

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

Newsletter Nr. 14, 07.07.2020

**Tages-Themen: Dank fürs Feedback, Umgang mit Unplanbarkeit, Corona-App**

Liebe Mütter, liebe Väter,

nach sieben Wochen Pause kommt wieder ein Newsletter von „Familienzeit gesund gestalten“. Wir haben in den vergangenen Wochen oft an Sie und Ihre Familien gedacht. Danke für Ihre Rückmeldungen (zum Newsletter) und für die kreativen Einsendungen. Wir haben eine Reihe von schönen Bildern bekommen, die wir hier und weiter unten im Newsletter abbilden.

Vielen herzlichen Dank für die Bilder, lieber B. (7 Jahre) und M. (8 Jahre). („Mein schönster Tag in der Corona-Zeit war“ .....



Bildrechte: privat  
*Mein schönster Tag in der Corona-Zeit war ein langer Spaziergang mit meinem Papa an der Erft*



Bildrechte: privat  
*Mein schönster Tag in der Corona-Zeit war Kanu fahren auf dem Unterbacher See. Da waren wir alle zusammen, also die ganze Familie, aber die hat auf dem Bild nicht in das Kanu ganz reingepasst*

Hier ein Auszug aus einer Mail:

In dieser Zeit waren Ihre Tipps wirklich sehr hilfreich. Vieles davon hätte man auch schon vorher im Familienalltag anwenden können. Deswegen fände ich es schön, wenn der Newsletter eine Fortsetzung finden würde. Alle zwei Wochen oder einmal im Monat etwas von Ihnen zu lesen, fände ich klasse. Ich sage Danke für die vielen Impulse und Denkansätze, die Sie mir in den letzten Wochen gegeben haben.

Das haben wir uns zu Herzen genommen. Wenn es wichtige Anlässe gibt, wird es weitere Newsletter geben<sup>1</sup>. Aber nicht regelmäßig, sondern alle paar Wochen oder auch mal Monate, je nach Anlass.

<sup>1</sup> Wenn Sie den Newsletter weiter erhalten wollen, brauchen Sie nichts zu tun. Wenn nicht, schreiben Sie bitte eine kurze Mail an [info@echt-dabei.de](mailto:info@echt-dabei.de) mit dem Betreff „Kündigung Newsletter Familienzeit“.

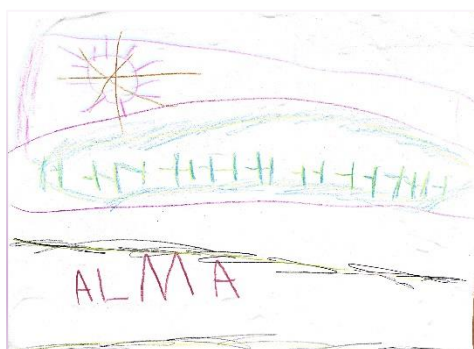
Der heutige Newsletter hat drei Themen: 1. Einen kurzen Bericht zu Ihren Rückmeldungen an uns. 2. Wie sprechen wir mit Kindern unterschiedlichen Alters über die Unplanbarkeit der Lockerungen? Manche bleiben, manche müssen plötzlich wieder zurückgenommen werden. 3. Ab welchem Alter ist die Corona-App für Kinder und Jugendliche sinnvoll? Was muss dabei beachtet werden?

### 1. Ihr Feedback zum Newsletter

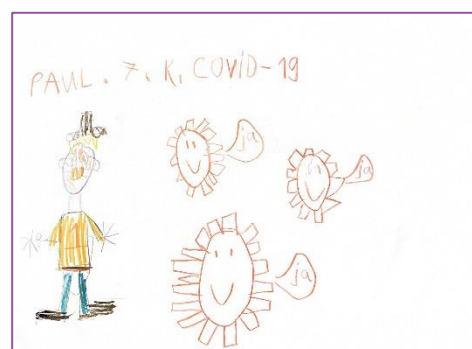
Einige **negative Aspekte** zum Newsletter wurden von den Leser\*innen genannt: Der Newsletter ist **nicht leicht zu finden**, wenn man nicht Abonnent ist. Nicht einmal der Kinderarzt einer Leserin wusste davon. Und: Einige Newsletter waren **zu lang**.

**Positiv** haben unsere Leser\*innen Folgendes angemerkt: Die **Auswahl der Inhalte ist gut** gelungen, sie sind **sehr praktisch** und man fühlt sich direkt angesprochen. Das schnelle Eingehen auf **aktuelle Anlässe und Geschehnisse** wird gelobt. Der **kritische Blick auf Medienkonsum** ist entlastend, weil dies im Alltag wirklich als Problem erlebt wurde. Ebenso wirkt entlastend: Es ist keine persönliche Schwäche, ich bin nicht unfähig oder dumm, wenn mir die Umstellung Probleme macht. Schock, Verleugnung und Gewöhnung sind normale Reaktionen.

Und hier noch einmal künstlerisches „Feedback“ von Kindern:



Kein Corona in der Tram (Alma, 5 Jahre/Bildrechte: privat)



Corona-Viren freuen sich (Paul, 7 Jahre/Bildrechte: privat)

### 2. Hü und Hott: Wie sprechen wir mit Kindern über die Unplanbarkeit der Lockerungen?

Wie reagiere ich als Mutter oder Vater, wenn ein Jugendlicher sich freut, dass endlich wieder Schule ist? Wenn ein Kind sich über die KiTa-Öffnung freut? Hier sind zwei mögliche Reaktionen.

Mama, ich freue mich so: Endlich wieder Freunde treffen.

a) Freu Dich nicht zu früh, denk an Gütersloh! Da waren die Schulen und Kitas von einem Tag auf den anderen wieder alle geschlossen.

b) Ja, toll dass jetzt endlich alles wieder besser wird. Super! Dann kannst Du auch zum Geburtstag Deine Freunde einladen.

Was würden Sie sagen?

Wahrscheinlich weder das eine noch das andere. Denn beide Antworten in den Sprechblasen gehen ins Extrem. Was meinen Sie, wie das Kind reagiert, wenn anstelle von Freude sofort eine Entmutigung tritt? Das Kind denkt vielleicht: Meine Mama oder mein Papa gönnen mir die Freude nicht. Dabei war die Antwort sicher gut gemeint: Es wäre nicht richtig, mein Kind anzulügen. Es ist unsicher, wie lange die Lockerungen bleiben. Es kann Rückschritte geben.

Für ältere Kinder und Jugendliche würden wir empfehlen, diese Unsicherheit ehrlich anzusprechen. Aber nicht, wie in der Sprechblase zu lesen, rein negativ.

### Beispiel für ältere Kinder/Jugendliche: Ehrlichkeit und Zuversicht schaffen Vertrauen I

c) Ich freue mich mit Dir, dass Du die Freunde jetzt wieder täglich siehst. Ich hoffe auch, dass es länger so bleibt. Wenn es aber so kommt wie in Gütersloh, dann stehen wir das auch wieder gemeinsam durch. Darin haben wir ja schon drei Monate Übung und Erfahrung.

Was war denn in Gütersloh?

Da gab es plötzlich einen Corona-Ausbruch in dieser Fleischfabrik, das hast Du vielleicht mitbekommen. Da haben sie die Kindergärten und Schulen alle wieder zugemacht.

Warum machen sie denn die Schulen zu, wenn Corona in der Fabrik ist?

Sie machen das, um die Verbreitung zu verhindern. Die Arbeiter in der Fabrik haben ja viele auch Kinder, und wenn die dann andere Kinder anstecken, dann verbreitet sich das Virus noch mehr. Jedenfalls tun mir die Kinder dort sehr leid. Naja, wenn's gut geht können sie nach zwei Wochen Quarantäne-Zeit wieder in die Schulen und Kitas gehen. Trotzdem ist das ein blödes Hin und Her. Oder wie fändest Du das, wenn morgen eine Mail kommt: Jetzt wieder zu Hause bleiben und zwei Wochen warten?

Ich wäre mega genervt. Aber ich könnte auch das Modellauto zu Ende bauen.

Ich will ehrlich mit Dir sein: Es gibt keine Garantie, dass das hier bei uns nicht passiert. Aber wir können alle etwas dafür tun, dass es unwahrscheinlicher wird. Weiter häufig und gründlich Hände waschen. Sport machen, regelmäßig schlafen, gesund essen. In die Ellenbeuge husten. Masken tragen im Bus, in der Pause, beim Einkaufen und so weiter. Das weißt Du ja alles schon. Eine feste Sitzordnung in der Schule einhalten. Und natürlich: Keine großen Partys. Hatte ich Dir von den Japanern mit ihrer 3C-Anti-Corona-Regel erzählt?

Nö.

Die merken sich das so: Ein C steht für „crowded places“, also Orte, wo viele Menschen nahe beieinander sind. Deshalb sind bei Dir an der Schule die Pausen versetzt, damit nicht zu viele Kinder gleichzeitig draußen sind, sondern immer nur die Hälfte. Das zweite steht für „closed spaces“, also geschlossene Räume. Deshalb sind die Pausen auch im Moment länger, damit genug Zeit fürs Lüften zwischen zwei Schulstunden bleibt. Und dann noch „close contacts“, enge Kontakte. Keine Umarmungen oder Hände Drücken zur Begrüßung. Von den meisten Menschen hältst Du sogar zwei Meter Abstand. Nur in der Familie und bei Deinen beiden besten Freunden machst Du es anders, und das ist auch richtig so.

### Für kleinere Kinder: Ehrlichkeit und Zuversicht II

Im Krippen- und Kindergartenalter bis hinein in die ersten Jahre der Grundschulzeit empfehlen wir eine etwas andere Antwort bei gleichem Ziel. Wir empfehlen nicht, einen Schwerpunkt auf das Negative und auf Erklärungen zu setzen. Im Beisein der Kleinen sollte man also eher NICHT über Gütersloh etc. sprechen, sondern sich vor allem gemeinsam freuen, dass Vieles wieder möglich ist. Die Formulierung sollte so gewählt sein, dass Sie nicht lügen, oder beschönigen, und dass Sie sich damit wohlfühlen.

Ja, schön, dass Du in die KiTa kannst. Wir hoffen alle, dass das viele Tage so bleibt.

Dabei aber nichts versprechen, was Sie nicht halten können. Der Hinweis auf den Geburtstag mit Freunden in der Sprechblase oben birgt das Risiko einer großen Enttäuschung, wenn es dann doch nicht geht. Dann wird das Kind mit Recht sagen: „Du hattest es doch versprochen!“. Vorsicht im Umgang mit dem Wort „VIELLEICHT“. Auch wenn es das Wort kennt und versteht, kann das kleine Kind die Bedeutung nicht greifen. „Vielleicht besuchen wir morgen Oma“ wird als Versprechen aufgefasst und nicht als unsichere Möglichkeit.

### „Check deine Kontakte“ als viertes C in der 3C-Regel

Wir schlagen vor, aus der 3C-Regel eine 4-C-Regel zu machen: Das „[Check deine Kontakte](#)“ [Spiel](#) (hier die [Spielanleitung](#) und hier die [Spielmaterialien](#)) erlaubt einzelne Ausnahmen vom dritten C (close contacts). Mit klug ausgewählten einzelnen Personen darf jedes Familienmitglied enge Kontakte haben. Die Spielregeln können nun etwas geändert werden, denn es liegen mit der „Baden-Württemberg-Studie“ neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Übertragung von Corona durch Kinder vor. Kinder dürfen im Spiel mehr enge Kontakte haben (z.B.: drei) als Jugendliche (z.B. zwei) und Erwachsene (z.B. einen). Warum? Eine [multizentrische Studie der Universitätskinderkliniken in Baden-Württemberg](#) hat bei 5000 Müttern/Vätern und Kindern untersucht, ob sie Covid-19-Träger und damit

mögliche Überträger sind. Die Ergebnisse stimmen mit den Studien aus Island, Italien und Japan überein: Kinder sind sehr selten Virusträger. Sie sind deshalb auch eher selten Überträger.

Als ein Grund dafür wird angenommen, dass das Virus an der kindlichen Schleimhaut nicht gut andocken kann, da sie ein entscheidendes Enzym noch nicht hat. Für den Familienalltag heißt das: Großeltern und Enkel dürfen sich wieder treffen. Die Öffnung der Kindergärten und Schulen war eine richtige Entscheidung. Der Schutz der Erwachsenen (vor allem: der pädagogischen Fachkräfte) ist ein wichtiger Bestandteil der Öffnung. Im Falle von neu auftretenden Corona-Infektionen in der Einrichtung ist in Zukunft die Komplett-Schließung voraussichtlich vermeidbar. Vermutlich reicht es aus, die zugehörigen Kontaktpersonen zu testen und in Quarantäne zu schicken. Welche Regelung sich bewährt, muss sich aus dem Vergleich der Erfahrungen mit unterschiedlichen Maßnahmen noch ergeben.

### 3. Corona-App für Kinder und Jugendliche?

Könnte sie die Öffnung sicherer machen? Das Wirkungsfeld der neuen App ist die Mitteilung über Kontakt mit nicht persönlich bekannten Infizierten. Ihr Beitrag zur Eindämmung der Pandemie lässt sich heute noch schwer abschätzen. Sie ermöglicht die schnelle Identifizierung von Kontaktpersonen eines Infizierten oder Erkrankten. Da diese Kontaktpersonen zunächst ahnungslos sind, werden sie via App informiert und aufgefordert, sich zur Testung zu melden. Ziel ist, auf diesem Weg Covid-19 Träger rasch zu erfassen, zu isolieren und an der Weiterverbreitung des Virus zu hindern. Dabei setzt die Bundesregierung auf die Freiwilligkeit der Nutzung. Personen, die die App nicht nutzen, dürfen deshalb nicht von Veranstaltungen ausgeschlossen werden (Diskriminierungs-Verbot).

#### Funktionsweise und Datenschutz

Im Vergleich zu Apps in anderen Ländern ist bei der deutschen Corona-App der Datenschutz deutlich besser berücksichtigt: Nachdem zuerst ein zentrales System mit kommerziellen Interessen entwickelt wurde, gibt es nach dem [Einspruch](#) von führenden Wissenschaftlern und deutschen IT-Verbänden jetzt kein zentrales Register der positiv gemeldeten Fälle mehr. Die Smartphones kommunizieren nur direkt miteinander und tauschen lokal Identifikationsnummern (IDs) aus, wenn sie länger als 15 Minuten weniger als 1,5 m Abstand zueinander haben. Diese Codes (IDs) wechseln regelmäßig und lassen keinen Rückschluss auf eine konkrete Person oder ein Gerät zu. Diese IDs werden nur lokal auf dem Gerät gespeichert und nach der üblichen Inkubationszeit von 14 Tagen oder drei Wochen gelöscht. Infiziert sich jemand, muss er oder sie zum Gesundheitsamt gehen und bekommt einen QR-Code zum Einscannen. Erst dann wird die Infektion an die App-Betreiber gemeldet, die diese IDs bundesweit abgleicht und mögliche Kontaktpersonen informiert und auffordert, sich testen zu lassen. Dennoch lohnt sich weiterhin ein kritischer Blick auf die Wirksamkeit der App. Sie darf keinesfalls dazu führen, dass wir uns in falscher Sicherheit wiegen und die bewährten Maßnahmen zur Eindämmung der Infektion vernachlässigen.

Hier ein Beispiel: auf einer Abiturfeier im Juni wurde zuerst strengstens auf Abstand geachtet. Für das Gruppenfoto wurden dann alle Abiturienten ohne Maske auf engstem Raum neben einander gestellt. So sollte es nicht sein!



Abiturfeier Juni 2020 (Bildrechte: privat)



Corona-Regeln (Olivia, 9 Jahre alt/Bildrechte: privat)

### Nutzung durch Kinder und Jugendliche?

Die Chancen und Risiken sollten sorgfältig abgewogen werden. Für Erwachsene, besonders in Risikoberufen, kann aus unserer Sicht die Nutzung durchaus Sinn machen. Und für Kinder? Hier zwei Beispiele:

Jeremy (9 Jahre): „Ich brauche jetzt sofort ein neues Smartphone. Meins ist so alt, dass die Corona-App darauf nicht funktioniert. Ich muss die aber haben. Sonst darf ich nicht zum Fußballtraining“.



Lea (14 Jahre): „Jedes Mal, wenn mein Handy einen Piepton macht, erschrecke ich. Eine neue Nachricht? Vielleicht eine Nachricht von der Corona-App, dass ein Mensch, der in meiner Nähe war, Corona hat? Ich schreke sogar nachts hoch, wenn es piept, und schaue nach: Ich will ja wissen, ob ich morgen überhaupt noch in die Schule darf“.

Der neunjährige Jeremy benutzt Corona als Argument, um ein neues Smartphone zu bekommen. Wir raten davon ab den Wunsch zu erfüllen, und zwar gleich aus drei Gründen: Erstens empfehlen Kinderärzte Smartphones frühestens ab 11 Jahren, weil sie für jüngere Kindern noch mehr Schaden als Nutzen bringen. Zweitens gibt der Junge die Aussage des Trainers verzerrt wieder, oder der Trainer hat einen Fehler gemacht: Er darf in jedem Falle die jungen Fußballer nicht wegen fehlender Corona-App vom Training ausschließen, das wäre eine unzulässige Diskriminierung. Drittens trifft Jeremy im Training nur Personen, die ihre Kontaktdaten gegenseitig ohnehin kennen: Die Fußballmannschaft bildet sozusagen eine Sportfamilie, bei der auch ohne Corona-App sehr schnell alle „Familienmitglieder“ informiert werden können, wenn einer aus der Gruppe an Corona erkrankt.



Und wie ist es mit Lea? Nachteil: Es schwächt die Gesundheit, wenn man in Dauer-Angst vor eine Infektion lebt. Bei Lea treten sogar Schlafstörungen auf, sie wirkt stark gestresst. Je jünger der Corona-App-Nutzende, desto ernster sollten Eltern diese Nachteile nehmen. Den Nachteil könnte man in Leas Fall mindern, indem man erklärt: Die App meldet nur ein Mal am Tag, morgens, den Stand der Dinge. Es lohnt sich nicht, mehrmals täglich nachzuschauen, erst recht nicht nachts. Leas Eltern sollten die empfohlene Smartphone-Regeln für Jugendliche umsetzen: Keine Nutzung in der Nacht. Entweder bleibt das Smartphone außerhalb des Schlafzimmers (besser), oder es wird per Zeitbegrenzungssoftware nachts deaktiviert (dann sollte es dennoch nicht neben oder im Bett liegen, sondern weiter weg). Vorteil: Die App kann helfen, Infektionsketten zu unterbrechen, weil potenzielle Infizierte informiert werden und sich rascher testen lassen können. Der Vorteil ist aber umso kleiner, je jünger der/die App-Nutzer\*in ist. Denn Kinder erkranken ja sehr selten schwer und sind selten Überträger. Lea als Jugendliche nimmt da eine Zwischenposition zwischen den Erwachsenen (häufige Erkrankung und Übertragung) und den Kindern (seltene Erkrankung und Übertragung) ein. Corona-App nutzen oder nicht? Das bleibt eine schwierige Abwägung, auch für Erwachsene.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit, Geduld und weiterhin alles Gute, und melden uns voraussichtlich nach einer längeren Sommerpause wieder.

   
Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

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](#)

### **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 Trotzanfälligkeiten 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 Newsletterversand 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)

