



Infoblatt 1: Kindern Orientierung geben

Die folgenden Empfehlungen sind als Unterstützung und Anregung gedacht, die stets individuell angepasst und abgewandelt werden können. Sie basieren auf unserem Wissensstand vom 18.03.2020.

Was und wie über Corona sprechen?

1. Bildlich gesprochen: Werden Sie selbst zum „Leuchtturm“. **Orientierung und Verbindung** sind zutiefst stabilisierende Faktoren in unsicheren Zeiten „mit hohem Seegang“. Zu einer guten Orientierung gehören dabei zwei Botschaften, die Sie vermitteln können: „Es ist seltsam und manchmal auch verunsichernd, was gerade passiert“ und „Ich bin da für Dich, weiß, was zu tun ist, und was derzeit geschieht, wirft uns nicht um.“ Finden Sie angemessene Worte für Ihre eigenen Gefühle und signalisieren Sie, dass diese dazu gehören und nicht bedrohlich sind.



2. Signalisieren Sie **Gesprächsbereitschaft** und fragen Sie Ihr Kind, was es gehört hat und schon weiß, nach den eigenen Einschätzungen, Gedanken und Fragen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind auch, dass Sorgen und Verunsicherung in Situationen, die noch ganz neu sind und die man noch nicht so gut kennt, in einem gewissen Maße immer dazu gehören, aber alle Menschen derzeit etwas tun können, damit die Situation schnell wieder besser wird. **Nehmen Sie die Sorgen Ihres Kindes ernst** und besprechen oder tun Sie Dinge, damit diese kleiner oder besser aushaltbar werden.

3. Vermitteln Sie **Informationen** über die derzeitige Situation dem Alter, aber auch dem Temperament, der Reife und dem Beunruhigungsgrad Ihres Kindes **angemessen**. Wenden Sie sich dem Thema mit der notwendigen Sorgfalt zu, machen Sie es aber nicht größer, als es im Moment unbedingt sein muss.

Informationen vermitteln und korrigieren

Sagen Sie Ihrem Kind, **was wir wirklich wissen** und vor allem auch, dass nicht alles stimmt, was gerade geschrieben und gesprochen wird. Vermitteln Sie, dass es „normal“ ist, dass auch falsche Informationen auftauchen und weiter erzählt werden, wenn sehr viele Menschen über ein Thema sprechen. Kinder kennen das aus dem Spiel „**Flüsterpost**“ bzw. „Stille Post“. Orientieren Sie sich bei Ihren Formulierungen gerne an unserem Infoblatt „Corona – für Kinder erklärt.“

Verlässliche und fundierte Informationen für Erwachsene finden Sie beim Robert-Koch-Institut, der WHO oder UNICEF. Nutzen Sie die dort verfügbaren Informationen, um sich selbst gut und aktuell zu informieren, **begrenzen Sie** aber unbedingt Inhalt und Menge der Informationen, die Sie insbesondere an jüngere Kinder weitergeben. Orientieren Sie sich dabei an tatsächlich gestellten Fragen und dem, was Kinder wirklich aktuell wissen und können müssen. Ein hilfreicher Leitsatz in diesem Zusammenhang lautet: So viel Information wie nötig, so unaufgeregt wie möglich.



Seien Sie ruhig ehrlich, wenn Sie selbst keine Antwort auf Fragen haben. Sie können sowohl gemeinsam überlegen, wo Sie passende Informationen finden können, als auch darauf hinweisen, dass „gerade immer mehr über Corona herausgefunden wird und täglich Antworten dazu kommen“. Für jüngere Kinder finden Sie Informationen bspw. auf der Internet-Seite der „Sendung mit der Maus“. Für ältere Kinder ist bspw. auch das Format „Logo“ des ZDF eine sinnvolle Informationsquelle. Schauen Sie diese Formate aber nach Möglichkeit gemeinsam mit Ihren Kindern, um auf Reaktionen oder Rückfragen antworten zu können.

Ziel bei Ihren Gesprächen sollte sein, dass es im Kopf der Kinder ruhiger wird und sich das Herz nach dem Gespräch sicherer fühlt – sollten Sie wahrnehmen, dass Ihr Kind eher unruhiger oder unsicherer wird, holen Sie sich Unterstützung und Rat.

Sicherheit betonen

Unser **Blickwinkel** ist entscheidend dafür, wie wir die Welt wahrnehmen: Das gilt für kleine und große Menschen gleichermaßen. Auch in dieser Situation sind Sie Vorbild für Ihre Kinder. Wenn Sie sich von der allgemeinen Aufregung anstecken und von jeder neuen Information mitreißen lassen, werden auch Ihre Kinder sehr alarmiert sein.

Wenn Sie merken, dass Sie von Ihren eigenen Gefühlen überfordert sind und ein offenes Ohr und eine **Schulter zum Anlehnen** brauchen, nehmen Sie Ihr Bedürfnis unbedingt ernst, nutzen Sie dafür aber unbedingt andere Erwachsene. Kinder können durch die Intensität ungefilterter, erwachsener Angst, Frustration oder Überforderung so stark verunsichert werden, dass sie sich entweder nicht mehr zumuten oder aber das Zutrauen verlieren, dass es wieder gut werden kann.

Das Coronavirus und seine Auswirkungen sind derzeit ein großer Teil des Lebens, aber eben nur EIN Teil. Überprüfen Sie an dieser Stelle auch Ihre eigene **Mediennutzung** und Haltung. Prüfen Sie gewissenhaft, welche Informationen gerade wirklich fundiert sind, und achten Sie darauf medienfreie Zeiten einzurichten. Nicht alles, was gerade weltweit in Bezug auf das Coronavirus passiert, ist für das eigene Leben und das von Kindern direkt relevant.

Filtern und steuern Sie und unterbrechen Sie Situationen, in denen Gespräche dazu tendieren, dass „Köpfe heiß geredet werden“ bzw. zur Beunruhigung und nicht zur besseren Orientierung beitragen. Auf diese Weise unterstützen Sie – insbesondere jüngere – Kinder, wenn es diesen schwerfällt, zwischen der eigenen Situation und dem, was in den Medien gezeigt wird, zu unterscheiden. Behalten Sie dabei im Hinterkopf, dass Angstphantasien für Kinder noch viel schwerer zu steuern sind als für Erwachsene.



Bilden Sie ein **stabiles Gegengewicht** im Erleben, indem Sie mit Kindern über die Maßnahmen sprechen, die auf der ganzen Welt gerade zur Sicherheit der Menschen getroffen werden. Betonen Sie, dass viele kluge Menschen auf der ganzen Welt, auch in Deutschland und in der eigenen Stadt, ständig daran arbeiten, das Coronavirus besser zu verstehen, Medikamente zu entwickeln, bereits erkrankte Menschen zu behandeln und die gesunden zu beschützen. Machen Sie deutlich, dass auch das Schließen von Einrichtungen, das „Zuhause bleiben“ und eingeschränkte Besuche bei den Großeltern genau zu den Dingen zählen, die jetzt alle zusammen tun können. Vergessen Sie bei den täglichen Entwicklungen nicht, auch darüber zu sprechen, in welchen Gebieten der Welt es schon langsam besser wird und zählen Sie einmal ganz bewusst nicht die erkrankten Menschen weltweit, sondern die, die bereits wieder gesund geworden sind.

Wichtig für das Erleben von Sicherheit bei Kindern ist es, – soweit möglich – vertraute **Routinen und Strukturen** zu bewahren oder bei Bedarf neue Abläufe zu entwickeln. Gehen Sie weiterhin im täglichen Ablauf als „Leuchtturm“ voran, legen Sie gemeinsam mit den Kindern neue Routinen fest und haben Sie im Hinterkopf, dass in angespannten Zeiten, Gefühle schwerer zu steuern sind. Begegnen Sie daher „Ausrutschern“ und „Ausrastern“ mit Klarheit aber ohne Strenge oder Strafe.

Sicherheit durch ein starkes **Gemeinschaftsgefühl** können Sie zudem über einen solidarischen Grundgedanken vermitteln. Betonen Sie, dass das Thema „nichts damit zu tun hat, wo jemand herkommt oder wie jemand aussieht“, sondern dass derzeit „alle zusammen, also die ganze Welt gemeinsam gegen das Coronavirus angehen“. Nicht hilfreich ist die Suche nach Schuldigen oder die Verbreitung von Vorurteilen.

In der derzeitigen Situation selbst aktiv zu werden und etwas beitragen zu können, trägt zum eigenen Sicherheitsgefühl bei. Besprechen Sie mit Kindern, wer – vom Staatsoberhaupt bis zum Kindergartenkind – gerade welche Verantwortung trägt und wer welche Aufgabe hat, um zu helfen.

Aktiv werden

Selbst etwas tun zu können, zählt zu den besten Möglichkeiten, eigene Unsicherheit und Sorge zu reduzieren. Es vermindert das Gefühl, einer Situation ausgeliefert zu sein, und vermittelt ein **stärkeres, aktiveres Selbstgefühl**.

Gehen Sie also in dieser herausfordernden Zeit unbedingt voran, beziehen Sie Kinder aber regelmäßig in **altersgerechtem Maße** in Informationen, Abläufe und die Gestaltung der Tagesstruktur mit ein.

Die wohl wichtigste Aufgabe für Kinder ist es zu merken, was ihnen Sorge macht, und damit nicht allein zu bleiben. Vereinbaren Sie also, dass es Ihre Aufgabe ist, sich gut zu informieren und Antworten zu finden. Die Aufgabe Ihres Kindes ist es, Fragen zu erkennen, die noch Antworten brauchen und diese zu stellen.

Darüber hinaus können Kinder zum Beispiel wie folgt einbezogen und aktiviert werden:

- Machen Sie Ihre neue Tagesstruktur durch einen geschriebenen oder gemalten Plan sichtbar und lassen Sie Ihr Kind erledigte Punkte abhaken.
- Definieren Sie, was Ihr Kind selbst in der neuen Tagesstruktur beitragen kann. Dazu kann zum Beispiel gehören, bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitzuhelfen.
- Vermitteln und üben Sie mit Ihren Kindern die Maßnahmen, um Abstand zu halten und auf Hygiene zu achten. Loben Sie, wenn es klappt!
- Vermitteln Sie Ihrem Kind dass es in anstrengenden Zeiten besonders wichtig ist, gut auf Kopf, Herz und Körper zu achten. Holen Sie sich Anregungen, welche Methoden Sie mit Ihrem Kind üben und einsetzen können.
- Schlagen Sie Möglichkeiten vor, wie Ihr Kind mit Verwandten und Bekannten in Kontakt bleiben kann.
- Setzen Sie gemeinsam kleine Zeichen für alle, die gerade mithelfen oder selbst krank sind, indem Sie zum Beispiel zu einer bestimmten Zeit ein kleines Licht anzünden oder einen Zettel ins Fenster kleben, auf dem steht: „Wir denken an Euch!“.



Mehr als auf die Größe der Tätigkeit oder Tiefe der Geste kommt es bei all diesen Maßnahmen vor allem auf das **Grundprinzip** an, sich selbst wirksam zu fühlen. Fragen Sie sich also: „Wie kann mein Kind gerade spüren, dass es eine Rolle spielt, dass es selbst etwas tun oder beitragen kann?“

Wenn Ihr Kind einem Vorschlag (jenseits der unbedingten Notwendigkeiten) nicht folgt oder deutlich sagt, dass es etwas nicht tun will, überlegen Sie in dieser Zeit unbedingt, ob Ihr Kind gerade das Gefühl bekommen könnte, für zu große Entscheidungen verantwortlich zu sein oder überfordert zu werden.

Holen Sie sich Anregungen für den altersgerechten Einbezug Ihrer Kinder und lesen Sie die **Werkzeug-Blätter** der AETAS Kinderstiftung. Hier finden Sie weitere konkrete Vorschläge zur Umsetzung. Sie finden diese unter www.aetas-kinderstiftung.de.