Mehr Freiheit und ausreichenden „Spritzschutz“ bietet ein [Plexiglasvisier](#). Das ist zwar sperrig, aber nicht sehr teuer, und lässt die Mimik frei (s. Foto). Der Schutz ist zwar nicht so gut wie bei der Maske, aber es ist eine echte Alternative für schwierige Situationen: Erstens tun sich auch **manche älteren Kinder sehr schwer damit, wenn sie das Gesicht von Mutter oder Vater nicht sehen**. Sie fangen z.B. an zu weinen, sobald die Maske angezogen wird.





Zweitens haben Kinder mit **Atemwegserkrankungen** (z.B. Asthma) Probleme mit den üblichen Masken. Eltern sollten ihre kritischen Fragen zum Umgang mit der Maskenpflicht im Einzelfall mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt besprechen.

### Darf man mit Masken spielen? – aber ja!



Wenn etwas Neues ins Leben von Kindern kommt, ist ihr erster Impuls dieser: Sie **verwandeln es in ein Spiel**. Das ist normal und gesund und hilft ihnen, Erlebnisse zu verarbeiten. Kleine Kinder ziehen derzeit allen, den Eltern, Erziehern, Puppen, Plüschtieren, vielleicht auch dem Fahrrad Masken an- und aus. Sie freuen sich, wenn die Eltern und Geschwister ihnen helfen, für ihre **Lieblinge winzige Masken zu basteln**.

### Masken machen Angst – das muss nicht sein

Viele Kinder denken bei Masken als Erstes an Verbrechen und Krankheiten:

Samuel (7): Ich will keine Maske anziehen. Ich bin doch kein Verbrecher!

Lena (10): Das macht mir Angst. Ich komm' mir vor wie im Krankenhaus.

Vielleicht hilft es Samuel und Lena, wenn sie daran erinnert werden, dass nicht nur Verbrecher und Ärzte Masken tragen: Es gibt **viele Berufe, bei denen die Maske zur Arbeitskleidung** gehört: Handwerker bei der Herstellung von Photovoltaik-Modulen oder Micro-Chips, im Labor, in der Lebensmittelherstellung. Ohne Masken hätten wir also weniger **Umweltschutz, weniger neue Medikamente, weniger schöne Möbel!** Ja, so kann man das auch sehen.





### Und zum Schluss: Nicht den Humor verlieren!

z.B. mit „Schneewittchen 2020“



Wir wünschen Ihnen ein schönes Wochenende, Geduld und Gesundheit!

Barbara Kalckreuth  und Susanne Peter 

Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

P.S.: Sie können den Newsletter an Freund\*innen weiterempfehlen. Abonnieren kann man ihn per Mail an [info@echt-dabei.de](mailto:info@echt-dabei.de) mit Betreff: „Newsletter Familienzeit“

P.P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

- [Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

#### Vorschau: Tages-Themen der nächsten Newsletter

- Stress lass nach - Tipps und Übungen zur Entspannung für Jung und Alt
- Blick zurück auf die Kontaktsperre-Zeit – was nehmen wir als Familie mit?

#### Susanne und Barbara stellen sich vor:

##### Susanne Peter

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. „ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

##### Dr. med. Barbara Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin, deutsche Ländervorsitzende der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz ([www.Babyambulanz.de](http://www.Babyambulanz.de)). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfälle und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das Baby/Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

#### Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNLTransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen](#)

*Anmerkung:*

*Alle Bildrechte, sofern nicht anders angegeben, liegen bei Shutterstock.*

Der Newslettersend erfolgt durch...

**ECHT DABEI**

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: [info@echt-dabei.de](mailto:info@echt-dabei.de), Internet: [www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)



Gesellschaft für Seelische  
Gesundheit in der Frühen Kindheit

