

## Informationen für Eltern zur „Corona-Krise“

- Aufgrund des aktiven Immunsystems kommt es bei Kindern zu keiner großen Viruslast - und damit auch fast nie zu einer Erkrankung oder Übertragung. Man alles genauso handhaben wie bei jeder Grippe. Desinfektion schadet der sensiblen kindlichen Haut besonders. Es besteht keine Notwendigkeit für mehr Hygiene als vorher.
- Am besten älteren und gefährdeten Personen selbst die Entscheidung überlassen, inwieweit sie Kontakt und Nähe möchten, das dann respektieren und dem Kind erklären - egal ob jemand Angst hat oder eine Ansteckung in Kauf nimmt. Verantwortung kann nur von jedem selbst übernommen werden.
- Eine gute Gelegenheit, dem Kind zu vermitteln, dass Ängste normal sind - auch bei den Erwachsenen - und zum menschlichen Leben gehören. Das kann sie ermutigen, auch ihre mehr zu zeigen und darüber zu sprechen. Besser verständnisvoll zuhören als sagen: „Da brauchst du doch keine Angst zu haben.“ Gleichzeitig vermitteln, wie man aus übertriebenen Angstgedanken wieder aussteigt.
- Den Kindern zugestehen, dass sie auch mal gereizt und aggressiv sind. Sie spüren die momentane Anspannung in der Gesellschaft und müssen ihren Gefühlen Luft machen können, damit sich das Nervensystem wieder entspannt. Es ist wichtig, auch zerstörerische Impulse ausleben zu dürfen. Davon kann man sich auch als Erwachsener anregen lassen – ein Boxsack kann der ganzen Familie guttun.
- Sich auch in anderer Hinsicht von Kindern inspirieren lassen. Sie haben meist noch einen natürlicheren Bezug zur Welt, leben im Moment, denken nicht so viel an gestern oder morgen und machen das Beste aus einer Situation.
- Kinder übernehmen bereitwillig die Schuld – um so mehr als es die Erwachsenen nicht tun. Wenn Kinder Schuldgefühle äußern, nicht zu entsetzt reagieren sondern ruhig erklären und versichern, dass sie hier nicht verantwortlich sind und dass sich „die Großen“ so gut es geht darum kümmern werden.
- Kinder sollen aber auch erfahren, dass es Grenzen gibt, dass auch Erwachsene nicht alles möglich machen können und auch einmal nicht weiter wissen. Hier ist es hilfreich, Gefühle von Traurigkeit zuzulassen. Das eigene Befinden kindgerecht kurz erklären, ohne dass das Kind zum Tröster wird.
- Nachweislich haben Masken keinen Nutzen und schaden durch O<sub>2</sub>-Mangel und CO<sub>2</sub>-Überschuss. Besonders das Gehirn ist hier sehr empfindlich. Ermutigen, sich zur Wehr zu setzen und mit eigenem Beispiel vorangehen. Z.B. sich ständig melden und sagen, wenn Beschwerden wie Kopfschmerz, Schwindel oder Konzentrationsstörungen auftreten. Bestehen Sie darauf, dass die arbeitsrechtlichen Vorschriften auch für Kinder gelten. Holen Sie sich Rat und Unterstützung, z.B. bei [www.elternstehenauf.de](http://www.elternstehenauf.de) oder [www.schulstehenauf.de](http://www.schulstehenauf.de).
- Wach sein für die Gefühle und Bedürfnisse der Kinder, aber sich nicht zu viele Sorgen machen, sonst teilen sie sich nur weniger mit. Ja, es werden momentan mit Sicherheit Schäden gesetzt, die sich auf mehrere Generationen auswirken. Trauen Sie es ihrem Kind dennoch zu, dass es an Schwierigkeiten reift. Es hat sich diese Welt, diese Zeit und diese Familie ausgesucht, um daran zu wachsen.
- Kinder brauchen wie Pflanzen starke Wurzeln- und das sind ihre Eltern. Man kann also nicht erwarten, dass es ihnen gut geht, wenn diese leiden. Daher ist es das Wichtigste, gut für sich zu sorgen, das kommt dann auch dem Kind zugute. Mit sich nachsichtig sein, wenn nicht alles so gelingt wie gewünscht, dann können sich auch die Kinder mehr entspannen.

**Gerne an andere weitergeben.**

Dr.med. Elisabeth Höppel, Reiter Str. 37, 83527 Haag