



## Liebe Klientinnen und Klienten des Sindelar Centers, Liebe Interessentinnen und Interessenten!

Die Entängstigung und gleichzeitige Information der Kinder zur aktuellen Lage, ist wohl eine der herausforderndsten Aufgaben, die Ihnen als Eltern derzeit obliegt.

Zur Unterstützung in dieser Situation, haben wir Ihnen einige Tipps zusammengefasst:

### Wie informiere ich mein Kind über Corona (covid 19)?

#### 1. Was ist das Ziel der Information?

Die Information hat zwei Ziele:

- die Bereitschaft des Kindes zur Mitarbeit bei den Maßnahmen, die für die Eindämmung der Verbreitung des Virus notwendig sind, zu fördern
- das Kind zu beruhigen und Ängsten entgegenzuwirken, also sein Gefühl der Sicherheit zu stärken

#### **Wozu informieren?**

Mitarbeit des Kindes an den Maßnahmen fördern

Beruhigung und Entängstigung

#### 2. Warum müssen Sie informieren und worauf ist dabei besonders zu achten?

Unabhängig davon, ob mit dem Kind gesprochen wird oder nicht, spürt das Kind die Bedrohung, von der die Erwachsenen wissen.

Lassen Sie sich nicht davon täuschen, dass das Kind nicht darüber spricht: Das heißt nicht, dass das Kind die Bedrohung nicht wahrgenommen hat. Es heißt nur, dass es so wie Sie nicht darüber spricht. Ihr Kind nimmt Sie zum Vorbild. Also belügen Sie Ihr Kind nicht, aber beachten Sie seinen Entwicklungsstand!

Zu wissen, dass es eine Bedrohung gibt, aber über die Bedrohung kaum etwas zu wissen, macht Angst. Je geringer das Wissen, umso größer wird die Angst – das ist bei Erwachsenen nicht anders als bei Kindern. Und aus dieser Angst entstehen Gerüchte und Fantasien, die grundsätzlich immer bedrohlicher sind als die Realität, aber als Wirklichkeit verbreitet werden – heute nennen wir solche Gerüchte „Fake News“.

- Daher ist es notwendig, die Situation mit dem Kind in aller Klarheit, aber dabei unaufgeregt zu erklären.

***Warum informieren?***

Kinder bemerken und spüren die Bedrohung, um die ihre Bezugspersonen wissen.  
Zu spüren, aber nicht zu wissen, macht Angst.

***Wie informieren?***

klar  
unaufgeregt  
Fake News enttarnen

**3. Was muss dem Kind erklärt werden?**

Die Erklärung muss dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes und des Jugendlichen angepasst werden. Kinder in unterschiedlichen Entwicklungsstufen denken unterschiedlich. Je jünger das Kind, umso bildhafter ist sein Denken.

***Was erklären?***

Sachliche Informationen geben

Erklärung an den Entwicklungsstand des Kindes anpassen:

- Bis zum Kindergartenalter
- Kindergartenalter und Volksschulalter
- Ältere Kinder und Jugendliche

Wir können hier natürlich nicht auf den individuellen Entwicklungsstand Ihres Kindes eingehen, aber einige auf das Alter bezogene Richtlinien sind möglich:

**Das Kind bis zum Alter von etwa drei Jahren:**

Das Kind bis zum Alter von etwa drei Jahren hat noch keine Möglichkeit, Erklärungen, die in Worte gefasst sind, aufzunehmen und sein Verhalten nach diesen Erklärungen zu richten. ABER: Es hat eine ganz besonders ausgeprägte Bereitschaft und Freude, das Verhalten der Erwachsenen oder auch der älteren Geschwister zu imitieren. Nützen Sie dieses besondere Talent von Kindern dieser Altersgruppe und zeigen Sie ihnen hygienisches Verhalten wie zum Beispiel Händewaschen mit Seife vor! Verbinden Sie diese Verhaltensweisen mit Liedern oder Gedichten, die bis zum Ende gesungen werden, während die Hände gewaschen werden, um die Zeitdauer des Händewaschens für das Kind erlebbar zu machen. Sie können natürlich auch Lieder und Gedichte selbst erfinden, die mit der Tätigkeit des Händewaschens verbunden sind.

### **Das Kind im Kindergartenalter und im Volksschulalter:**

Es kann bereits verstehen, was ein Virus ist, wenn Sie es ihm kindgerecht erklären, in etwa so:

„Ein Virus ist ein ganz, ganz winzig kleines Ding. Das ist so klein, dass wir es nicht sehen können. Ein Virus ist nie alleine – es sind immer ganz, ganz viele Viren zusammen.“

Wenn ein Virus in unseren Körper kommt, macht es uns krank. Aber es kann nicht von alleine in unseren Körper kommen, denn es kann sich nicht alleine bewegen, so wie dich das Messer nicht von alleine schneiden kann oder der spitze Stein nicht von alleine auf dein Knie hüpfen kann und dir wehtun kann.

Wie kommt das Virus dann in unseren Körper? Wenn ein anderer Mensch, egal ob ein Kind oder ein Erwachsener, das Virus in seinem Körper hat, dann ist es überall an seinem Körper und auch in seinem Körper. Wenn der Mensch jetzt hustet, dann fliegt das Virus mit dem Husten raus und kann beim Menschen, der angehustet wurden, ankommen und ihn auch krank machen. Der Mensch kann das Virus aber auch auf seiner Hand haben. Und wenn er einem anderen Menschen die Hand gibt, ist das Virus dann auf der Hand dieses anderen Menschen und kann ihn krank machen. Darum geben wir jetzt anderen Menschen nicht die Hände.

Und wenn der Mensch, der das Virus hat, wohin greift, wo es ganz glatt ist (Beispiele für Glattes nennen: Klobrille, Armaturen usw.) kann es dort picken bleiben. Wenn es viele Stunden alleine dort pickt, ist es kaputt. Aber wenn jemand anderer dort hingreift, bevor es kaputt ist, bleibt es an seiner Hand picken und kann ihn krank machen.

Das Virus kann man mit Seife abwaschen. Aber weil wir es nicht sehen können, müssen wir die Hände und alle Finger gut waschen, damit wir es auch wirklich gewaschen haben. Jeder Mensch hat kleine Polizisten in seinem Körper. Die sind so klein, dass man sie nicht sehen kann. Die machen das Virus kaputt, damit du nicht krank wirst. Und du hilfst ihnen: Die Seife ist die Pistole für die Polizisten.“

### **Zur Geschäfts- und Restaurantschließung:**

„Damit das Virus keinen Platz findet, wo es picken bleiben kann, sind jetzt viele Geschäfte geschlossen, denn im Geschäft greifen viele Leute etwas an, auch solche, die ein Virus haben, aber es nicht wissen. Und damit andere Leute, die kein Virus haben, dann nicht auch dorthin greifen und das Virus auf ihnen picken bleibt, sind jetzt die Geschäfte geschlossen, damit ganz, ganz viele Viren kaputt gehen, weil sie an niemand anderem picken können.“

### **Zum Aussetzen des Besuchs bei älteren oder kranken Verwandten oder Freunden:**

„Jeder Mensch hat viele kleine Polizisten in seinem Körper, die einen Virus wegmachen können. Die Polizisten sind auch so klein, dass wir sie nicht sehen können. Kinder haben besonders viele Polizisten. Ältere Menschen haben auch solche Polizisten, aber viel weniger als Kinder. Du hast ganz viele. Und deswegen besuchen wir jetzt Oma, Opa, Urgroßeltern usw. nicht, weil die viel weniger Polizisten haben und leichter krank werden können. Deine Polizisten, die das Virus kaputt machen, helfen jetzt Oma und Opa usw. und machen für sie die Viren kaputt, noch bevor die zu ihnen kommen können, und du hilfst ja deinen Polizisten mit Seife und Wasser. Und du beschützt Oma und Opa, weil du den Viren nicht erlaubst, zu ihnen zu kommen“

### **Ältere Kinder und Jugendliche:**

Ältere Kinder und Jugendliche sollten sachlich und umfassender informiert werden. Sie sollten durchaus mit Ihnen gemeinsam die Informationen im Internet und/oder im TV anschauen und mit ihnen nachbesprechen. Streichen Sie dabei besonders heraus, dass Sie die Maßnahmen, die von offiziellen Stellen gesetzt werden, als gute Idee empfinden, besprechen Sie, was Sie daran gut finden.

Je älter das Kind, umso mehr wird es seine sozialen Kontakte vermissen. Lassen Sie Ersatzkontakte durch Medien (Smartphone, Chats, Social Media) zu, aber lassen Sie Ihr Kind oder Ihren Jugendlichen nicht darin versinken. Das machen Sie am besten, indem Sie nachfragen, was denn „dort“ grad abgeht – dies möglichst konkret, indem Sie nach bestimmten Personen fragen („Was macht denn der ... / die... grad? Was erzählt der? Usw.).

Bedauern Sie mit dem Kind oder dem Jugendlichen gemeinsam die Einschränkungen seines oder ihres sozialen Lebens und seien Sie in der Wortwahl dabei nicht zimperlich – Ihr Kind oder Jugendlicher braucht jetzt Ihre Unterstützung, die Sie ihm oder ihr durch Ihr Verständnis für den Ärger, den Frust und die Enttäuschung über die Einschränkungen zeigen.

Für diese Altersgruppe ist es von besonderer Bedeutung, Fake News als solche zu enttarnen, zum Beispiel durch gemeinsame Internetrecherche.

Besonders wichtig für alle Altersgruppen ist, Strategien zur Angstbewältigung anzuwenden:

#### ***Wie kann der Angst entgegengewirkt werden?***

- Information
- Realitätsprüfung der Information
- Ritualisierung der Abwehrstrategien
- Mehr soziale Nähe trotz größerer körperlicher Distanz
- Betonen der Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit durch Hygiene
- Herausstreichen ihrer Fähigkeit, ältere Menschen zu beschützen

Sollten Sie weitere Fragen haben, so kontaktieren Sie Ihren jeweiligen Therapeuten bzw. Ihre jeweilige Therapeutin, die Ihre begleitende Elternberatung führt.

Wir stehen per Mail, Skype und telefonisch weiterhin für Termine zur Verfügung. In dringenden Fällen sind wir aufgrund unserer Versorgungsverpflichtung natürlich auch im Sindelar Center, das aktuell unter verschärften Hygienevorschriften geführt wird, bereit. Bitte vereinbaren Sie gesondert Termine, um diese abzustimmen und den Aufenthalt im Wartezimmer zu vermeiden.

Univ.Prof.in Dr.in Brigitte Sindelar und Mag. Christoph M. Sindelar sowie das gesamte Team des Sindelar Centers wünschen Ihnen viel Kraft für die kommende Zeit und sind für Sie erreichbar!



Sindelar  
Center