

## **Sorgen und Ängste bei Kindern bezüglich Coronavirus Wie kann ich mit meinem Kind darüber sprechen?**

Das Thema Corona ist aktuell überall zu finden, ob in den Medien, am Mittagstisch oder beim Videochat mit der Familie oder den Freunden. Auch für Kinder können diese Informationen beunruhigend sein und sie wollen etwas darüber erfahren. Daher ist es wichtig, mit Ihnen darüber zu sprechen und Fragen zu beantworten.

### **Keine Panik**

Jede Altersgruppe kann sich mit dem Virus anstecken. Bis jetzt gibt es aber wenige Fälle von Kindern, die sich mit dem Virus angesteckt haben. Erklären Sie Ihrem Kind, dass das Virus im Normalfall für gesunde Menschen nicht lebensgefährlich ist und es Vorsichtsmaßnahmen gibt, sodass sich möglichst wenige Menschen damit anstecken können.

### **Altersgerechte Aufklärung, Sorgen und Ängste ernst nehmen**

Wichtig ist es, die Sorgen und Ängste Ihres Kindes ernst zu nehmen! Übertriebene Sorgen kann die Angst bei Kindern jedoch verstärken. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Coronavirus und hören Sie ihm zu: Finden Sie heraus, was ihr Kind bereits darüber weiß und greifen Sie diese Themen auf. Versuchen Sie auf kindgerechte Art und Weise offen und ehrlich über das Coronavirus zu sprechen und erklären Sie, wie man sich am besten davor schützen kann – beobachten Sie dabei die Reaktionen Ihres Kindes und seien Sie sensibel.

### **Nutzen Sie seriöse Quellen**

Es ist nicht schlimm, wenn man eine Frage nicht beantworten kann! Schwindeln Sie Ihr Kind dann nicht an oder spekulieren Sie, sondern versuchen Sie durch seriöse Quellen gemeinsam eine Antwort auf die Frage zu finden (z.B. orf.at, internationale Organisationen wie UNICEF oder der Weltgesundheitsorganisation).

### **Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich schützen kann**

Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die wichtigsten Schutzmaßnahmen durch. Waschen Sie sich regelmäßig und v.a., wenn Sie von einem Spaziergang nach Hause kommen, die Hände. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man „richtig“ in die Armbeuge niest oder hustet. Bitten Sie Ihr Kind, es Ihnen zu sagen, wenn es sich krank fühlen sollte.

### **Beruhigen Sie Ihr Kind und legen Sie einen Infostopp ein**

Kinder unterscheiden nicht immer zwischen ihrer persönlichen Realität und den Bildern oder Geschichten, die Sie im Fernsehen sehen und hören. Deshalb kann der Eindruck entstehen, als ob die Krise allgegenwärtig ist. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei mit möglichem Stress und Ängsten umzugehen, indem Sie sich Zeit nehmen, mit ihm spielen und Entspannungsmöglichkeiten anbieten. Entscheiden Sie sich bewusst dazu, auch einmal einen Infostopp einzulegen.

Versuchen Sie, Tagesroutinen und eingespielte Strukturen auch jetzt einzuhalten. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass es verständlich ist, dass die Situation auch einmal langweilig oder beunruhigend sein kann, es aber gerade jetzt wichtig ist, sich an die Regeln zu halten, damit man alle schützt.

### **Erzählen Sie Heldengeschichten**

Erklären Sie Ihrem Kind, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu helfen. Erzählen Sie über Menschen, die gerade jetzt besondere Arbeit leisten und Menschen helfen, sodass es Ihnen bald wieder bessergeht wie z.B. das Krankenhauspersonal, ÄrztInnen, WissenschaftlerInnen oder ApothekerInnen. Sie helfen dabei, den Ausbruch zu stoppen oder einen Impfstoff zu entwickeln. Dies gibt Ihrem Kind Hoffnung und kann Ängste nehmen.

### **Seien Sie ein Vorbild**

Kinder lernen vom Verhalten Ihrer Eltern. Überdenken Sie daher Ihren eigenen Medienkonsum und Ihren Umgang mit dem Thema. Sollten Sie merken, dass Ihre eigenen Gedanken nur mehr um das Thema Corona kreisen, melden Sie sich bitte bei einer Krisenhotline. Diese stehen Ihnen gerne mit weiteren Ratschlägen zur Verfügung:

- BÖP Hotline 01/504 8000 (Mo-Fr: 9 – 16 Uhr)
- Telefonseelsorge 142 (Beratung rund um die Uhr)
- Rat auf Draht Nummer 147 (Beratung rund um die Uhr -speziell auch für Kinder- und Jugendliche)

### **Achten Sie auf sich selbst**

Nur wenn es Ihnen selbst gut geht und Sie nicht besorgt oder verängstigt wirken, können Sie Ihrem Kind gut helfen. Kinder sind sehr aufmerksam und merken schnell, wenn Sie nicht die Wahrheit sagen.

### **Coronavirus kindgerecht erklärt**

Hier finden Sie kindgerechte Videos, die das Coronavirus Kindern einfach erklären. Schauen Sie sich die Videos gemeinsam an, sodass Sie auf weitere Fragen eingehen können:

- <https://www.youtube.com/watch?v=woSjKfEsUNo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

Ebenso sind die Mitarbeiterinnen des Mobil Teams der St. Nikolausstiftung auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliche Ängste und Sorgen sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!

#### Quellen:

<https://www.sos-kinderdorf.at/aktuelles/themen/familientipps/rat-auf-draht-coronavirus>

<https://unicef.at/news/einzelansicht/coronavirus-covid-19-wie-soll-man-mit-kindern-daruebersprechen/>