



Umgang mit Kindern und Jugendlichen bezüglich Covid-19

Kanner- a Jugendservice Omega 90



Seit einigen Wochen wird unsere Alltagsroutine durch ein winziges Virus namens „Corona“ völlig verändert. Aktuell wird weltweit in allen Medien darüber berichtet. Kinder und Jugendliche werden dieser (verbalen und bildlichen) Nachrichtenüberflutung oft ungefiltert ausgesetzt. Die Schule wurde nach Hause verlagert, der direkte Kontakt zu Freunden fällt weg. Eltern ihrerseits müssen einen großen Beitrag leisten und mehrere Rollen gleichzeitig übernehmen. Vieles, was bislang normal erschien, sieht heute anders aus: erhöhte Sicherheits- und Schutzmaßnahmen, viel Zeit in der Familie oder zu Hause, Wohnen auf engstem Raum, Einschränkung von Hobbies und Kontakten,... Diese Umstellungen können bei Kindern und Jugendlichen sowohl Verhaltens-, als auch Veränderungen auf emotionaler, körperlicher und kognitiver Ebene hervorrufen.

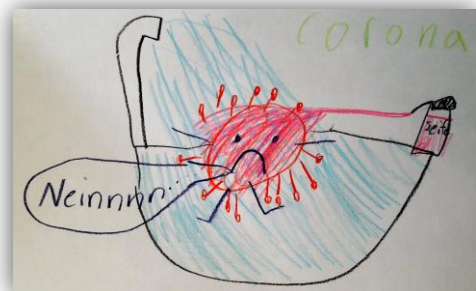
Allgemeine Verhaltensänderungen die auftreten können, aber nicht müssen:

Die neue Situation löst bei vielen Menschen Stress, Unruhe und Unsicherheit aus. Jeder reagiert darauf unterschiedlich. Vor allem Kinder und Jugendliche, die selbst eine schwere Erkrankung oder einen Todesfall in ihrem Umfeld miterleben mussten, können mit stärkeren Symptomen reagieren. Folgende Gefühle/ Verhaltensweisen können auftreten, aus denen aber auch Stärken und positive Reaktionen entstehen können:

- Angst infiziert zu sein, jemanden zu verlieren, Unruhe, Nervosität, auf jede kleinste körperliche Veränderung achten	- Schuldgefühle (jemanden zu infizieren, ...)
- Unwohlsein, Kopf- oder Bauchschmerzen	- Konzentrationsprobleme
- Wut, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen	- Energielosigkeit, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit oder vermehrt Hunger	- Gefühl des Kontrollverlustes
- Einsamkeit, Ausgrenzung, Vermissen von Freunden und Familienangehörigen	- Schlafschwierigkeiten
- Regression (nicht mehr allein sein Wollen, anhänglich sein, Einnässen, Babysprache, Daumen lutschen, Rückzug, ...)	- Traurigkeit (aktuelle oder reaktivierte Trauer durch z.B. einen Todesfall)
- Ständiges Grübeln, Fixierung auf Neuigkeiten (z.B. aktuelle Infektionszahlen oder Artikel)	- Stärkere Auseinandersetzung mit früheren Verlusten/ kritischen Lebensereignissen
- Taubheit, Emotionslosigkeit	- Suche nach Lösungen, Entdecken und Ausbauen neuer Stärken und Fähigkeiten

Wie spreche ich mit meinem Kind über die aktuelle Situation:

- Sprache dem Alter anpassen
- aufmerksam und geduldig zuhören
- ehrlich auf die gestellten Fragen antworten
- dabei einfache und kurze Sätze benutzen
- immer wieder auf die gleichen Fragen antworten
- zugeben, dass man nicht alles weiß
- Fakten und Informationen zu Krankheitssymptomen und Schutzmaßnahmen vermitteln



Was kann ein Erwachsener tun:

- selbst Ruhe bewahren
- Vorbild sein, auf sich selbst achten (z.B. Sport machen, entspannen,...)
- nicht zu viel Information vermitteln, auf Fake News aufmerksam machen
- Medienkonsum reduzieren und nur zu bestimmten Zeitpunkten zulassen
- strukturierten Tagesablauf beibehalten (vermittelt Sicherheit/ Stabilität)
- Aktivitäten mitbestimmen lassen
- sich Zeit nehmen, da sein, Nähe zum Kind und Jugendlichen zulassen (zusammen spielen, lernen)
- erklären, warum man sich z.B. gereizt verhält und was einem hilft, anders zu reagieren
- Zuhören, Gespräche anbieten, aber nicht aufdrängen
- auf Gefühle und Gedanken des Kindes und Jugendlichen eingehen, erklären dass z.B. Angst ein normales Gefühl in außergewöhnlichen Situation ist
- gesund kochen, auf Ernährung achten, Kind miteinbeziehen
- beruhigendes Eingehen auf das Kind, Vermitteln von Sicherheit
- erzählen Sie ihren Kindern all das, was gut läuft, dass nach einem Impfstoff für Covid-19 geforscht wird, vermitteln Sie Hoffnung



Was kann ein Kind oder Jugendlicher tun:

- Spielen, Malen oder Schreiben (z.B. was in ihm vorgeht, was es beruhigt, was ihm Kraft gibt,...)
- Beziehungen pflegen, Kontakte mit Freunden und Familienmitgliedern aufnehmen und aufrechterhalten, wenn es ihm gut tut (z.B. telefonisch oder mit Hilfe anderer Medien)
- zusammen reden, Fragen stellen
- nach Draußen gehen
- Atem- und Entspannungsübungen
- sich täglich bewegen (Seil springen, laufen, Fahrrad fahren, turnen, tanzen,...)
- anderen helfen und etwas Sinnvolles tun (z.B. Mundschutz basteln, einkaufen, zusammen singen)
- Lernen, Lesen, ...

Bei einem Todesfall im Umfeld durch Covid-19

In den meisten schweren Infektionsfällen ist es nicht möglich, sich vom schwerkranken oder verstorbenen Menschen zu verabschieden. Trotzdem kann man versuchen, einen persönlichen, individuellen Abschied zu gestalten, indem man:

- dem Verstorbenen etwas Persönliches mitgibt (Bild, Foto, Geschenk, Gegenstand, Blumen,...)
- ein Abschiedsbild malt, einen Brief schreibt oder etwas Kreatives gestaltet (z.B. Trauerkarte,...)
- ein Abschiedsritual gestaltet (z.B. Kerze anzündet, Luftballon steigen lässt, Lied hört,...)
- Kinder und Jugendliche in die Abschiedsrituale integriert
- die Beerdigung filmt oder Fotos anfertigt
- zu einem späteren Zeitpunkt zum Grab geht oder eine Trauerfeier nachholt
- eine Erinnerungskiste oder ein Erinnerungsbuch über den Verstorbenen anfertigt
- gemeinsam über den Verstorbenen redet und seine Gefühle zulässt
- Beratung/ Therapie aufsucht (z.B. Trauer zulässt, Verabschiedung nachholt, Blockaden löst, ...)
- ➔ Trauerbegleitung für Kinder und Jugendlichen unter <https://www.omega90.lu>
- ➔ Siehe auch SLP Link über Corona: <https://www.slp.lu/moien-corona/>

