

Schaffhausen, 25. November 2020

COVID-19 – Die besondere Lage

Der Umgang mit Kindern und Jugendlichen während Isolation und Quarantäne

Liebe Eltern

Seit Juni 2020 gilt in der Schweiz die besondere Lage. Diese führt dazu, dass einzelne Familienmitglieder, oder allenfalls auch ganze Familien, eine gewisse Zeit isoliert in Quarantäne verbringen. Für die meisten Menschen stellt die häusliche Isolation eine Ausnahmesituation dar, die sie noch nie erlebt haben.

Die häusliche Isolation erzeugt für alle Familien Stress. Und das kann bereits nach kurzer Dauer zu Belastungen in Ihrer Familie führen. Damit im Zusammenhang stehen Langeweile, Gefühle des Eingeschlossen-Seins, Wut, Ärger und Ängste. Unsere Gefühle haben einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Wenn Sie also darauf achten, dass Sie mit Stress gut umgehen, stärkt das Ihren Körper. Und so stärken Sie auch Ihren Körper bei der Abwehr gegen das Corona-Virus.

In einer Notstandslage gibt es sehr viele neue und schwierige Situationen. In den Medien wird andauernd darüber berichtet. Besonders die Kinder können durch die Ereignisse stark verunsichert werden. Es fällt ihnen schwer, diese Ereignisse selber einzuordnen und zu verstehen. Deshalb sind sie jetzt sehr auf Ihre Unterstützung als Eltern angewiesen.

Wir möchten Ihnen jetzt ein paar wichtige Hinweise geben. Diese helfen Ihrer Familie, die kommende Zeit mit wenig Sozialkontakten gut zu überstehen und diese Stresssituation erfolgreich zu meistern.

Wir bitten Sie, das Informationsblatt sorgfältig durchzulesen. Wenn Sie wegen Ihrer Sprachkenntnisse Schwierigkeiten haben, den Text zu verstehen, bitten Sie in diesem Fall Freunde/Bekannte/Bezugspersonen, Ihnen dabei zu helfen.

So reagieren Kinder auf Stress:

Belastungen und Stress verunsichern die Kinder, und jedes Kind reagiert unterschiedlich darauf. Verunsicherte Kinder können sich unwohl oder müde fühlen, unruhig, nervös oder ängstlich reagieren. Sie können gereizt, aggressiv oder auf andere Weise „anders“ sein als sonst. Vielleicht lässt ihr Appetit oder die Konzentration nach. Einschlaf- und Schlafroutrinen können sich verändern.

Einige Kinder können ein Verhalten zeigen, das ihrem Alter eigentlich nicht mehr angemessen ist. Sie sind dann besonders anhänglich. Sie reagieren stärker als sonst auf Abschied oder Trennung. Vielleicht sprechen sie wieder in Babysprache. Manchmal kommt es vor, dass Kinder wieder einnässen. Auch Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen können auftreten.

So können Sie Ihren Kindern helfen:

Versuchen Sie, für Ihr Kind da zu sein. Es hilft sehr, wenn eine vertraute Person in der Nähe ist. Regeln Sie den Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten. Das gibt Ihrem Kind Sicherheit. Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird. Versuchen Sie, Abmachungen so gut wie möglich einzuhalten.

Begrenzen und regeln Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Fernsehzeit, Telefon- und Computerzeit. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Zeit an der frischen Luft verbringt. Kombinieren Sie es mit körperlichen Aktivitäten (Rad fahren, Ball spielen usw.). Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, gerade jetzt.

Verschaffen Sie ihrem Kind Gelegenheiten zum Entspannen und Spielen. Und planen Sie das fix in Ihren Tagesablauf ein. Schützen Sie Ihr Kind vor zu vielen Nachrichten in den Medien: Die immer gleichen Bilder und Berichte helfen nicht. Das verunsichert ihr Kind unnötig und letztlich auch Sie selbst. Wenn Ihr Kind gerne wieder in Ihrem Bett schlafen möchte, lassen sie es zu. Das kann durchaus sinnvoll sein, da Ihr Kind sich nachts dann sicherer fühlt.

So erklären Sie Ihren Kindern die aktuelle Situation:

Unterstützen Sie Ihr Kind mit Zuwendung und Geduld. Geben Sie ihm Zeit, die aktuelle Situation zu verarbeiten und sich daran anzupassen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber. Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn es von Eindrücken erzählt. Bleiben Sie aufmerksam, auch wenn es sich wiederholt. Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Seien Sie auch ehrlich, wenn Sie etwas nicht wissen. Überlegen Sie dann gemeinsam, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann. Wenn Sie gestresst oder besorgt sind, verheimlichen Sie das nicht. Sprechen Sie in der Familie offen darüber. Damit helfen Sie Ihrem Kind, zu verstehen, wieso Sie aufgebracht sind. Sprechen Sie darüber, wie man einer Infektion vorbeugen kann. Erklären Sie Ihrem Kind, warum Besuche bei Freunden, Grosseltern oder anderen Bezugspersonen im Moment nicht möglich sind.

So unterstützen Sie Ihr Kind in häuslicher Isolation:

Ermöglichen Sie Ihrem Kind Kontakt mit Freunden, Grosseltern und anderen Bezugspersonen. Nutzen Sie Telefon, Internet und soziale Medien. Vor allem Videotelefonie kann das Gefühl von Kontakt und Gemeinschaft verstärken. Planen Sie das in Ihren Tagesablauf mit ein. Schaffen Sie eine Tagesstruktur. Das ist jetzt sehr wichtig, weil die Routinen im Kindergarten und in der Schule wegfallen. Planen Sie feste Essenszeiten. Und planen Sie feste Zeiten zum Lernen und zum Spielen. Auch feste Zeiten, sich über die aktuelle Situation zu informieren, können dazugehören. Beziehen Sie Ihr Kind in die Planungen mit ein.

Gehen Sie auf Essenswünsche ein. Es kann sein, dass Sie selber Ihre Einkäufe und Besorgungen nicht machen können. Bitten Sie dann Verwandte, Nachbarn und Freunde, Ihnen dabei zu helfen. Dazu kann auch gehören, dass Sie darum bitten, Spielsachen vorbeizubringen.

Kinder erleben die Zeit nicht wie wir Erwachsene. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich zu orientieren. Malen Sie zum Beispiel einen Kalender. Streichen Sie jeden Tag der Isolation ab.

So wird die Dauer der Isolation für die Familie klarer und greifbarer. Markieren Sie auch das Ende, wenn Sie wissen, wie lange die Isolation andauert. Und passen Sie dieses Datum an Veränderungen an. Die aktuell geltenden Massnahmen in der Schweiz dauern bis zum 19. April.

Falls Sie in Quarantäne sind, weil Sie krank sind, sollten Sie Ihr Haus nicht verlassen. Dann können Sie mit Ihrem Kind auch nicht mehr auf den Spielplatz oder im Freien spielen. Ermöglichen Sie sich und ihrem Kind trotzdem Bewegung. Durch Bewegung können Anspannung und Stress abgebaut werden. Auf begrenztem Raum können Zimmertrampoline, Gummitwist oder Springseile helfen. Hier finden Sie noch weitere Tipps und Ideen zu diesem Thema.

Probieren Sie mit Ihrem Kind Übungen zur Entspannung aus. Hinweise auch speziell für Kinder lassen sich im Internet recherchieren. Nutzen Sie die Zeit auch für gemeinsame Spiele, gemeinsames Kochen, Renovieren und Aufräumen. Sortieren Sie alte Spielsachen und Kleider aus und überlegen Sie gemeinsam, wem Sie die Dinge geben möchten.

So können Sie Konflikte vorbeugen und auf diese reagieren:

Legen Sie in Ihrem Tagesplan Rückzugszeiten fest: Zeiten, die jede/r für sich allein verbringt. Pausen sind wichtig für jeden. Speziell dann, wenn man Tage und Wochen gemeinsam auf engem Raum verbringt. Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzug. Wenn nötig, teilen Sie die Zimmer in einzelne Bereiche ein. So hat jedes Familienmitglied seinen eigenen Raum, seine eigene Zone.

Wenn Sie verärgert sind, sprechen Sie als Familie darüber. Tun Sie das, bevor die Situation ausser Kontrolle gerät. Machen Sie mal allein einen Spaziergang. Gehen Sie um den Häuserblock oder durch den Wald. Lassen Sie aber Säuglinge und Kleinkinder nicht unbeaufsichtigt. Machen Sie täglich eine Familierversammlung. Besprechen Sie gemeinsam, wie es jedem Einzelnen geht. Besprechen Sie, wer etwas braucht. Besprechen Sie Wünsche und Ideen von jedem einzelnen Familienmitglied.

Seien Sie nachsichtiger, toleranter und nachgiebiger als sonst. Versuchen Sie, geduldig zu sein – nicht nur mit ihren Kindern, auch mit sich selbst. Das Leben in der Notstandslage ist anders. Vielleicht ist es darum nötig, dass Sie alte Regeln anpassen. Achten Sie aber darauf, dass die Anpassungen von allen Familienmitgliedern verstanden werden. Das ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.

So reagieren Sie auf Gewalt:

Jeder Mensch braucht seine Privatsphäre. Es kann aber sein, dass es in der häuslichen Isolation sehr eng wird. Und wenig Platz kann zu Aggression führen. Lassen Sie Gewalt nicht geschehen. Gehen Sie aktiv und bewusst gegen Gewalt vor. Folgende Möglichkeiten haben Sie dazu:

Erkennen und benennen Sie Gewalt

Auch bei sich selbst! Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren. Seien Sie ehrlich zu sich. Reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie die Kontrolle verlieren.

Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung

Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin. Es tut gut, wieder einmal mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Zählen Sie innerlich bis 30. Versuchen Sie dann, Ihre Gedanken auf etwas Schönes zu lenken.

Ihre Erregung wird dann abnehmen. Wenn Sie sich nicht beruhigen können, wenden Sie sich an eine kantonale Beratungsstelle oder den Eltern-Notruf (24h).

Leben Sie Gewalt nicht aus

Sie befinden sich in einer Ausnahmesituation. Negative Gefühle, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, wenn Sie aggressive Gefühle haben. Gefährlich wird es erst, wenn man diese Gefühle auslebt.

Wenn Gewalt passiert: Reden Sie

Es kann auch sein, dass andere Erwachsene bei Ihnen zu Hause gewalttätig werden. Wenn Sie das bemerken, reden Sie mit ihnen. Sie haben so die Möglichkeit, den Schutz des Kindes wieder herzustellen. Lassen Sie sich dabei unterstützen durch eine kantonale Beratungsstelle oder den Eltern-Notruf.

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind

Auch Sie können von Gewalt betroffen sein. Dann holen Sie sich Hilfe. Es ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es in der Isolation so erscheint. Holen Sie Hilfe bei Freunden oder einer Beratungsstelle. Kontaktieren Sie die Fachstelle für Gewaltbetroffene Schaffhausen. Bei massiver Gewalt melden Sie sich bei der Kantonspolizei Schaffhausen.

Und vor allem: Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe

Warten Sie nicht, bis es zu spät ist. In diesem Dokument gibt es viele Tipps zum Umgang mit Ängsten, Sorgen und Konflikten in der Familie. Dies sind normale Reaktionen in Ihrer Situation. Die Tipps helfen Ihnen mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.

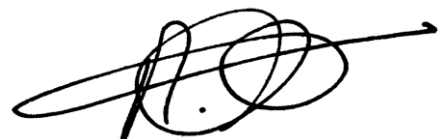
Telefonkontakte:

- Anlauf- und Koordinationsstelle Kinder- und Jugendhilfe: 052 632 71 60
- Jugendberatung Schaffhausen: 052 620 33 33
- Eltern-Notruf: 0848 35 45 55
- Fachstelle für Gewaltbetroffene Schaffhausen: 052 625 25 00
- Kantonspolizei Schaffhausen: 052 624 24 24

Das Wichtigste:

Behalten Sie eine positive Grundhaltung. Das wird sich auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.

Ihre Abteilung Schulische Abklärung und Beratung (SAB)



Dr. Mathias Oechslin
Abteilungsleiter

Quellen:

COVID-19: *Tipps für die Eltern*, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, 2020
 COVID-19: *Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen*, Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen, 2020
The psychological impact of quarantine and how to reduce it : rapid review of evidence, Brooks et al., Lancet 2020 ; 395: 912-20.