

DEM CORONAVIRUS ZUM TROTZ

Empfehlungen für Eltern



Kontakt

Sozialpädiatrisches
Zentrum (SPZ),
Kantonsspital
Winterthur
Tel. 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch

*Weitere Informationen
finden Sie unter*
**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-
zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**



Alle Informationen
finden Sie online unter:

**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**

KGW

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Liebe Eltern

Mitte März hat sich der Alltag in der Schweiz für uns alle von einem Tag auf den anderen grundlegend verändert. Unsere gewohnte Alltagsstruktur mit Schule, Arbeit und Hobbys ist plötzlich weggefallen, die Vorgaben des Bundesrates schränken Sozialkontakte stark ein. Die Anpassung an diesen veränderten Alltag fordert uns alle sehr heraus.

Als Eltern müssen Sie plötzlich viele zusätzliche Aufgaben übernehmen und in dieser Zeit, die für alle mit vielen Unsicherheiten verbunden ist, Ihren Kindern beruhigende Sicherheit vermitteln. Das kann zu einer grossen Herausforderung, bisweilen zur Überforderung werden.

Sie sind das wichtigste Vorbild für Ihr Kind. Es orientiert sich an Ihrem Verhalten und an Ihrem Umgang mit der momentanen Situation. Nutzen Sie die unfreiwillig gewonnene Zeit, um sich zu überlegen, was für Sie, für Ihr Kind und für Ihre Familie wirklich wichtig ist. Um Sie in der Bewältigung dieser Situation zu unterstützen, stellen wir Ihnen gerne verschiedene Tipps, Ideen und weiterführende Adressen zur Verfügung.

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)

Kantonsspital Winterthur

Impressum

Idee und Konzept:

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ), Kantonsspital Winterthur

Umsetzung und Redaktion:

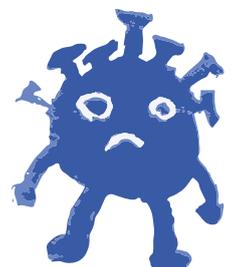
Christina Kohli | lic. phil. Psychologin, Leiterin Sprechstunde Psychotraumatologie, SPZ

Maria Sörgo | MSc Psychologin

Barbara Hew | lic. phil. Psychologin

Kurt Albermann | Dr. med., Chefarzt SPZ, Facharzt Kinder- und Jugendmedizin,

Facharzt Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



Empfehlungen für Eltern

Altersgerechte Informationen zum Coronavirus

Die meisten Kinder und Jugendlichen wissen inzwischen genau, wie sie die Hände waschen und dass sie Abstand zu anderen halten müssen. Über das Coronavirus wissen viele aber wenig Bescheid, oft haben sie falsche Vorstellungen. Entsprechend haben sie Angst, teilweise reagieren sie panisch. Lassen Sie Ihr Kind Fragen stellen, drängen Sie es aber nicht dazu. Nehmen Sie im Gespräch bereits vorhandenes Wissen Ihres Kindes auf, korrigieren Sie gleichzeitig falsche Informationen. Ihr Kind soll erfahren, dass wir dem Virus nicht machtlos ausgeliefert sind, sondern wissen, wie wir uns schützen können. Sie dürfen ehrlich sein, wenn Sie etwas nicht wissen. Erweitern Sie Ihr Wissen gemeinsam, in dem Sie kindergerechte Filme betrachten und Informationen im Internet suchen. Der Kurzfilm «Das Coronavirus Kindern einfach erklärt» der Stadt Wien bietet eine gute Grundlage. Das Bilderbuch «Per Anhalter durch die CORONA-Galaxy» ist ebenfalls im Internet zu finden.

Existenzängste

Nicht wenige Eltern haben reale Ängste, durch die wirtschaftlichen Folgen der Pandemie ihren Job zu verlieren oder einschneidende Lohnneibussen hinnehmen zu müssen. Sie sind verzweifelt, erleben schlaflose Nächte und grübeln stundenlang. Diese Ängste können sich auch auf Ihr Kind übertragen. Kinder bekommen rasch mit, um was und wie es uns geht – und erfahren dabei Leid, das können wir ihnen nicht ersparen. Es ist daher wichtig, sie angemessen und altersgerecht zu informieren. Dennoch sollten wir ihnen nicht zu viel zumuten, sondern uns mit vertrauten erwachsenen Personen austauschen und uns von geeigneter Stelle beraten lassen.

Schützen Sie sich und Ihr Kind vor zu vielen Informationen. Es ist völlig ausreichend, ein- oder zweimal pro Tag die Nachrichten zu hören oder anzusehen, um sich über aktuelle Informationen und den Verlauf dieser Pandemie auf dem Laufenden zu halten.

Kinder reagieren unterschiedlich – das ist normal

Kinder und Jugendliche reagieren unterschiedlich auf diese aussergewöhnliche Situation, ebenso wie wir Erwachsene. Während einige Kinder plötzlich besonders ängstlich und anhänglich werden, reagieren andere mit vermehrtem Rückzug. Wieder andere sind plötzlich viel unruhiger als sonst und werden schneller wütend. Einige klagen vermehrt über Bauch- oder Kopfschmerzen. Grundsätzlich sind das «normale» Reaktionen auf eine aussergewöhnliche Situation.

Während schwierigen Zeiten brauchen Kinder besonders viel Sicherheit, Aufmerksamkeit und Zuneigung von ihren Eltern. Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es von seinen Sorgen und Ängsten erzählt. Entspannungs- und Spielzeiten, in denen Spass und Spiel im Vordergrund stehen, helfen ebenfalls, den Stress besser zu regulieren.

Holen Sie sich frühzeitig Hilfe

Manchmal reichen diese Unterstützungsmassnahmen aber nicht aus. Es kann sein, dass Ihr Kind besonders heftig auf diese schwierige Situation reagiert. Und nicht nur Kinder und Jugendliche reagieren durch die grossen Veränderungen und Einschränkungen ihres gewohnten Lebensumfeldes mit Stresssymptomen, Gereiztheit und Überforderung. Es kann daher auch sein, dass Sie als Eltern durch die Herausforderungen und Belastungen so stark gefordert sind, dass es Ihnen im Moment nicht mehr möglich ist, Ihrem Kind die Aufmerksamkeit zu geben, die es bräuchte. Wenn Sie merken, dass Sie allein nicht mehr weiterkommen, holen Sie sich frühzeitig Beratung und Hilfe.

Melden Sie sich beispielsweise bei Ihrer Kinder- oder Hausärzt*in, oder wenden Sie sich an eine der verschiedenen Beratungsstellen (**siehe Kontakte**).

Besondere Belastung durch elterliche psychische, körperliche oder Sucht-Erkrankung

Eltern mit psychischen, körperlichen oder Sucht-Erkrankungen sind in dieser Zeit ganz besonders gefordert. Stellen Sie nicht den Anspruch an sich, diese Situation unter allen Umständen allein zu bewältigen. Machen Sie frühzeitig auf sich aufmerksam, holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung (entsprechende Angebote sind unten aufgeführt).

Es ist hilfreich und wichtig, einen geregelten Tagesablauf mit den bewährten, unter den aktuellen Vorgaben noch möglichen Routinen beizubehalten. Planen Sie aber auf jeden Fall täglich Bewegung in der Natur ein und vergessen Sie die Zeiten nicht, in denen Sie können. Auch diese müssen geplant werden, sonst gehen sie leicht vergessen.

Einen geregelten Tagesablauf schaffen und gemeinsam bewältigen

Ein strukturierter Alltag mit vertrauten Abläufen gibt uns allen in diesen turbulenten Zeiten Sicherheit. Diese Struktur in der neuen Situation zu schaffen, gelingt nicht von einem Tag auf den andern, sie muss erprobt werden.

Seien Sie aber nachsichtig mit sich selber, es muss nicht alles auf Anhieb gelingen. Gerade weil wir vieles, was zurzeit geschieht, nicht selbst bestimmen können, ist es wichtig, dass wir offen sind für Neues. Trauen Sie sich zu, vom gewohnten Weg abzuweichen! Es ist eine Gelegenheit, alte Muster zu überprüfen und vorübergehend oder dauerhaft über Bord zu werfen, wenn es aktuell andere Spielregeln braucht. So schaffen wir Momente, in denen wir erleben, dass wir uns selber – und vielleicht auch anderen – etwas Gutes tun können. Das ist auch für Ihre Kinder wichtig. Nehmen Sie kreative Ideen auf, beziehen Sie sie in das Erledigen des Haushalts ein. Sie haben in den nächsten Wochen die Chance, einiges dazulernen und Erfolgsmomente zu erleben.

Glückliche Momente im Alltag ermöglichen

Dieser Ausnahmezustand kann auch schöne Überraschungen bergen. Halten Sie mit Ihren Kindern Ausschau nach ihnen. Schaffen Sie bewusst auch immer wieder lustvolle, frohe Momente, dem Virus zum Trotz. Probieren Sie zusammen Neues aus, zu dem Sie bisher nicht gekommen sind; ermutigen Sie Ihr Kind dazu, in dieser Zeit Neues zu lernen und auszuprobieren, zu dem es vielleicht vorher keine Zeit hatte. Begrenzen Sie den passiven Konsum von Videogames, Serien und Filmen. Nehmen Sie sich Zeit zum Reden, zum Lachen und zum Spielen.

Überlegen Sie sich als Eltern, woran Ihre Kinder zurückdenken sollen, wenn sie Ihren Enkelkindern von der Coronakrise erzählen.

Miteinander in Kontakt bleiben und einander überraschen

Angesichts des Social Distancing sind neue Ideen gefragt, um miteinander in Kontakt zu bleiben. Ermutigen Sie Ihr Kind, Klassenkolleg*innen mit wenig Sozialkontakten mit einem Lebenszeichen zu überraschen. Suchen Sie zusammen nach Möglichkeiten, wie Sie trotz Distanz mit Freund*innen und Familien in Kontakt bleiben können.

In den nächsten Wochen ist es wichtig, unsere direkten sozialen Kontakte gemäss Richtlinien des BAG auf ein Minimum zu reduzieren. Schaffen Sie «Mikrogruppen», wenn es nicht gelingt, Ihr Kind ständig zu betreuen, wenn Sie beispielsweise Einkäufe zu erledigen haben oder beruflich unabkömmlich sind. Selbst im Homeoffice können Sie diesbezüglich an Ihre Grenzen kommen. Hauptsache, Sie wechseln diese «Mikro-» oder Kleinstgruppe mit (ausser in Familien) max. fünf Personen nicht ständig. Um die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen, ist es wichtig, in der nächsten Zeit möglichst wenige, dafür stabile Kontakte mit anderen Eltern, Familien und Kindern zu pflegen. So ist es möglich, sich abzuwechseln, zu entlasten – und gleichzeitig das Risiko der Weiterverbreitung zu minimieren.

Wenn Eltern ins Spital müssen

In einer solchen Krisensituation ist die Nähe zu den Eltern für Kinder besonders wichtig. Auch wenn das Coronavirus vor allem für ältere Personen und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen gefährlich ist, kann es auch vorkommen, dass jüngere, eigentlich gesunde Menschen schwer erkranken und vorübergehend im Spital behandelt werden müssen.

Es kann für die ganze Familie entlastend sein, wenn dieser, wenn auch eher unwahrscheinliche Notfall frühzeitig besprochen wird und die Kinder wissen, dass in einem solchen Fall für sie gesorgt wäre. Dazu gehört die Planung, wer vorübergehend die Kinderbetreuung übernehmen könnte oder wie die Kinder trotz Besuchsverbot mit den Eltern Kontakt halten könnten.

Umgang mit Konflikten und Gewalt

In der aktuellen Situation erleben viele von uns mehr Stress. Dadurch können Spannungen und Konflikte zunehmen. Gleichzeitig ist man sich sowohl als Familie wie auch als Paar nicht gewohnt, so viel Zeit gemeinsam auf engem Raum zu verbringen. Es ist darum in dieser Zeit besonders wichtig, die Regeln des Zusammenlebens miteinander zu besprechen und sich gegenseitig Freiräume zu lassen. Planen Sie darum regelmässig Bewegung draussen in der Natur ein. Dies hilft, den Kopf zu lüften und angestaute Energie loszuwerden. Definieren Sie Rückzugszeiten und -räume. Seien Sie grosszügig zu den anderen und zu sich selbst. Tauschen Sie sich mit den Kindern regelmässig darüber aus, was sich bewährt hat und wofür Lösungen gesucht werden müssen.

Die Erfahrung zeigt, dass es in Krisenzeiten vermehrt zu häuslicher Gewalt kommt. Verlassen Sie lieber die Wohnung für einen kurzen Spaziergang, bevor ein Streit eskaliert. Nehmen Sie frühzeitig Hilfe in Anspruch, wenn Sie von häuslicher Gewalt betroffen sind oder diese ausüben. Viele Beratungsstellen haben inzwischen ihre Erreichbarkeit und das telefonische oder das Online-Beratungsangebot ausgebaut.

Tankstellen für die Held*innen der Coronakrise

Sind Sie sich bewusst, dass Sie in diesen Wochen Ausserordentliches leisten? Klopfen Sie sich bisweilen auf die Schultern oder belohnen Sie sich ab und an für Ihre Leistung?

Ihre Gesundheit ist eine der Grundvoraussetzungen dafür, dass Ihre Kinder und Jugendlichen diese Wochen gut überstehen. Tragen Sie Sorge zu sich. Behalten Sie auch Ihr Wohlbefinden im Auge. Verschaffen Sie sich Pausen, um durchzuatmen.

Kontakte

Psychische Gesundheit in Zeiten von Corona

Unter www.dureschnufe.ch finden sich Adressen von verschiedenen Beratungsstellen und weiterführende Tipps, um die psychische Gesundheit auch während der Coronakrise zu pflegen.

Beratungsangebote für Eltern, Paare, Kinder und Jugendliche

Kinder- und Hausärzt*innen, die Kinder- und Jugendhilfe, die Schulsozialarbeit, der schulpsychologische Dienst sind erreichbar, ebenso die psychologischen und psychiatrischen Praxen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Einige bieten auch Beratungen im Homeoffice auf telefonischer oder virtueller Basis (videogestützt) an.

Das Paarlife-Online-Training der Universität Zürich bietet gratis Training und Coaching an.

Das Institut Kinderseele Schweiz berät belastete Eltern wie auch ihre Kinder und Jugendlichen telefonisch und online und bietet viele hilfreiche Informationen:

www.kinderseele.ch.

Die Stiftung Pro Mente Sana berät psychisch belastete Personen und ihre Angehörigen telefonisch und online: www.promentesana.ch/de/beratung.

Unter www.projuventute.ch oder telefonisch unter **147** erhalten Sie Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Oder wenden Sie sich an www.kokon-zh.ch (Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene).

Der Elternnotruf www.elternnotruf.ch bietet Hilfe und Beratung für Eltern und Familien an.

Hilfe bei erlebter häuslicher und/oder sexueller Gewalt

www.okeywinterthur.ch

www.frauenhaus-winterthur.ch

www.castagna-zh.ch

www.opferhilfe-schweiz.ch/de

Entlastungsangebote

Die Stadt Winterthur koordiniert Angebote von Nachbarschaftshilfe:

www.stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/sicherheit/bevoelkerungsschutz/coronavirus/nachbarschaftshilfe.

Das SRK und die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft (SGG) bieten ebenfalls eine Unterstützungsplattform für Nachbarschaftshilfe und Botengänge an: www.fiveup.org/home.

KANTONSSPITAL**WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Mit Unterstützung von:



Kontakt**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
Kantonsspital Winterthur****Sekretariat**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel: 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch

Alle Informationen finden Sie online unter:

www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/
