

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

### Newsletter Nr. 9, 05. 05. 2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

#### Tages-Thema: Lockerung konkret - wohlüberlegt planen und handeln

In den nächsten Tagen und Wochen werden nach und nach Lockerungen kommen. Wir wissen nicht genau wann und wie. Aber es lohnt sich, jetzt schon vorzuschauen und zu planen. Viele Kinder und Erwachsene haben Angst, dass Lockerungen wieder zu einem Anstieg der Neuinfektionen führen:

Alina (10): Ich habe gehört, dass wir uns bald wieder mit Freunden treffen dürfen.

Wir wissen aber noch nicht genau, wann das ist. Mach Dir noch nicht zu viel Hoffnung, dass das gleich morgen oder übermorgen so kommt. Wir können aber schon mal überlegen, mit wem Du Dich dann treffen magst.

Ich will mich mit gar niemand treffen, auch nicht mit meiner besten Freundin Jana. Davor habe ich viel zu viel Angst. Ich hab´ Angst, dass alle wieder alle treffen und sich mit Corona anstecken. Und dann ist es bei uns hier so schlimm, wie es in Italien oder Spanien war.

Ja, ich verstehe, dass Du Angst hast. Und Du hast auch Recht: Bei einer Lockerung sollen sich nicht alle wieder mit allen treffen. Es darf nicht plötzlich ein wildes Durcheinander geben, sondern es muss Schritt für Schritt gehen. Dann musst Du auch keine Angst haben. Wir können uns jetzt schon gemeinsam überlegen, was wir alles beachten müssen, damit Du Jana unbeschwert wieder treffen kannst.“

Experten für Epidemiologie und Virologie führen laufend hochkomplexe Modellrechnungen durch. Das ist wichtig und richtig. Wir erleben derzeit, welche Macht diese Zahlen haben, indem sie politische Entscheidungen verändern. Die Berechnungen sind aber so komplex, dass die meisten Menschen sie nicht nachvollziehen können. Damit es nicht zu theoretisch und kompliziert wird haben wir das „Check-Deine-Kontakte“-Spiel entwickelt: Wir legen es Ihnen ans Herz als Gedanken-Experiment. Folgen Sie einfach der Spielanleitung, die Sie in 9 Schritten

durch die wichtigsten Überlegungen, Aushandlungen und Kompromisse führt. Dadurch wird das für den praktischen Alltag greifbar, was wichtig wird, wenn die Lockerungen kommen. Die nun folgende Spielanleitung finden Sie separat zum Ausdrucken [hier](#). Die Materialien (Karten, Pfeile etc.) zum Ausdrucken und Ausschneiden gibt es entweder in [schwarz-weiss](#) (Farben müssen dann selbst ausgemalt werden) oder [in Farbe](#).



## SPIELANLEITUNG<sup>1</sup> „CHECK DEINE KONTAKTE“ 2020 (spielbar ohne Altersbeschränkung, USK 0 Jahre<sup>2</sup>)

### Anmerkungen vor dem Start:

- Wir empfehlen, dass Mütter und Väter das „Check-Deine-Kontakte“-Spiel **zuerst einmal selbst ausprobieren**. Der Grund: Es frustriert Kinder sehr, wenn das Spiel mit **STOP** endet, also momentan keine Erweiterung der direkten sozialen Kontakte möglich ist, und sie daran ohnehin nichts ändern können. Gründe können **besondere Risiken in Ihrer Familie** sein (Ihr Beruf, Erkrankungen oder sehr alte Personen in der Familie).
- Für **Familien mit vielen Kindern** empfehlen wir, dass die Kinder Vortritt haben:
  1. Es bekommen zuerst **NUR die Kinder gelbe Karten**
  2. Die Erwachsenen bekommen ggf. später **gelbe Karten** für direkte Kontakte, wenn alle Kinder „versorgt“ sind und dabei von den **hellblauen Karten** welche übrig sind. Erwachsene halten eine Zeit ohne direkte Kontakte länger aus. Sie können körperliche Abstandsregeln zuverlässig einhalten, oder per Telefon oder online Kontakt halten.

### Vorbereitung:

- Jede Person in der Familie erhält **eine grüne Karte** (für sich selbst), **eine gelbe Karte** (für ihre gewünschte Kontaktperson), einen Pfeil „direkter Kontakt“ und einen **Bleistift**.
- Zusätzlich bereitlegen:
  1. Einen Radiergummi
  2. Ein **STOP**-Schild
  3. Acht<sup>3</sup> **hellblaue Karten**.
  4. Acht<sup>3</sup> Pfeile „direkter Kontakt“
  5. Einige Pfeile „Fern-Kontakt“ (Online/Brief/Telefon)
  6. Einige Pfeile „geschützter Kontakt“ (mit Abstand/Mundschutz)



<sup>1</sup> Achtung: Die Spielregeln von „Check Deine Kontakte“ ändern sich derzeit laufend, sie sind daher ohne Gewähr. Sie müssen die Regeln vielleicht bald ändern, und schon jetzt sind die Regeln von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich.

<sup>2</sup> Datenschutzhinweis: Anders als die in manchen Ländern zum Einsatz kommende Online-Version („Corona-App“) ist das Spiel „Check Deine Kontakte“ EU-DGSVO-konform.

<sup>3</sup> Die Zahl „Acht“ ist eine willkürlich gesetzte Zahl, die wird mit der Zeit zunehmen. Je nach Bundesland erwarten wir unterschiedliche Vorgaben zu Kontakten bei einer Lockerung. Die Zahl „Acht“ ist ohnehin nicht das Wichtigste am Spiel. Wichtig ist das Bewusstsein für die Anzahl unserer Kontakte. Wir können viel dafür tun, dass wir die Menschen wiedersehen, die uns am wichtigsten sind, dabei aber das Ansteckungsrisiko gering halten. Das Prinzip zählt.

**ACHTUNG:** Die blassroten Pfeile „geschützter Kontakt“ dürfen in diesem Spiel von Personen unter 10 Jahren nicht verwendet werden. Für Kinder, die mit Freunden ins Spiel vertieft sind, ist es normal, dass sie alle Regeln vergessen. Auch wenn das Kind beteuert, Abstand halten zu wollen: Das ist nicht realistisch.

- **Jetzt kann es losgehen!** -

### Schritt 1:

- Jede Person trägt **ihren eigenen Namen** auf ihrer **grünen Karte** ein. (Bei kleinen Kindern: z.B. ein Sticker, oder gemaltes/gekritzeltes „Selbstportrait“ statt Namen)
- Für jede Person wird die **Checkliste auf der grünen Karte ausgefüllt**. Es gibt Häkchen ( $\checkmark$  = Ja) und Kreuze (x = Nein)
- Die Checkliste ist auf allen **grünen** und **gelben Karten** zu sehen. Sie sieht so aus:
  - Kontakt-Netzwerke sind bekannt & kein *Verstoß gegen Regelungen*
  - kein direkter Kontakt zu *Personen über 60 Jahre*
  - kein direkter Kontakt zu Menschen mit *Vorerkrankungen*
  - keine anderen *besonderen Risiken* (z.B. berufsbedingt)

**WICHTIGER HINWEIS:** Dies ist nicht nur ein Spiel! Um Schutzbedürftige zu schützen, aber unnötige Diskriminierung zu vermeiden: Im Fall der kursiv gedruckten Textteile (keine Vorerkrankungen, keine besonderen Risiken, kein Regelverstoß) ist es wichtig, in den Austausch zu gehen: **Wenn Sie nicht sicher sind, fragen Sie nach!** Es gibt z.B. einige Erkrankungen, die kein zusätzliches Risiko bei Corona darstellen. Es gibt begründete Ausnahmen zur 60-Jahre-Regel. Es gibt Familien, die sich schon länger auf Empfehlung von Ärzten, Psychologen o.Ä. an bestimmte allgemeine Kontaktbeschränkungen nicht halten müssen. Das zählt nicht als „Verstoß gegen Regelungen“. Ein klarer Verstoß wäre dagegen das Feiern von Corona-Parties.

### Schritt 2:

Anzahl der Häkchen und Kreuze bewerten, dabei „WICHTIGER HINWEIS“ (s. Schritt 1) beachten:

- **Wenn auf den Karten ALLER Familienmitglieder ausschließlich Häkchen ( $\checkmark$  = Ja) sind:** Weiter zu Schritt 3.
- **Wenn mindestens ein Kreuz (x = Nein) auf den Karten ist:** **STOP**. Ihr braucht noch Geduld: So sollte sich keiner aus eurer Familie ohne Mundschutz und Abstand mit anderen treffen. Weiter zu Schritt 7.

### Schritt 3:

- Jeder von euch überlegt sich eine erste Lieblings-Kontaktperson (z.B. die beste Freundin/der beste Freund).
- Jede/r schreibt den eigenen Namen ins kleine obere Feld und den Namen der gewünschten Kontakt-Person ins untere Feld seiner **gelben Karte**. Mit Bleistift schreiben - es kann sein, dass sich Änderungen ergeben. Dann legt ihr zwischen eure Karte und diese Karte einen Doppelpfeil „direkter Kontakt“.
-

**Schritt 4:**

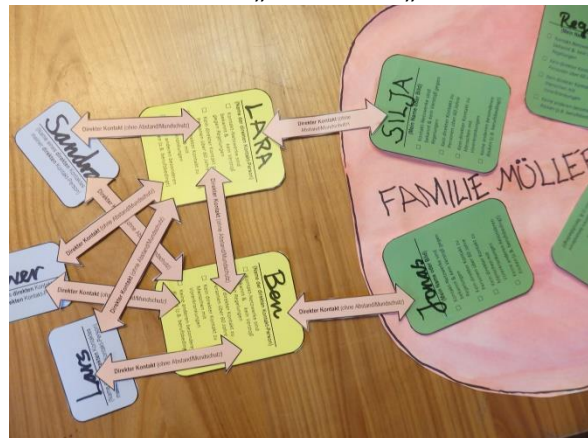
- Checkliste für die Kontaktperson auf der **gelben Karte** ausfüllen.
- Anzahl der Häkchen und Kreuze bewerten, dabei „WICHTIGER HINWEIS“ (s. Schritt 1) beachten:
  - Wenn auf der jeweiligen **gelben Karte** nur Häkchen sind: Weiter zu Schritt 5.
  - Sonst: **STOP** und weiter zu Schritt 7.

**Schritt 5:**

Fast alle gewählten Kontaktpersonen sind ihrerseits mit weiteren Personen in direktem Kontakt.

- Schreibe alle Namen dieser Personen mit Bleistift auf die **hellblauen Karten** und verbinde sie mit „direkter Kontakt“-Pfeilen mit der **gelben Karte**.
- Nun wird es kompliziert, denn das Netzwerk muss dafür vielleicht umsortiert werden.

BEISPIEL: Die beiden Kinder von Familie Müller haben die Namen „Lara“ und „Ben“ auf ihre Karten geschrieben. Lara und Ben stammen beide aus einer fünfköpfigen Familie. Trotzdem müssen sie nicht 10 **hellblaue Karten** einsetzen. Lara ist nämlich die Schwester von Ben. Eine **hellblaue Karte** muss nur zusätzlich ausgefüllt werden, wenn die Person nicht bereits auf einer **gelben** oder **hellblauen Karte** in eurem Familien-Netzwerk vorhanden ist. Tatsächlich verbrauchen die beiden Kinder im Beispiel nur drei **hellblaue Karten**: Eine für die Mutter, eine für den Vater und eine für den kleinen Bruder von Lara und Ben.

**Schritt 6:**

- Habt ihr zu wenig **hellblaue Karten**? Es sind absichtlich nur acht<sup>3</sup> Stück! **STOP**. Das Spiel heißt „Check Deine Kontakte“. Die **hellblauen Karten** helfen, zu erkennen, wenn das Netzwerk zu groß und damit die Corona-Ansteckungsgefahr zu hoch wird. Es kann ja keiner wollen, dass die Lockerungen für alle wieder zurückgenommen werden müssen. Weiter mit Schritt 7.
- Habt ihr genau acht<sup>3</sup> **hellblaue Karten** verbraucht? Herzlichen Glückwunsch! Weiter mit Schritt 8.
- Habt ihr weniger als acht<sup>3</sup> **hellblaue Karten** verbraucht?
  - Wenn alle zufrieden sind, weiter mit Schritt 8.
  - Wenn nicht, dann habt ihr die Möglichkeit, mit Schritt 2 wieder einzusteigen. Zuerst bekommt das jüngste Familienmitglied eine zweite **gelbe Karte** und es geht weiter bis Schritt 5. Erst wenn ihr immer noch weniger als acht<sup>3</sup> **hellblaue Karten** eingesetzt habt, kann der/die Nächstältere noch eine zweite **gelbe Karte** bekommen, usw.

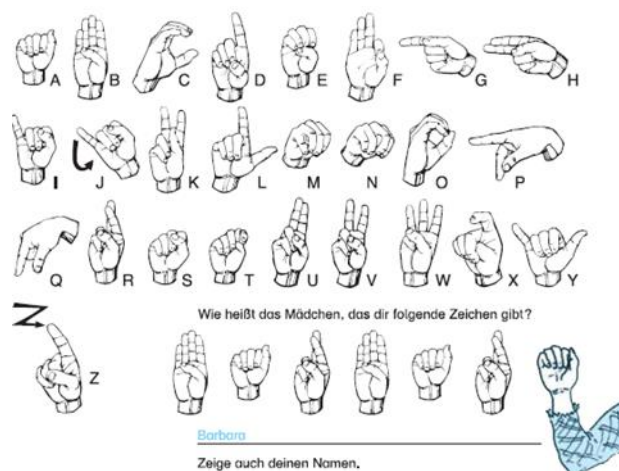
**Schritt 7:**

Du bist auf **STOP** gelandet. Dagegen kannst Du vielleicht etwas tun: Checke diese Möglichkeiten aus:

- **STOP** wegen mehr als acht<sup>3</sup> **hellblauen Karten**:

- Die Eltern in der Familie verzichten auf eine eigene **gelbe Karte** und nehmen diese aus dem Spiel. Dann werden die zugehörigen **hellblauen Karten** wieder „frei“. Das geht nur, wenn sie nicht durch ihren Beruf zu diesem Kontakt verpflichtet sind. Dadurch haben diejenigen Vorrang für direkte Kontakte, die darauf am wenigsten verzichten können. Weiter mit Schritt 6.
- Du nimmst online oder telefonisch mit der Person auf Deiner **gelben Karte** Kontakt auf und bittest sie oder ihn, die Anzahl der Kontakte zu beschränken. Weiter mit Schritt 6.
- Du wartest, bis die Regelungen noch weiter gelockert werden, dann sind irgendwann mehr als acht<sup>3</sup> **hellblaue Karten** erlaubt. Weiter mit Schritt 6.
- **STOP** wegen Kreuz auf einer **grünen** oder **gelben** Checkliste wegen Regelverstoß: Warte zwei Wochen. Wenn es in dieser Zeit nicht erkennbar zu einer Infektion kommt, kannst Du das Kreuz in ein Häkchen ändern. Weiter mit Schritt 2.
- Bei **STOP** wegen Kreuz auf **grüner** oder **gelber Karte** wegen älterer und vorerkrankter Menschen, die sich gerne impfen lassen würden: Warte, bis diese Person die **Corona-Impfung** erhalten hat und Antikörper nachgewiesen sind. Trage den Namen der Person auf der **türkisen Karte** „Immun gegen Corona“ ein und lege diese sichtbar unter die betreffende Karte. Dann kannst Du ein Häkchen statt einem Kreuz machen. Weiter mit Schritt 2.
- Bei **STOP** wegen „Problemen“ mit einer **gelben Karte** (Kreuz oder zu viele **hellblaue Karten**):
  - Radiere den Namen Deiner gewählten Kontaktperson von der **gelben Karte** weg. Schreibe diesen Namen auf eine weiße Karte.
  - Dann lege zwischen Deine und die weiße Karte einen Pfeil „geschützter Kontakt“ (mit Abstand/Mundschutz) oder einen Pfeil „Fern-Kontakt“ (online oder Telefon).
  - Dann schreibe einen anderen Namen von einer gewünschten Kontaktperson auf Deine **gelbe Karte**. Weiter mit Schritt 3.

**CHECK DEINE KONTAKTE Tipp** für „geschützte Kontakte“: Das Gemurmel der Menschen mit Schutzmasken ist mitunter schwer zu verstehen. Mach es wie Winnetou: Sprich mit den Händen! Noch nie hat es sich so sehr gelohnt, Zeichensprache zu lernen ☺.



[Hier](#) siehst Du Winnetou in Aktion, [hier](#) lernst Du Zeichensprache.



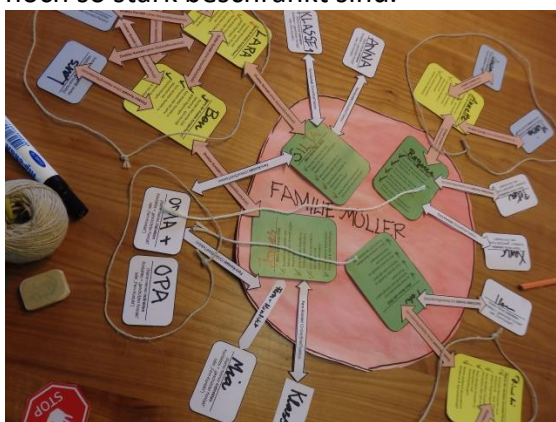
**Schritt 8:**

ERFOLG. Herzlichen Glückwunsch! Ihr habt es geschafft. Ihr habt eure Kontakte gecheckt und seid als Familie gut gerüstet für die hoffentlich bald kommenden Lockerungen. Dann könnt ihr umsetzen, was ihr im Spiel geplant habt.

**Schritt 9:**

Wenn ihr Lust habt, könnt ihr zusätzlich die vielen weißen Karten nutzen. Schreibt dort die Namen von Personen auf, mit denen ihr in einem indirekten Kontakt seid, und nutzt die weißen Pfeile („Fern-Kontakte“) und die blassroten Pfeile („geschützte Kontakte“), um sie mit eurer **grünen Karte** zu verbinden. Für indirekte Kontakte benötigt man keine **gelben Karten**, und deshalb auch keine **hellblauen**. Es gibt also keine Regeln, wie viele man davon maximal haben darf. Sonst dürften wir ja auch nicht einkaufen gehen.

Die Kinder in der Beispiel-Familie haben Freude daran gehabt, zusätzliche indirekte Kontakte aufzuschreiben. Dann lässt es sich besser aushalten, dass die direkten Kontakte im Moment noch so stark beschränkt sind.

**ENDE DER SPIELREGEL**

Und zum Schluss wünschen wir Ihnen eine gute Woche, Geduld und Gesundheit!

Barbara Kalckreuth *zusammen*

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

- Maskenpflicht – Praxistipps für Familien und sinnvolle Ausnahmen
- 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 Trotzanfalle 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)

