

## Ratgeber – Kindern die Angst vor dem Coronavirus nehmen

Besonders Familien befinden sich derzeit in einer schwierigen Lebenslage. Eltern sind besorgt um die Gesundheit ihrer Kinder, ihrer Angehörigen und ihrer eigenen. Ihre Kinder spüren diese besondere Situation und fühlen sich eventuell unsicher. Diese Unsicherheit kann zusätzlich durch die permanente, für viele Kinder nicht verständliche, Berichterstattung zu Angst führen. Dieser Leitfaden soll Ihnen, liebe Eltern, eine Anleitung sein, wie Sie die aktuelle Situation mit Ihrem Kind besprechen können, damit es seine Ängste und Unsicherheit verliert und weiß auf was es nun ankommt.

### 1. Erklären Sie ihrem Kind, worum es sei beim Coronavirus handelt.

Nur wenn Ihr Kind weiß, was dieses „Corona“ eigentlich ist, kann es die ganze Lage verstehen. Dadurch wird es sicherer im Umgang mit Fehlinformationen oder Flausen, die es von anderen Kindern erzählt bekommt, nur um ihm Angst zu machen.

Beginnen könnten Sie bspw. so:

„Viren sind kleine Lebewesen, die nur überleben können, wenn sie sich an Menschen haften. Sie reisen dann durch Augen, Nase und Mund in unseren Körper. Das führt dazu, dass wir uns krank fühlen. Zum Glück hat jeder von uns eine körpereigene Abwehr, das Immunsystem. Das sind viele kleine Zellen, die uns verteidigen. Bei jedem Menschen funktioniert die Abwehr ein wenig anders. Deswegen werden manche Menschen ein bisschen krank, andere haben hohes Fieber und starken Husten.“

### 2. Zeigen Sie auf, wie sich das Virus so schnell verbreiten konnte.

Dadurch wird ihr Kind sensibel, was den Umgang zu anderen Menschen betrifft. Gerade weil der Krankheitsverlauf bei Kindern relativ schwach ausfällt, ist es wichtig ihnen zu beschreiben, was passiert, wenn man unachtsam mit seinen Mitmenschen umgeht.

Ein Gespräch bzgl. dieses Themas könnte so eingeleitet werden:

„Auch wenn wir uns nicht krank fühlen, können wir die Viren mit uns herumtragen und andere Menschen anstecken. Deswegen sind auch viele Geschäfte und die Schulen geschlossen.

Leider gibt es noch keine Medizin oder Impfung dagegen. Wir können es nur stoppen, wenn es nicht von einem Menschen auf den anderen springen kann.

Bei Husten oder Niesen reist das Coronavirus durch Tröpfchen durch die Luft und landet z.B. auf Türgriffen, die sehr viele Menschen anfassen. Fahren diese sich dann mit der Hand durchs Gesicht wandert es wieder an Mund und Nase und steckt die nächste Person an.“

### 3. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich schützen kann.

Um Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln, hilft es ihm Möglichkeiten an die Hand zu geben, wie es sich aktiv in dieser Situation verhalten kann. Durch diese Selbstwirksamkeit erfährt das Kind, dass es eine wichtige Rolle spielt und nicht hilflos ist.

Hier sind ein paar Tipps aufgelistet, die Sie ihrem Kind nahelegen sollten:

- Gründlich und mehrmals am Tag die Hände waschen (Tipp: Singen Sie zusammen 2 Mal „Happy Birthday“. Dies entspricht der idealen Waschdauer).
- Wenn man niesen muss, dann nur in die Armbeuge! Nasebohren oder Finger in den Mund stecken ist tabu!
- Weil das Virus um kranke Menschen herumschwirrt, sollte man Abstand zu den Mitmenschen einhalten (1-2 Meter).

→ Grundsätzlich gilt: Seien Sie Vorbild für Ihr Kind. Strahlen Sie Ruhe und Gelassenheit aus und schenken Sie ihrem Kind ein offenes Ohr, wenn es Fragen hat. Dadurch vermitteln Sie ihm Sicherheit und Geborgenheit. Diese Atmosphäre braucht es unbedingt, um in diesen turbulenten Tagen gut zurechtzukommen.