



## Die Corona-Pandemie kindgerecht erklären

**Wie Sie in dieser herausfordernden Zeit Ihrem Kind die Angst vor der Ausbreitung des Virus und der sozialen Isolation nehmen, erklärt Ralph Kortewille von der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Regio Klinikum Elmshorn.**

Elmshorn, 23. März 2020. Das Coronavirus beschäftigt derzeit jeden. Auch Kinder bemerken die Auswirkungen der Maßnahmen, die die Ausbreitung des Virus verlangsamen sollen. Ihr Alltag gestaltet sich nun plötzlich völlig anders, die Eltern, sonst ihr Fels in der Brandung, sind möglicherweise unruhig – vielen macht das Angst.

Wie kann man Kindern die aktuelle Situation erklären? Ralph Kortewille, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut der Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und Psychosomatik am Regio Klinikum Elmshorn, gibt Tipps für den Umgang mit den Sorgen der Kleinsten.

### Wie erkläre ich meinem Kind die aktuelle Situation und die Ernsthaftigkeit der Lage?

*Die täglichen Nachrichten im Fernsehen sollten für Kinder mindestens bis zum Schulalter tabu sein. Kinder benötigen Informationen, die zu ihrem Alter, ihrem individuellen Entwicklungsstand und ihren aktuell verfügbaren psychischen Ressourcen passen. Jüngere Kinder brauchen nur wenige klare und beruhigende Worte, wie etwa in folgendem Erklär-Video.*

Wie Sie **Vorschulkindern** die Situation erklären können:

<https://youtu.be/kU4oCmRFTw>

*Schulkinder können mehr Details und mehr Informationen verkraften. Anders als die jüngeren Kinder entwickeln sie etwa ab der 2. oder 3. Klasse eine Vorstellung vom Tod und Sterben und können mit mehr Ernsthaftigkeit und der Bedeutung des Infektionsrisikos konfrontiert werden.*

Wie Sie **Schulkindern** das Coronavirus erklären können:

<https://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--fuer-kinder-erklaert-100.html>

*Besondere Rücksicht und Fürsorge brauchen Kinder, die von **psychischen Vorerkrankungen** betroffen sind. Wenn Kinder beispielsweise unter Zwangserkrankungen,*



*Angststörungen leiden oder Traumatisierungen bekannt sind, dann sind sie entsprechend sensibler für beunruhigende Ereignisse und Informationen. Das gilt auch für Kinder mit **Lernbehinderungen**. Hier sollten sich die Eltern entsprechend noch feinfühlicher verhalten und genauer beobachten, wie Kinder auf Informationen reagieren.*

**Eine Frage, die immer hilft, ist: „Was weißt du denn schon darüber?“** So gewinnen Eltern Zeit und erfahren mehr darüber, welche Sorgen das Kind eigentlich beschäftigt. Vielleicht verstecken sich bestimmte Gedanken in der Frage des Kindes, die dem Kind selbst noch nicht bewusst sind. Auch entgehen Eltern durch Rückfragen dem Risiko, Fragen zu beantworten, die das Kind gar nicht gestellt hat, oder Details zu erklären, die das Kind überfordern könnten.

*Die wichtigste Information für alle Kinder und Jugendliche ist, dass die Eltern gut auf sich selbst und die Kinder aufpassen, damit alle gesund bleiben. Dazu ist es dann auch manchmal nötig, vernünftig zu sein und Entscheidungen zu treffen, die niemandem wirklich gefallen.*

### **Mein Kind möchte so gern Oma und Opa besuchen. Wie erkläre ich ihm, dass wir uns derzeit auf Telefonate beschränken müssen?**

*Erklären Sie unter Berücksichtigung des Alters das Infektionsrisiko und dass es total schade ist, dass ein Treffen mit Oma und Opa zurzeit nicht möglich ist. Schuld ist der Virus, der für ältere Menschen wie Oma und Opa, und Menschen, die schon vorher krank waren, besonders gefährlich ist. Deswegen haben die Erwachsenen beschlossen, dass man zurzeit besonders vorsichtig und vernünftig sein sollte.*

### **Mein Kind geht gern in die Kita/Schule und vermisst seine Freunde. Wie erkläre ich ihm, dass Treffen zum Spielen derzeit nicht möglich sind?**

*Die Vorgaben zum social distancing sind für Kinder schwer zu verstehen und die Auswirkungen schwer zu ertragen. Es ist wichtig, dem Kind zu erklären, dass das einzige, das zurzeit hilft, ist, vernünftig zu bleiben und einen kühlen Kopf zu bewahren.*

*Videochat und Telefonanrufe können natürlich für eine begrenzte Zeit am Tag auch Spaß machen und ein kleiner Ersatz sein. Eltern sollten sich aber klar machen, dass es das Wichtigste für das Kind ist, dass die Eltern selbst da sind und alles tun, um gesund zu bleiben. Die Eltern befolgen damit, dass sie das Kind vernünftigerweise nicht auf den Spielplatz lassen, eine offizielle Anweisung der Bundesregierung. Das macht deutlich: Auch die Eltern halten sich an eine Regel, die sie nicht selbst gemacht haben. Das ist für alle Beteiligten nicht ganz einfach, aber notwendig.*



*Zudem ist die gemeinsame Zeit zuhause eine Chance, unerledigte Dinge anzupacken, gemeinsam zu spielen, zu kochen, zu backen, das Zimmer umzuräumen usw. Wenn die Hausaufgaben, die hoffentlich per Mail von der Schule geschickt wurden, gemacht und dann auch alle weiteren gemeinsamen Vorhaben erledigt sind, dann braucht jeder etwas Zeit für sich. Wenn dann sogar die außergewöhnlich lange TV-Zeit aufgebraucht ist, dann ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass aus der altersgerechten Frustration des Kindes auch Kreativität entstehen kann. Eltern müssen leider aushalten, dass Kinder eine Weile nörgelig sind. Kinder haben nach Ansicht von Fachleuten ein Recht darauf, sich zu langweilen und miesmuschelg gelaunt zu sein. Wenn diese Phase intensiv durchlebt wurde, dann sollten für Kinder ab dem Schulkindalter Bausteine, Zeichenpapiere, Stifte, und Kartons oder Stoffreste zum Basteln als Material für viele Stunden intensive und kreative Beschäftigung ohne die Eltern ausreichen.*

### **Ein/e Freund/in ist erkrankt und in Quarantäne. Wie nehme ich meinem Kind die Angst?**

*Die Aufgabe von Eltern ist vor allem, dem Kind Sicherheit und Zuversicht zu vermitteln. Auch eine schwere Krankheit kann häufig geheilt werden. Ärzte und Fachleute geben ihr Bestes, um erkrankte Kinder und Erwachsene wieder gesund zu machen. Eltern und Kinder können gemeinsam überlegen, was den erkrankten Freund aufheitert. Man könnte ein fröhliches Gesund-mach-Lied singen, es mit dem Smartphone aufnehmen und verschicken. Vielleicht sind dazu Kostüme notwendig? Oder kann man eine schöne Werde-bald-wieder-gesund-Karte malen/schreiben?*

*Für Kinder, die sich hilflos und ohnmächtig fühlen, ist es wichtig, dass Eltern mit ihnen gemeinsam Wege finden, um aktiv zu sein, um das Mögliche und Naheliegende zu tun. Und sicherlich gibt es Ereignisse im Leben, bei denen Kinder und Eltern auch hilflos sind und Ohnmacht erleben. Gerade dann ist es entscheidend, dass die Familie zusammenhält und sich gegenseitig stützt.*

### **Mein Kind fürchtet, dass es bald kein Essen mehr gibt. Wie kann ich es beruhigen?**

*Hier, wie allgemein, ist es aus Sicht von Experten am Wichtigsten, dass Eltern Sicherheit und Zuversicht ausstrahlen. Als Eltern sollten wir ruhig bleiben und darauf vertrauen, dass die Lebensmittelversorgung gesichert ist. Wir haben eine Verpflichtung, für unsere Kinder da zu sein. Jede Krise stellt uns vor Herausforderungen. Wir sind aktuell im Besonderen herausgefordert, unser inneres Wertesystem zu überprüfen: Welchen Stellenwert haben Vertrauen, Zusammenhalt, Vernunft, Solidarität und gegenseitiges Verständnis? Kinder orientieren sich an ihren Eltern. Gelingt es den Eltern auch in schwierigen Zeiten,*



*vernünftig und besonnen, mitfühlend und solidarisch zu handeln, erleben die Kleinen dieses Verhalten und übernehmen es als wertvolle Ressource und Modell für künftige Herausforderungen. **Irgendwann werden wir zu unseren Kindern sagen können, wir haben es geschafft.***