

# Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

## Newsletter Nr. 22, 14.05.2021

**Tages-Thema: Corona-Selbsttests: Ängsten bei Kindern vorbeugen und begegnen;  
Eine Idee: Die „Corona-Tasche“ für „Zu-Hause-BleiberInnen“**

**Liebe Eltern,**

wie versprochen, begleiten wir Sie nun bereits seit einem Jahr durch die Corona-Zeit.

In diesem Newsletter dreht sich fast alles um das aktuelle Thema Selbsttests an Kindergärten und Schulen. Da der Newsletter recht lang geworden ist, zu Beginn eine kleine Übersicht:

### **1. Entscheidungshilfen und Praxistipps:**

#### **Wenn Kinder -und Eltern? - Angst vor dem Selbsttest haben**

Im Gespräch zwischen zwei Kindergarten-Müttern erzählt Marie, was bei ihrem Kind gegen die Angst vor dem Testen geholfen hat. Es ist ein **Fünf-Schritte-Weg**. Und es geht um einen Widerspruch: Wir bringen Kindern bei, dass ihr Körper ihnen gehört. Sie lernen, NEIN zu sagen, wenn jemand etwas mit ihnen macht, was sie nicht wollen. Das ist sehr wichtig zum Schutz vor Missbrauch. Und wenn nun ein Kind zum Testen NEIN sagt? Wie können Eltern dann mit ihrem Kind sprechen und was sollen sie für ihre Entscheidung wissen und berücksichtigen?

Verständliche und möglichst umfassende Informationen können Ihnen und Ihren Kindern Sicherheit geben. Wir haben einige Links gefunden, die wir für sinnvoll halten. Einige sogar in mehreren Sprachen.

- [Corona Schnelltest an Bremer Schulen](#)
- [Informationen in mehreren Sprachen: Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg \(baden-wuerttemberg.de\)](#)
- [Kultusministerium - 2021-04-08-selbsttests-an-schulen \(km-bw.de\)](#)
- [Testpflicht: Einsatz von Selbsttests an Schulen | Bildungsportal NRW \(schulministerium.nrw\)](#)
- [Mehr Sicherheit durch Selbsttests an bayerischen Schulen \(bayern.de\)](#)
- [Corona \(integrationsbeauftragte.de\)](#)

### **2. Eine Idee, um den Kontakt während Quarantäne oder Erkrankung aufrecht zu erhalten: Die „Corona-Tasche“ für die betreffenden Kinder**

**Zweimal pro Woche morgendliche Extra-Spannung, entweder zu Hause, wenn die Eltern ihr Kind vor dem Kindergartenbesuch testen, oder in der Schule:** Ist das Ergebnis positiv? Und damit vielleicht die Frage: Was kann ich tun, damit mein Kind dann nicht zum Außenseiter oder gar gemobbt wird?

**Wir stellen eine Idee vor,** wie einer möglichen Ausgrenzung vorgebeugt werden kann.

## 1. Entscheidungshilfen und Praxistipps: Wenn Kinder -und Eltern- Angst vor dem Selbsttest haben

Daniela, 29 Jahre: Marie, gut, dass ich Dich noch erreiche. Kann ich Dich was fragen?

Marie, 34 Jahre: Ja gerne. Worum geht es denn?

D: Um diese Corona-Nasen-Selbsttests. Meine Tochter Irmi war ja erkältet, so dass sie nicht in die KiTa konnte. Aber ab nächster Woche muss ich testen, wenn ich sie hinschicken will. Du kennst ja meine Tochter, sie reagiert total empfindlich: Es hat bei ihr Monate gedauert, bis wir ihr ohne Drama die Zähne putzen konnten. Ich habe einfach Angst, dass sie sich wieder in etwas reinsteigert, wenn ich sie teste.

M: So ein Pech, dass es bei euch in der Kita keine Lolli-Tests gibt. Das wäre wahrscheinlich einfacher für sie. Soll ich Dir einfach mal erzählen, wie wir es bei unseren Kindern gemacht haben? Das hat gut geklappt. Den Tipp hatte ich von einem Kinderarzt. Es ist eine langsame Gewöhnung ans Thema Testen, in vier Schritten, oder wenn's sein muss auch fünf. **Schritt 1:** Du solltest Dich unbedingt zuerst selbst einmal testen, um ein Gefühl dafür zu kriegen, wie sich das anfühlt.

D: Das hab' ich eh schon gemacht.

M: Prima, dann kennst Du Dich ja schon aus. Dann **Schritt 2:** Das Kind wird aktiv. Du malst ihm ein Bild von einer Nase, mit Nasenlöchern. Oder ihr malt zusammen. Dann kann man zeigen, dass das Stäbchen nicht so tief in die Nase reingeht, wie das Kind das befürchtet.

D: Ich kann mir gut vorstellen, dass das meiner Tochter gefällt. Sie malt sehr gerne.

M: Und dann **Schritt 3**. Das ist der Wichtigste. Jetzt darf Deine Tochter selbst einen Corona-Test machen. Bei einem ihrer Kuscheltiere. Die haben zwar keine richtigen Nasenlöcher, aber die Phantasie der Kinder überspringt das. Ihr nehmt natürlich ein normales Wattestäbchen, keinen echten Test

D: Da nimmt sie bestimmt ihren Bären.

M: Genau wie bei uns. Ich hab gesagt, „so Bär, jetzt muss ich dich testen“. Und dann hab ich die Rolle des Kuschelhären übernommen.

Bär: Aber warum, ich will nicht.

M: Sonst darfst Du nicht in den Kindergarten.

B: Das finde ich blöd.

M: Aber das ist jetzt im Kindergarten die Regel. Jetzt halt mal still.



B: (wehrt sich) NEIN NEEEEIIN! Ich will das nicht. Wenn ich etwas nicht will, dann sage ich NEIN, keiner darf mich anfassen, wenn ich das nicht will. So ist die Regel.

D: Oh je, und wie ging es dann weiter? Es stimmt ja: Im Grunde bringen wir unseren Kindern bei, dass sie immer NEIN sagen dürfen, und beim Testen soll es dann plötzlich anders sein? Was hast Du denn dem Bären geantwortet?

M: Du hast eigentlich recht! Wenn Du nicht willst, dass Dich jemand anfasst, dann sagst Du nein. Du kennst aber die Ausnahmen: Der Arzt muss Dir in den Hals gucken, wenn Du schlimmen Husten hast. Auch wenn das unangenehm ist. Der Corona-Test ist auch so eine Ausnahme. Warum? Tja, gerade dürfen in ganz Deutschland nur die in den Kindergarten, die einen Test gemacht haben. Kein Test, kein Kindergarten. So ist das. Dann ist die Gefahr, dass Corona in den Kindergarten eindringt kaum noch da.

D: Hat Deine Tochter das verstanden?

M: Ja, eigentlich hat sie es sofort verstanden. Aber sie hat dann ein Spiel daraus gemacht und hat den „Bären-Test“ ganz oft wiederholt.

D: O.K. Das war Schritt 3. Üben mit Kuscheltier. Und was ist dann der nächste Schritt?

M: Also **Schritt 4**: Der Test beim eigenen Kind. Wichtig ist: Keine Eile. Wenn es zu schlimm wird, darf man die Hand heben, dann machen wir Pause. Vielleicht möchte Deine Tochter das Stäbchen beim „Nasenbohren“ gerne selbst führen. Du bist dann nur die Begleiterin.

D: Hört sich gut an. Aber wenn sie trotzdem blockiert und alles nichts hilft? Was dann?

M: Hm, dann kommt ihr vielleicht mit **Schritt 5** weiter: Könnte jemand anders den Test bei deinem Kind machen? Es muss jemand sein, den das Kind kennt und akzeptiert. Es lohnt sich, das auszuprobieren. Manchmal ist man selber innerlich schon so angespannt, dass sich das aufs Kind überträgt. Das kennst Du sicher auch...

D: Aber trotz allem könnte es immer noch nicht klappen, was dann?

M: Dann würde ich zwei Dinge machen: Dem Kindergarten Bescheid sagen, dass ihr die Testung nicht schafft. Damit seid ihr wahrscheinlich nicht allein. Vielleicht kann auch ein Test bei Deiner Kinderärztin die Angst nehmen.

D: Ich hab von einem [Film](#) gehört. Da soll der Kasperl aus der Augsburger Puppenkiste das Testen erklärt haben. Was hältst Du davon?

M: Das Video kenne ich. Es ist eine lustige Anleitung zum Selbsttest. Für kleine Kinder ist es besser, wenn sie das Testen mit Mama oder Papa ausprobieren (siehe Schritt 3). Für ältere Kinder find ich das [Video aus Bremen](#) gut.

## 2. Die „Corona-Tasche“:

### Eine Idee zur Vermeidung einer Ausgrenzung von Zu-Hause-Bleibenden

Wir haben uns Gedanken gemacht, wie sich ein positiver Test in der betreffenden Kindergruppe auswirken könnte. Wir denken, dass das Kind und seine ganze Familie sich bloßgestellt und ausgegrenzt fühlen könnte. Deshalb ist es wichtig, darüber zu sprechen, dass **jeder** betroffen sein kann und es keinen Grund zur Stigmatisierung gibt. Es wäre also gut, sich auf diese Situation vorzubereiten. Dazu sind wir auf die Idee der Corona-Tasche gestoßen. Hier ein Beispiel dafür, wie ein Elternbrief zu einer solchen Aktion an einer Grundschule aussehen könnte:

Liebe Eltern,

wir haben über die Corona-Schnelltests gesprochen: Vor allem **über den Sinn** und die Bedeutung für die Verringerung der Ansteckungen. Wir haben uns auch Gedanken gemacht, wie es sich **anfühlt, wenn man ein positives Testergebnis** hat. Mir ist wichtig: Kinder, die nach Hause gehen und erst einmal zu Hause bleiben müssen, sollen sich **nicht bloßgestellt und ausgegrenzt fühlen**. Wer sich ansteckt und wer nicht, **hängt ja nicht nur davon ab, wie man sich verhält, sondern zusätzlich vom Zufall**. Wir haben es in der Klasse zusammen ausprobiert, jede/r bekam einen Würfel, und bei einer Sechs musste man sich auf den Boden setzen: Die Kinder haben festgestellt: Wer eine Sechs würfelt, trägt ja **keine Schuld** an dem Würfelergebnis. Trotzdem fühlt sich das erstmal blöd an.

Wir kamen dann auf die Idee, dem betreffenden Kind etwas mitzugeben. Es war interessant zu hören, was die Kinder sich wünschen würden: Eine Postkarte, Schokolade, ein Kuscheltier, was zum Basteln... Schließlich haben wir uns auf zwei Bücher aus unserer Klassenbibliothek und etwas Bastelpapier geeinigt. Bei der Rückkehr kommen dann nur die Bücher wieder zurück. Hier sehen Sie ein Beispiel einer solchen Tasche, die wir mit Kartoffeldruck verschönert haben.



Vielleicht haben Sie Fragen. Dann melden Sie sich doch bitte.

Mit freundlichen Grüßen,

(Unterschrift der Lehrkraft)

Entwurf für eine persönliche Postkarte in der Corona-Tasche:

Liebe xxx,

wir denken an Dich und wünschen Dir, dass Du bald wieder zu uns zurückkommen kannst.

Du weißt, dass Du Lernpakete bekommst. Manchmal ist es nicht einfach, allein Zuhause die Aufgaben zu verstehen und zu erledigen. Wir haben dafür unsere Lerntipps zusammengestellt, die Du ja bereits kennst:

- Selbst (nach einer kurzen Pause) nochmal versuchen
- Fragen ob Mama oder Papa dir helfen können (und Zeit dafür haben)
- Überlegen, ob sich Geschwister oder (Schul-)Freunde mit dem Thema auskennen und helfen könnten
- Mich anrufen, wenn Du nicht weiterkommst.



Viele Grüße, Dein/e Lehrer/in und Deine MitschülerInnen

An manchen Schulen und Kindergärten gibt es auch Kinder, die zu Hause bleiben, weil sie nicht getestet werden oder keine Maske tragen können. Vielleicht lohnt es sich, auch für diese Kinder eine „Corona-Tasche“ von der Klasse oder Gruppe vorzubereiten. Denn auch deren Ausgrenzung wäre für den sozialen Zusammenhalt in der Schule/KiTa ein Nachteil.

*(Wir danken dem Kinderarzt Till Reckert für die Inspiration zur Corona-Tasche).*

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Kraftquellen fürs Durchhalten und Zuversicht.

Herzliche Grüße,

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 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](#)

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)

