
Informationen für Eltern: Umgang mit den Maßnahmen zum Corona-Virus

16.03.2020

Liebe Eltern,

die durch das Coronavirus hervorgerufenen Krankheit COVID-19 betrifft uns alle: Die Schülerinnen und Schüler dürfen die Schulen nicht mehr besuchen und der Katastrophenfall in Bayern wurde ausgerufen. Wir wissen nicht, welche Maßnahmen in den nächsten Tagen und Wochen noch getroffen werden. Diese besondere Situation verunsichert viele Menschen. Daher haben wir vom Kriseninterventions- und Bewältigungsteam Bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (KIBBS) einige hilfreiche Hinweise für Sie zusammengestellt.

Jedes Kind, jeder Jugendliche reagiert anders. Manche spüren körperliche Symptome wie Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Appetitverlust. Manche sind sehr ängstlich, sehr verunsichert oder besonders nervös und reizbar. Andere wiederum haben Ein- und Durchschlafprobleme. Es gibt aber auch Kinder und Jugendliche, die keine offensichtlichen Stressanzeichen zeigen.

- Als sehr hilfreich hat sich in belastenden Situationen erwiesen, wenn sich vertraute Personen gerade jetzt besonders viel Zeit für die Kinder und Jugendlichen nehmen, Sorgen und Gefühle ernst nehmen, zuverlässig ansprechbar bleiben und gut zuhören. Dies kann Ihrem Kind helfen, auch vielleicht irritierende Gefühle anzunehmen und zuzulassen, diese aber keinesfalls zu bestärken.
- Unterstützen Sie als Eltern Ihr Kind mit viel Zuwendung und Geduld und geben Sie sich und Ihrem Kind die Möglichkeit, die aktuelle Situation zu verarbeiten und sich täglich neu daran anzupassen.
- Vermitteln und erklären Sie die aktuellen Fakten und besprechen Sie wie man einer Infektion angemessen vorbeugen kann.
- Besprechen und erklären Sie auch die Notwendigkeit der eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten mit Ihrem Kind als geeignete Maßnahmen um eine weitere Ausbreitung des Krankheitserregers verlangsamen.
- Für das Bedürfnis nach sozialen Kontakten, gerade wenn Besuche von Freunden, Großeltern, wichtigen Bezugspersonen im Moment nicht möglich sein sollten, sind die soziale Medien natürlich hilfreich: Nehmen Sie diese Kontaktmöglichkeiten in Anspruch.
- Sinnvoll ist es dabei, sich selbst zu schützen, indem man sich von Gesprächen, Berichten, Bildern, Kommentaren in sozialen Netzwerken, die zu einer Verstärkung der Angst führen könnten, fernhält, gleichzeitig aber über die allgemeine Situation informiert bleibt (z.B. unter der Seite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de)).

- Wichtig ist es in dieser Situation auch, Gewohntes nach Möglichkeit beizubehalten und einen strukturierten Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenzeiten einzuhalten, da dies Halt und Sicherheit gibt.
- Man sollte darauf achten, was einem selbst im Moment gut tut. Vielleicht braucht man Ablenkung in Form von Musik, (angenehmen) PC-Spielen oder Bewegung, Sport und viel frischer Luft. Vielleicht möchte man auch im kleinen Kreis (soweit im Rahmen des Gesundheitsschutzes möglich!) mit anderen zusammen sein. Positive Aktivitäten und Ablenkung können die Verarbeitung in einer belastenden Situation erleichtern.
- Hilfreich ist es ebenfalls, die Möglichkeit wahrzunehmen, sich mental zu betätigen, z.B. durch die Lernangebote der Schule oder auch durch Angebote des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus und dem Bayerischen Rundfunk.
- Informieren Sie sich über Aktuelles auf seriösen, vertrauenswürdigen Seiten. z.B. auf der Seite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de od. www.km.bayern.de)

Lassen Sie sich in dieser besonderen Lage nicht entmutigen und bemühen Sie sich, eine positive Grundhaltung zu wahren, da sich dies auf Ihre Familie überträgt und Zuversicht und Sicherheit vermitteln kann.

Falls Ihr Kind in den nächsten Tagen oder in der Zukunft weitere Unterstützung braucht, können Sie sich an die Hilfsangebote und Beratungsstellen in Ihrer Nähe wenden.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Schulpsychologinnen und Schulpsychologen von KIBBS

Zusammengestellt

- in Zusammenarbeit mit Schulpsychologie für Nürnberg (IPSN)
- mithilfe der Broschüren des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html