

## Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise Newsletter Nr. 3, 14. 04. 2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

### Tages-Thema: Wenn Kinder Angst vor Corona haben – Ideen für Handeln und Erklären

Menschen in Not. Kurven mit nach oben schießenden Fallzahlen. Kranke und sterbende Menschen auf der Intensivstation. So wird in den Medien hauptsächlich über Corona berichtet. Das ist für Kinder nicht geeignet. Zum Teil werden auch absurde [Verschwörungstheorien](#) verbreitet. Kinder verstehen nicht, dass Nachrichten auch falsch sein können. Die Bilder in den Nachrichten sind schon für Erwachsene schwer zu ertragen. Für Kinder ist es noch schlimmer. Im „Kopfkino“ sehen viele Kinder diese Bilder zum Teil wieder und wieder – und wieder.

Die Medienberichte machen Angst. Eltern sollten ihre Kinder schützen. Das ist eine wichtige und schwierige Aufgabe. Nicht zu empfehlen: Kinder von Informationen über Corona ganz fernhalten. Die passende Art und Menge der Informationen ist für jedes einzelne Kind anders. Das hängt vom Alter und Naturell ab. Auch wichtig: Wenn Kinder dennoch etwas gesehen, gehört oder erlebt haben, was ihnen Angst macht. Dann können Mütter oder Väter immer noch beim Verarbeiten helfen (s.u.).



Im Alltag mit Kindern ist das **Verhindern bzw. Hinauszögern einer Krankheit** (aktuell: der Corona-Infektion) sehr wichtig. Genauso wichtig ist die bewusste, aktive [Förderung von Gesundheit \(Resilienz/Salutogenese\)](#). Unser Türschild, bringt beides zusammen. Sie können es hier in [schwarz-weiß](#) (zum Anmalen) oder in [bunt](#) herunterladen und ausdrucken. Vielleicht hängen Sie auch ein Schild mit [Händewasch-Gedicht](#) ins Badezimmer.

Weiter unten im Newsletter finden Sie noch allgemeine Tipps und Erklärungen. Ganz praktisch lesen Sie in den **Sprechblasen: So gelingt es Eltern über Corona zu sprechen**, und zwar **in den verschiedenen Altersstufen** vom Baby bis zum Jugendlichen. In den Beispielen spricht jeweils ein Elternteil. Es könnte genauso gut der Vater sein wie die Mutter.

#### 1. Eine Mutter spricht mit ihrem 13 Monate alten Kind

Jetzt bin ich ja wieder da. Oje, jetzt musstest Du weinen. Ist ja gut. Manchmal muss ich zwischendrin kurz arbeiten und habe keine Zeit für Dich. Oder ich brauche Pause. Weißt Du, wir können nur gut für Dich sorgen, wenn es uns auch gut geht. Du bist hier sicher und wir sind für Dich da. Du merkst aber wahrscheinlich: Es ist etwas anders als sonst. Die großen Leute machen sich Sorgen, wegen Corona. Du bist zu klein, um zu verstehen, was das ist. Aber die Großen sind deshalb manchmal gereizt oder traurig oder ängstlich. Daran bist Du nicht schuld. Aber Du leidest auch darunter. Das tut mir leid.

RA-  
BÄÄH

Datt-  
datt-  
datt-  
Mam-  
mam-  
mam!

## 2. Ein Vater spricht mit seinem vierjährigen Kind

Du, ich will Dich was fragen.  
Kann Corona auch unter meinen  
Fingernägeln reinkriechen?

Nein, keine Sorge. Das kann nicht passieren. Corona wird von kranken Menschen ausgehustet. Oder sie machen „Ha-Tschi“ und dann werden kleine Tröpfchen mit Corona vom Wind ein Stück weit gepustet. Die sind so klein, die kannst Du gar nicht sehen. Aber durch Nase und Mund können sie rein. Deswegen halten wir Abstand von anderen Leuten, wenn wir rausgehen. Aber Deine Haut lässt Corona nicht durch.

Aber kann es unter  
den Fingernägeln  
rein?

Nein, auch nicht unter den Fingernägeln. Prima Haut hast Du! Gib mir mal Deine Hand. Manchmal haben wir Corona auf der Hand, wenn wir viele Sachen angefasst haben. Von dort soll es ja nicht zur Nase oder zum Mund kommen. Deswegen waschen wir uns ganz gründlich die Hände, immer wenn wir nach Hause kommen. Lass uns gleich ins Badezimmer gehen! Du hast ja geübt, wie das geht.

Du, ich hab Angst,  
dass ich sterben muss

Es ist gut, dass Du mir das sagst. Komm mal her zu mir, ich tröste Dich. Es ist eigentlich gut, wenn man ein bisschen Angst hat. Dann ist man vorsichtiger. Vor Corona musst Du keine riesengroße Angst haben. Es ist für Kinder nicht sehr gefährlich, eher so wie Erkältung mit Fieber und Husten. Das hattest Du ja schon mal, erinnerst Du Dich?

Ja, das war blöd.

Stimmt. Aber es ging vorbei und jetzt bist Du wieder gesund. Da hat Dir Dein Freund ein Bild gemalt. Komm, wir malen ein Bild für Lena, die muss nämlich zu Hause bleiben, weil ihre Mama Corona hat. Der Lena geht es gut, und der Mama geht's auch schon wieder besser, sie hat kein Fieber mehr. Aber die Lena freut sich sicher sehr über ein Osterhasen-Bild. Holst Du mal die Stifte?

### 3. Eine Mutter spricht mit ihrem achtjährigen Kind

Was ist, wenn mich einer mit Corona anhustet, und ich atme das ein: Hab ich dann Corona?

Gut, dass Du fragst. Wenn man etwas versteht, macht es nicht mehr so viel Angst. Also: Wenn Dich einer anhustet, der Corona hat, dann kann es passieren, dass Du ein paar Viren einatmest. Das heißt aber nicht, dass Du krank wirst. Dein Körper ist zum Glück stark und merkt: In dieser Luft ist was drin, was hier nicht reingehört. Das nennt man Abwehr, man sagt auch Immun-System dazu. Abwehr kannst Du Dir so ähnlich wie in Deiner Fussball-Mannschaft vorstellen.

Aber wenn die Abwehr schlecht ist, dann geht ja der Ball doch oft ins Tor.

Genau! Bei älteren Menschen wie Oma und Opa ist die Abwehr eben nicht mehr so schnell und so stark. Die können richtig schlimm krank werden von Corona. Deshalb müssen sie für sich bleiben. Sie können uns im Moment nicht direkt treffen. Es kann nämlich sein, dass wir das Corona-Virus in uns haben, ohne krank zu sein. Deshalb gibt es ja die Abstands-Regel: Drei Kinderschritte weit weg bleiben.

Kann ich denn diese Abwehr auch trainieren?

Das machst Du schon die ganze Zeit! Schauen wir auf unser Willkommensschild an der Tür: Da steht ja das Trainingsprogramm für unsere Körper-Abwehr. Das gilt für alle in der Familie.

### 4. Beide Eltern im Gespräch mit einem schweigsamen\* Teenager

\*Nur 15% aller Jugendlichen reagieren auf Stress überwiegend mit Rückzug und Schweigsamkeit. Die Mehrheit ist im Gespräch und im engen Austausch mit den Eltern. Verschlossenheit und Schweigsamkeit kann auch plötzlich einsetzen. Dann ist es besonders wichtig, dass Eltern **von sich aus auf den Jugendlichen zugehen**.

Na, schön dass wir mal gemeinsam beim Essen sind. Wie geht's Dir denn so mit Corona und allem?

Ich will da nicht drüber reden.

O.K. manchmal hab ich auch das Gefühl, dass es viel schlimmer wird, wenn ich Sachen in Worte fasse. Dann halte ich das von mir fern, indem ich lieber schweige. Kann man so machen. Ich will aber, dass Du weißt: Ich bin in jedem Fall für Dich da.

Hm-hm (nickt)

Wenn Reden Dir nicht passt... Ich hab gestern was gelesen, was ich brauchbar fand. Hab Dir den [Link](#) geschickt. Du kannst mir auch eine What's App schreiben, oder einen Link zu einem Song oder einem Video, das Du im Kopf hast.

O.K. Können wir jetzt essen, bevor es kalt wird?

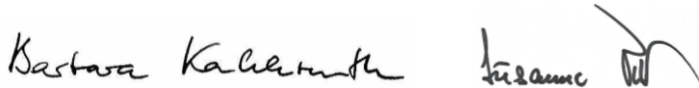
### Wenn Kinder Angst vor Corona haben – allgemeine Tipps und Erklärungen

- Kinder sind genaue Beobachter und **nehmen Ängste und Sorgen der Eltern wahr** - in allen Altersstufen. Babys orientieren sich dabei an der Mimik, der Stimmlage und dem Gehaltenwerden. Ältere Kinder verstehen zusätzlich die Worte und fühlen sich sehr schnell für alles verantwortlich. Kinder lernen durch Spielen und durch Nachahmung. Deshalb sind Eltern in allem als **Vorbild für die Kinder** so wichtig.
- Daraus ergibt sich: Eltern sollten ihre Fragen, Ängste und Sorgen auf Elternebene miteinander oder mit Freunden, **nicht aber in Anwesenheit ihrer Kinder** besprechen und verarbeiten.
- Wenn Sie etwas nicht wissen, sagen Sie ruhig: „Hab bitte ein bisschen Geduld. Das muss ich zuerst noch herausfinden, und dann beantworte ich Deine Frage.“ Gute Erklärungen gibt es zum Beispiel in der [Sendung mit der Maus](#), auch für Jugendliche und Eltern. Ein Vorteil gegenüber der Darstellung in den Massenmedien ist, dass bei der Sendung mit der Maus bereits darauf geachtet wird, **keine Horrorszenerien** darzustellen, **leichte Sprache** zu verwenden und **Alltagsbezüge** herzustellen. Ein kurzes [Erklärvideo der Stadt Wien](#) berücksichtigt diese Punkte ebenfalls gut. Da können Sie sich als Eltern in der Art wie Sie mit Ihren Kindern sprechen so einiges „abgucken“.
- Kinder haben ihre eigenen Vorstellungen. Sie brauchen keine elektronen-mikroskopischen Abbildungen, sondern malen ihr individuelles Corona-Virus auf. Es ist erstaunlich, was dabei herauskommt. Oder sie **spielen Corona-Spiele, oder malen Bilder dazu, oder kneten**.
- Kinder fragen oft **wieder und wieder** dasselbe, wenn sie verunsichert sind. Geduldig antworten und gleichzeitig überlegen, mit welcher Tätigkeit sie aus der Angst-Stimmung herauskommen könnten. Zum Beispiel berichtete ein Vater von



einem ganzen **Tag im Wald**. Am Abend zu Hause hätten die Kinder endlich mal wieder kreative Rollenspiele gespielt und gemalt, statt wie sonst endlos Fragen zu Corona zu stellen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer gesamten Familie eine gute Woche, Geduld und Gesundheit!



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**

- Betreuungs-Not: Ideen für Alarmstufe gelb und rot
- Nonstop am Bildschirm? Ideen für kritischen, dosierten Mediengebrauch
- Corona als nachhaltiger Denk-Anstoß: Werte in Familie und Gesellschaft
- Schule zu Hause: Was Eltern wissen sollten und beitragen können
- 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

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, Universität Ulm](#)

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)