

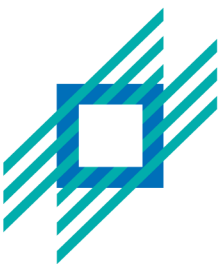
## **COVID-19 Was braucht mein Kind jetzt?**

Die aktuelle Situation stellt eine grosse Herausforderung für alle dar. Insbesondere im Umgang mit Kindern und Jugendlichen ergeben sich viele neue Fragen und Themen. In dieser Zusammenstellung finden Sie Empfehlungen, hilfreiche Links und Überlegungen zu grundlegenden Bereichen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Als wichtigster Grundsatz steht dabei im Zentrum, die aktuelle Ausnahmesituation möglichst stressfrei zu meistern und die herausfordernde Zeit gemeinsam zu überstehen.

Dieses Merkblatt wurde in Zusammenarbeit mit der Forensik Praxis Bern erarbeitet.

### **Inhaltsverzeichnis**

Wie erkläre ich meinem Kind die Situation?	2
Alltag mit Kindern und Jugendlichen	3
Wie helfe ich meinem Kind im Umgang mit Ängsten und Sorgen?	4
Massnahmen gegen das Auftreten von Konflikten	5
Wenn die Situation eskaliert – Massnahmen gegen Gewalt	6
Die Schulen sind geschlossen – was nun?	8



## Wie erkläre ich meinem Kind die Situation?

- **Sicherheit vermitteln**

Kinder reagieren stark auf die Signale ihrer Bezugspersonen. Mit ihrer eigenen Ruhe und Zuversicht können Sie beruhigend auf das Kind einwirken. Das heisst auch: Diskutieren Sie allfällige eigene Unsicherheiten oder schwierige Aspekte der Situation mit anderen erwachsenen Vertrauenspersonen und nicht mit den Kindern.

Struktur und Vorhersehbarkeit im Tagesablauf helfen den Kindern, sich in dieser Situation zu orientieren. Besprechen Sie die geplanten Aktivitäten und Abläufe mit Ihrem Kind.

- **Von Fragen leiten lassen, ehrliche & kindgerechte Antworten**

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass seine Fragen berechtigt und willkommen sind, drängen Sie das Thema jedoch nicht auf. Geben Sie wenn möglich kindgerechte und ehrliche Antworten, welche an Bekanntem anknüpfen. Wenn Sie die Antwort nicht kennen, dann sagen Sie das.

Das Kind kann informiert werden, dass es ähnlich wie eine Grippe ist, aber stärker. Kinder sind recht gut geschützt und Personen, die krank werden, können im Spital behandelt werden. Machen Sie dem Kind keine Versprechen, die sich als nicht haltbar erweisen könnten (z.B., dass es oder die Eltern nicht erkranken werden).

- **Interessante Links**

Illustrationen für Kinder:

<https://ze.tt/diese-suessen-illustrationen-erklaren-kindern-was-das-coronavirus-ist/>

Das Coronavirus Kindern einfach erklärt:

<https://youtu.be/kU4oCmRFTw>

Kindern das Coronavirus erklären:

<https://www.youtube.com/watch?v=XO3UZ6CztvA>

Drin-bleib-Monster:

<https://www.phildius.com/>



## Alltag mit Kindern und Jugendlichen

- **Tagesstruktur vermittelt Sicherheit**

Die Strukturierung des Tages und die Planung von Aktivitäten vermitteln Sicherheit und Vorhersehbarkeit. Halten Sie den Tagesablauf möglichst wie normal ein (Aufstehzeiten, Malzeiten, gemeinsame Rituale, Bettzeiten).

- **Regeln definieren**

Überlegen Sie gemeinsam mit ihren Kindern, welche Regeln angepasst werden können oder müssen. Legen Sie dann als Eltern fest, wie diese gehandhabt werden.

Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.

- **Verschlaufpausen schaffen**

Vereinbaren Sie Zeiten, in denen sich jeder für sich beschäftigt und auch Verschlaufpausen für die Eltern möglich sind.

- **Selbstwirksamkeit stärken**

Einiges liegt nun ausserhalb des Einflussbereichs von uns Einzelnen. Umso mehr ist es wichtig, alles zu stärken, was ein Gefühl von Selbstwirksamkeit gibt. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche: Sie können etwas tun, Gutes beitragen. Zum Beispiel in der Gestaltung des Tagesablaufs, im Haushalt. Oder indem Sie dem Grosi, welches nicht mehr besucht werden kann, eine Zeichnung oder eine Mail schicken. Loben Sie Ihr Kind dafür, dass es erfinderisch ist und etwas beiträgt.

- **Bewegung und Aktivität**

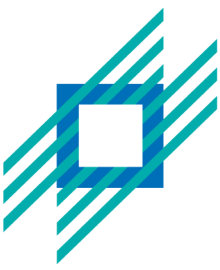
Ermöglichen Sie Ihrem Kind im Rahmen der Einschränkungen Bewegung und Aktivität. Ob Freiluft-Turnen auf dem Balkon, Kinderyoga über YouTube oder eine Gymnastikwiese im Wohnzimmer. Ermuntern Sie Ihr Kind Aktivitäten und Projekte anzugehen. Auch eine Runde um den Block drehen, unter Einhaltung der Abstandsregel, kann eine gute Möglichkeit darstellen.

- **Ermöglichen Sie soziale Kontakte via Telefon und Internet**

Entlasten Sie die Familie indem Sie dem Kind die Möglichkeit geben, sich medial mit anderen zu vernetzen. Definieren Sie hierbei klare Regel, um Konflikte vorzubeugen.

- **Humor – Kreativität – gemeinsames Spiel**

Nutzen Sie die gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind, um ein Projekt in Angriff zu nehmen oder ins gemeinsame Spiel abzutauchen. Humor kann in herausfordernden Zeiten wunderbar entspannend wirken. Eine gemeinsame Aktivität über mehrere Tage zu planen, wie z.B. jeden Tag einen Disneyfilm anschauen oder jeden Tag ein neues Kapitel eines Hörbuchs hören, kann zusätzliche Ablenkung und Struktur in den Tag bringen.



## Wie helfe ich meinem Kind im Umgang mit Ängsten & Sorgen?

- Sicherheit vermitteln/Bewegung und Aktivität

s. oben

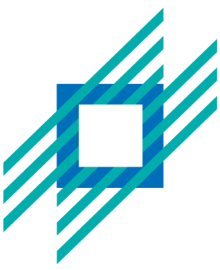
- Über Gefühle reden

Es ist wichtig, dass Ihre Kinder sich an Sie wenden können. Hören Sie zu und versuchen Sie, sie zu beruhigen. Besprechen Sie Ihre eigenen Sorgen mit Erwachsenen.

Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht jetzt Geborgenheit und Sicherheit.

- Ablenkung suchen & zulassen

Spiele und Medienkonsum können in diesen Zeiten viel überbrücken, nach gewissen, festgesetzten Regeln (s. oben). Schaffen Sie bewusst „Corona-freie Zeiten“.



## Massnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- Machen Sie allein einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald.
- Machen Sie einen täglichen Familien-Mini-Krisenstab oder Konferenz: Wie geht's jedem/r Einzelnen, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen? Nehmen Sie – wenn immer möglich – auch Ideen und Wünsche der Kinder auf.
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.
- Erkundigen Sie sich bei der Schule, ob es zur Entlastung ein beschränktes Betreuungsangebot für Kinder gibt.
- Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe unter folgenden Nummern:  
Polizei ☎ 117  
Dargebotene Hand ☎ 143



## Wenn die Situation eskaliert – Massnahmen gegen Gewalt

- **Erkennen und benennen Sie Gewalt**

Innerfamiliäre/häusliche Gewalt kann in verschiedenen Formen auftreten: Gewalt von Mann gegen Frau; Frau gegen Mann; Jugendliche gegen Eltern(teile)

Erkennen Sie Gewalt/ Überbelastung auch bei sich selbst! Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren, Vernachlässigung. Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst zunehmend überfordert sind und in der Folge gewalttätig werden.

Ersuchen Sie telefonische Hilfe/ Unterstützung bei nahen Angehörigen oder Fachpersonen

- **Sorgen Sie für das eigene Wohlbefinden**

Tragen Sie Sorge zu sich selbst, indem Sie sich eigene Ruhephasen/ kleine Auszeiten am Tag einbauen: Nehmen Sie ein Bad, gehen Sie joggen, lesen Sie ein Buch, trinken Sie einen Tee, ziehen Sie sich für eine gewisse Zeit zurück, die Sie auch so der Familie kommunizieren. Kleine Auszeiten, Zeit für sich selbst sind wichtig, um neue Energie zu tanken, die es Ihnen ermöglicht, sich wieder den familiären Themen zu widmen.

- **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung**

Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen und sich auszutauschen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer oder verlassen Sie die Wohnung/Haus. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an Krisentelefone:

Polizei ☎ 117

Dargebotene Hand ☎ 143

Medphone (medizinische Notfall- Nr., inkl. Notfallpsychiater zur telefonischen Beratung oder auch Hausbesuch, 24h erreichbar) ☎ 0900 576 747

Fachverband Gewaltberatung Schweiz ([www.fvgs](http://www.fvgs)) → Auf der Webseite finden sich die entsprechenden Stellen pro Kanton.

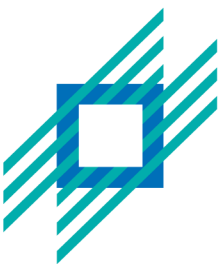
Männer- und Väterhaus ☎ Bern: 031 552 0870; Aargau: 056 552 0870; Luzern: 041 552 0870

- **Leben Sie Gewalt nicht aus!**

Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.

- **Wenn Gewalt passiert: Reden Sie!**

Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen.



- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!**

Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheint. Rund um die Uhr erreichbar:

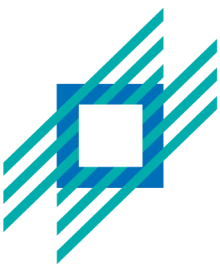
Polizei ☎ 117

Dargebotene Hand ☎ 143

Medphone ☎ 0900 576 747

- **Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!**

Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: die vorangestellten Überlegungen helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.



## Die Schulen sind geschlossen – was nun?

- Struktur als A&O

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind klare Lern- und Freizeiten fest. Stellen Sie dann Tages- und/oder Wochenpläne auf. Vereinbaren Sie Symbole, wie die jeweilige Zeit des Tages begonnen wird (z.B. bestimmtes Lied hören, für Schularbeiten eine bestimmte Unterlage verwenden u.v.m.). Halten Sie wenn möglich gleichbleibende Tagesabläufe ein (zuerst Mathematik, dann Lesen usw.)

- Lernziele rücken in den Hintergrund

Die aktuelle Situation wirft auch viele Fragen für die schulische Entwicklung der Kinder auf. Dennoch ist jetzt nicht die Zeit, um den schulischen Fortschritt ins Zentrum zu stellen. Bearbeiten Sie gemeinsam mit dem Kind, wenn möglich, die bereitgestellten Materialien der Schulen, setzen Sie Ihr Kind und auch sich selbst dabei jedoch auf keinen Fall unter Druck. In erster Linie geht es nun darum, diese herausfordernde Zeit gemeinsam und möglichst stressfrei zu überstehen.

Auch als Eltern kommt es mit der Bearbeitung von Schulmaterial zu einer Rollenkonfusion. Seien Sie sich ganz klar, dass Sie weiterhin der Vater, die Mutter sind, und nicht eine Lehrperson. Vermeiden Sie Diskussionen mit dem Kind über die Sinnhaftigkeit der Aufgaben und brechen Sie die Schularbeiten bei Konflikten ab. Das stressfreie Zusammenleben ist in jedem Fall wichtiger.

- Kooperation mit der Schule

Ziehen Sie gemeinsam mit den Lehrpersonen an einem Strick und seien Sie nachsichtig, wenn nicht alles reibungslos abläuft. Für uns alle stellt die aktuelle Situation ein Novum dar.

- Interessanter Link

Die Schule ist zu: Wie begleite ich mein Kind beim Lernen zu Hause?

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/mehr-informationen/die-schule-ist-zu-wie-begleite-ich-mein-kind-beim-lernen-zu-hause>