

INFORMATIONEN

für Kinder und Jugendliche und Eltern

Vorwort

Wie spreche ich mit meinem Kind ü. d. Situation?

Verhaltenstipps für Kinder und Jugendliche

Unterstützungsangebote

Informationen zum Corona-Virus

Verhaltenstipps für Eltern



Klinik
für Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM

Weitere Informationen

Informationen für Kinder und Jugendliche und Eltern

Innerhalb kürzester Zeit hat die aktuelle Corona-Pandemie unser Leben verändert. Inzwischen sind weitgehende Ausgangsbeschränkungen in Kraft, Betreuungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche sind geschlossen. Vieles, was sonst Familien unterstützt wie Schule, Familienhilfe, Angebote der Vereine etc., ist damit zum Erliegen gekommen. Familien müssen sich auf die neue Situation einstellen, Lösungen für den Alltag finden und mit einer Vielzahl von Unsicherheiten und Ängsten umgehen. Insbesondere Eltern sowie Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen sind hier einer besonderen Belastung ausgesetzt und so können auch bisher stabile Systeme nun ins Wanken geraten. Um betroffene Familien zu unterstützen, haben wir eine Reihe von Informationen und Tipps zum Umgang mit der Krisensituation sowie Unterstützungsmöglichkeiten zusammengestellt.



Photo by Alexander Dummer on Unsplash

Informationen zum Corona-Virus

Aktuell ist das Corona-Virus und die damit verbundenen Maßnahmen ein Dauerthema in den der öffentlichen Berichterstattung. Dabei sind nicht alle Informationsquellen seriös und es gibt eine Vielzahl von Fehl- und Falschinformationen. Wichtig ist es deshalb Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen zu beziehen.

Regelmäßige [Updates zur Gefährdungslage Corona](#) bietet das Robert-Koch-Institut.

Häufig gestellte Fragen zum Corona-Virus werden zielführend und kurz im [Videokanal der Bundeszentrale](#) für gesundheitliche Aufklärung besprochen.

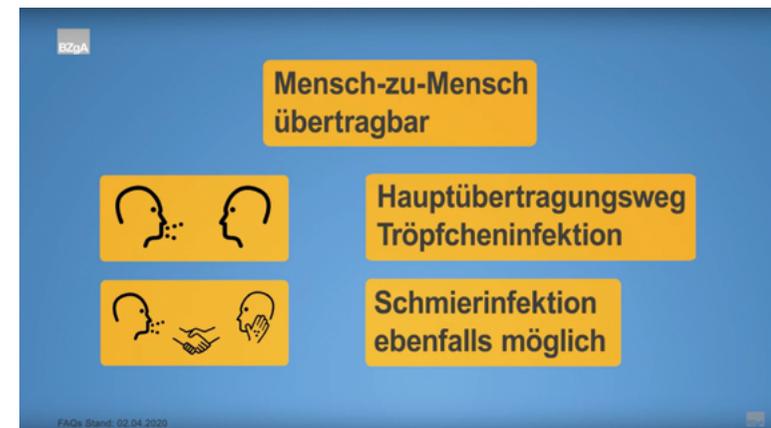
Auch für Kinder und Jugendliche gibt es anschauliche Informationen, die über die aktuelle Situation aufklären:

- Kindgerechte Informationen (u.a. kurze Erklärungsvideos) für Kinder und Jugendliche sind von der [„Sendung mit der Maus“](#) zusammengestellt worden.
- Auch das ZDF hat gut aufbereitete [Informationen für Kinder](#) zusammengestellt.
- Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie hat ein kurzes [Video über die psychischen Folgen von Corona speziell für Kinder](#) im Alter von 6 bis 12 Jahren erstellt
- Ein [Bilderbuch zum Download für Vorschul- und Grundschul-kinder](#) findet sich hier.
- [Tipps für Jugendliche](#) hat „Freunde fürs Leben“ zusammengestellt

Die vermehrte Beschäftigung mit dem Thema kann jedoch auch zu großen Ängsten und Sorgen führen. Um diese zu vermeiden, sollten Sie folgende Tipps beachten:

- **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum:** Eine dauernde Beschäftigung mit dem Thema, auch über seriöse Medien, ist nicht hilfreich, sondern belastend
- **Halten Sie sich von Panikmachern fern:** Verzichten Sie etwa da-

- rauf, übermäßig Nachrichten in sozialen Netzwerken zu lesen
- **Beachten Sie das Positive:** Auf Positives, auch in Gesprächen zu fokussieren hilft und stabilisiert
- **Sprechen Sie mit anderen Personen:** Das Sprechen über Gefühle und Sorgen mit unterstützenden Bezugspersonen kann sehr hilfreich sein. Sollten in Ihrem näheren Umfeld keine Ansprechpartner vorhanden sein, haben wir im Bereich „Unterstützungsangebote“ hilfreiche Anlaufstellen aufgelistet



Videokanal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Photo by Aw Creative on Unsplash

Wie spreche ich mit meinem Kind über die Situation?

Medienberichte und andere Informationen erreichen auch viele Kinder. Insbesondere die Berichterstattung, in der zum Beispiel Menschen in Schutzanzügen und mit Atemmasken gezeigt werden, kann bedrohlich wirken. Es ist deswegen wichtig mit Kindern über die Situation zu sprechen. Dabei sollten Sie einige Hinweise beachten:

- **Schützen Sie Ihr Kind** vor zu intensivem Konsum der Berichterstattung. Wie auch bei Erwachsenen kann eine zu intensive Auseinandersetzung mit bestimmten Bildern und Schilderungen stark verunsichern und ist nicht hilfreich.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Situation** so, dass es Sie verstehen kann. Erklären Sie Maßnahmen wie die Schließung von Schulen und Geschäften (z.B. auch mit den oben dargestellten Materialien). Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn es von Eindrücken erzählt, auch wenn es sich wiederholt und beantworten Sie Fragen möglichst ehrlich und seien Sie offen, wenn Sie Dinge selbst nicht wissen.
- **Besprechen Sie nicht alles, was vielleicht sein kann.** Sonst werden Ängste und Unsicherheit noch größer. Schützen Sie Ihr Kind gerade jetzt vor beunruhigenden Bildern aus dem Fernsehen und dem Internet.
- **Fragen Sie Ihr Kind, welche Hilfe es möchte,** wenn es beunruhigende Gedanken hat. Vielleicht möchte es Ablenkung oder mehr Ruhe.

Verhaltenstipps für Eltern

Ruhig bleiben

Angst ist ansteckend. Wenn Eltern selbst ruhig bleiben, gibt das ihrem Kind Sicherheit. Wenn Sie selbst gestresst oder besorgt sind, verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht, sondern sprechen Sie offen darüber. Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, warum Sie so reagieren, wie Sie es tun. Akzeptieren Sie, wenn ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie dem Bedürfnis nach. Verzichten Sie auch darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen durchzuführen. Versuchen Sie Ihr Kind durch Lob und positive Verstärkung zu gewünschtem Verhalten zu motivieren. Setzen Sie Entspannungsübungen (Yoga, Meditation, autogenes Training) ein. Hilfreiche Tipps zur Stressprävention haben auch Andreas Dixius und Prof. Dr. Eva Möhler zusammengestellt. Diese können hier heruntergeladen werden.

Struktur

Klarer Tagesablauf: Strukturen und Tagesrhythmen sind für Kinder wichtig. Eltern sollten beispielsweise klare Zeiten vereinbaren, zu denen Schulaufgaben erledigt werden und Schlafenszeiten festlegen. Darüber hinaus sollten Zeiten für das gemeinsame Essen, Spielen oder Basteln sowie Medienzeiten definiert werden. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass die schulfreie Zeit keine Ferien sind. Etwas länger schlafen als sonst ist kein Problem – ein strukturierter Tagesablauf ist jedoch sehr wichtig. Gehen Sie gemeinsam die Aufgaben durch, die von der Schule mitgegeben wurden, und planen Sie fixe Zeiten ein, zu denen diese bearbeitet werden.

Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten

Nichtstun gehört auch mal dazu, deswegen sollten Auszeiten eingeplant und Langeweile zugelassen werden. Dies sollte allerdings Teil der gemeinsam festgelegten Tagesstruktur sein. Auszeiten, in denen sowohl Eltern als auch Kinder auch einmal für sich selbst lesen oder Musik hören, sollten auch eingeplant werden. Worauf Eltern dabei allerdings stets achten sollten ist ihre eigene Vorbildfunktion. Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern.

Kontakte

Unterstützen Sie Ihr Kind, soziale Kontakte digital aufrecht zu erhalten. Die neuen Medien bieten viele Möglichkeiten, sich beim Telefonieren auch zu sehen. Zum Beispiel skypen oder regelmäßig mit den Großeltern über WhatsApp telefonieren.



Photo by Picsea on Unsplash

Natur

Frischlucht und Forschergeist: Blätter sammeln im Wald – und zu Hause nachschlagen, was es ist. Das können Kinder und Eltern tun. Den ganzen Tag in den eigenen vier Wänden auszuharren, fällt den meisten Kindern schwer. Frische Luft und Bewegung sind daher weiterhin wichtig, solange der Gang vor die Haustür erlaubt ist. Der eigene Garten oder der Park bieten Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder – solange sie und ihre Eltern den Abstand zu Mitmenschen wegen der Corona-Ansteckungsgefahr wahren. Eltern können diese Momente sogar nutzen, um die Forscherin oder den Naturkundler in ihrem Nachwuchs zu wecken. Man kann zum Beispiel Steine oder Blätter sammeln und fotografieren und dann zu Hause in Büchern oder im Internet herausfinden, welche es sind.

Lernangebote der Schule

Informationen zu Lernangeboten bekommen Sie von Ihrer Schule. Achten Sie dabei je nach Alter Ihres Kindes auch auf angemessene Pausen. Überfordern Sie Ihr Kind und sich selbst nicht. Sie müssen und können die Lehrkräfte und die Schule nicht ersetzen.

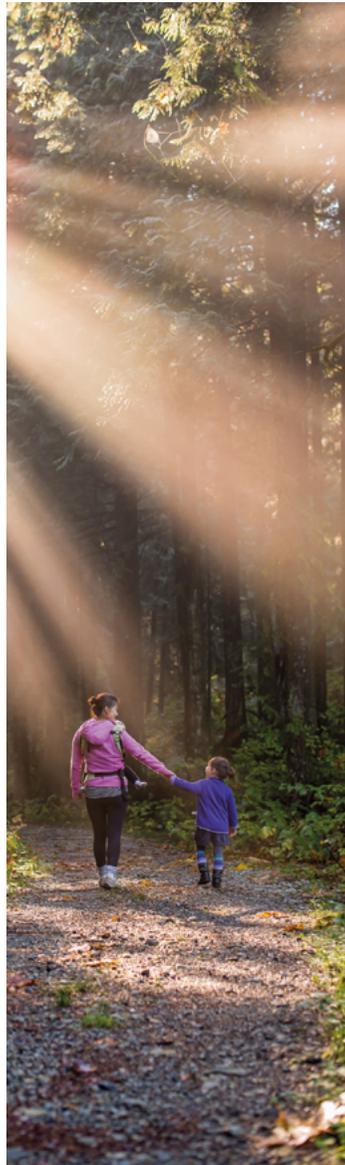


Photo by James Wheeler on Unsplash

Körperliche Betätigung

Ermöglichen Sie dem Kind im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten körperliche Betätigung. Frische Luft und Bewegung sind weiterhin wichtig, solange der Gang vor die Tür erlaubt ist. Wichtig ist dabei die Abstandsregelungen wegen der Ansteckungsgefahr zu wahren. Es sollte auch darauf geachtet werden, dabei bewusst **positive Aktivitäten** (basteln, handwerken, lesen, kochen, einen guten Film ansehen etc.) **und genügend körperlichen Ausgleich** (Hometrainer nutzen, Onlinefitnessübungen machen etc.) einzubauen, um auch gedanklich immer wieder Abstand von der schwierigen Gesamtsituation zu bekommen. Überlegen Sie sich auch gemeinsam mit Ihrer Familie, **was Ihnen guttun könnte**.

Vorbeugen von Konflikten

- Definieren Sie Zeiten, in denen sich jeder/jede alleine beschäftigt
- Ermöglichen Sie jedem Familienmitglied Rückzugsmöglichkeiten
- Sprechen Sie Ärger an, bevor er eskaliert
- Machen Sie Dinge, um „heiße“ Emotionen wie Ärger abzukühlen, z.B. einen Spaziergang alleine um den Häuserblock
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich und anderen gegenüber. Die aktuelle Situation ist eine Herausforderung für Familien
- Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, wenn Sie diese benötigen (siehe Unterstützungsangebote)



Photo by Ethan Sykes on Unsplash

Vorbeugen von Gewalt

Räumliche Enge und fehlende Rückzugsmöglichkeiten können zu Aggressionen und Gewalt führen. Steuern Sie diesbezüglich aktiv entgegen.

- **Erkennen und benennen Sie Gewalt:** Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich, wenn Sie sich überfordert fühlen und in der Folge gewalttätig werden könnten.
- **Sprechen Sie mit jemandem zur eigenen Entlastung.** Wenden Sie sich an Bezugspersonen oder an professionelle Personen (siehe Unterstützungsangebote). Verlassen Sie das Zimmer, atmen Sie tief durch.
- **Leben Sie Gewalt nicht aus.** Negative und aggressive Gedanken sind in Ausnahmesituationen normal. Gefährlich wird es, wenn diese ausgelebt werden.
- **Sprechen Sie Gewalt an.** Wenn Sie Gewalt bemerken, sprechen Sie diese an. Vielleicht sind Sie die einzige Person, die einen Schutz des Kindes herstellen kann (siehe Unterstützungsangebote).

Verhaltenstipps für Kinder und Jugendliche



Photo by Daniel Salgado on Unsplash

Struktur muss her

In der jetzigen Zeit ist es sehr wichtig, eine neue Struktur zu etablieren oder die alte so gut es geht beizubehalten. Ein geregelter Tagesablauf gibt uns Halt und Sicherheit. Wichtig ist zum Beispiel zur gewohnten Zeit aufzustehen und statt der Jogginghose sich so anzuziehen, als ob man einen normalen Tag vor sich hat. Setz dir feste Zeiten für Mahlzeiten und Kontakten zu Freund*innen. Zum Beispiel können euch Apps dabei helfen: [Change Buddy](#) (Gewohnheiten) oder [Daily Habits – Habit Tracker](#).

Social Distancing – aber soziale Kontakte

Die aktuelle Situation lässt es gerade nicht zu, sich persönlich mit Freunden zu treffen. Es gibt aber eine Vielzahl von Möglichkeiten, Kontakte trotzdem aufrecht zu erhalten. Per Videoanruf kann man immer am Ball bleiben.

Aktivität

Frische Luft tut gut und kleine Spaziergänge mit ausreichend Abstand zu anderen Personen sind möglich. Auch zu Hause gibt es jede Menge Dinge, die du machen kannst:

- Kochen, Backen
- Über Videoanruf gemeinsam Essen oder spielen
- Tagebuch schreiben
- Malen und Basteln
- Podcasts und Hörspiele hören
- mit YouTube Tutorials oder Apps etwas Neues lernen, zum Beispiel eine Sprache
- an Online Sportkursen teilnehmen über Apps

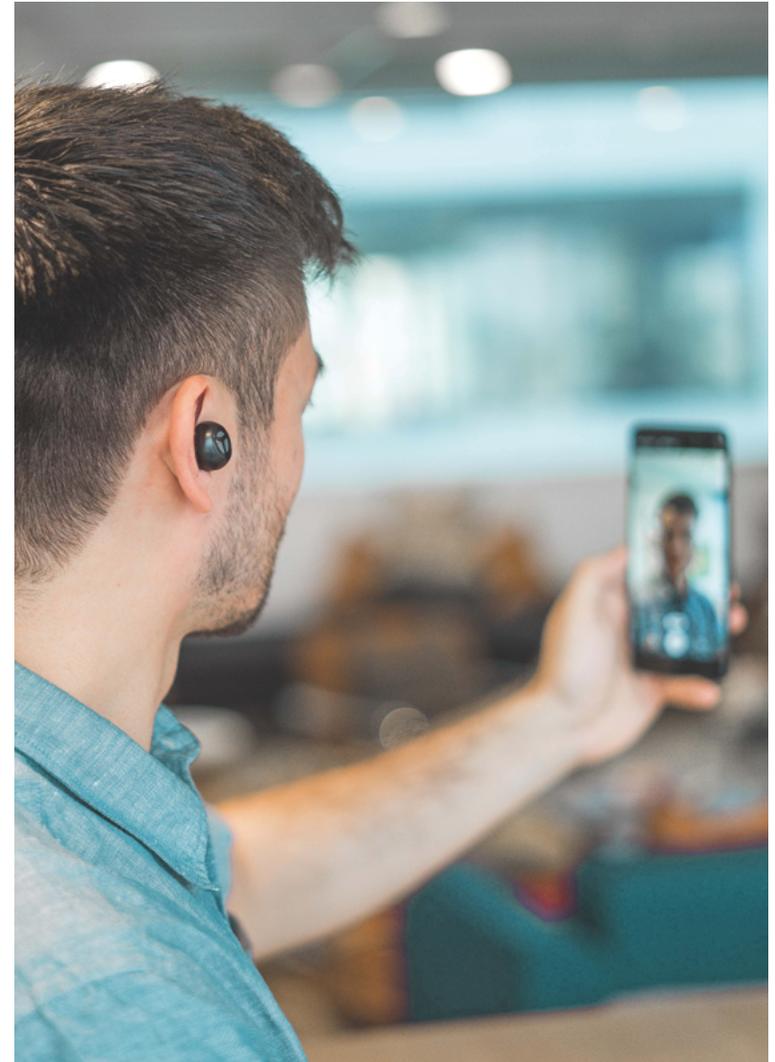


Photo by Harry Cunningham on Unsplash

Gefühle zulassen und teilen

Sich in der aktuellen Situation zu sorgen oder Angst zu haben, ist normal. Wichtig ist, einen guten Umgang mit Sorgen und Ängsten zu finden, indem man diese mit Vertrauenspersonen teilt und sich gegenseitig unterstützt. Professionelle Unterstützung bekommst du auch beim [Kinder- und Jugendtelefon](#) unter 0800 11 10 333.

NummergegenKummer



NummergegenKummer
Neue Beratungszeiten

Wir sind für Euch da –
mehr denn je!

Bundesweit, anonym
und kostenlos.

Neue Beratungszeiten ab
Mittwoch, den 8. April
2020

Kinder- und Jugendtelefon
116111

0800 1110550

Online-Beratung

Nachrichten

Wir werden gerade auch mit Informationen überschüttet. Das kann verwirrend sein und die Sorgen verstärken. Deswegen ist es wichtig, sich gezielt zu informieren und manchmal vielleicht ganz abzuschalten. Überleg dir also, wie viel Zeit du mit z. B. mit Nachrichten verbringen möchtest, damit du einen gewissen Abstand halten kannst.

Stress abbauen

Die räumliche Enge und die neue Situation kann zu Stress führen. Achte deshalb darauf, dass du dir Rückzugsräume suchst, damit du auch mal deine Ruhe haben kannst, nimm dir Auszeiten und sei in der momentanen Situation nachsichtiger mit dir und deiner Umwelt. Such dir rechtzeitig Hilfe und versuche Stress abzubauen, indem du etwas Gutes für dich tust, wie etwa Entspannungsübungen durchführen oder Skills einzusetzen.

Einige mögliche Apps, die euch beim Stressabbau unterstützen können, sind:

- [Calm Harm](#), App zu Skills im Umgang mit Selbstverletzendem Verhalten
- [Skills2go](#), Skills App
- [Body2Brain](#), App für Entspannung und Energie im Alltag
- [Moodpath](#), App für Stimmung und Ängste

Unterstützungsangebote

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

Das „Hilfetelefon Sexueller Missbrauch“ ist die bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Betroffene von sexueller Gewalt, für Angehörige sowie Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern, für Fachkräfte und für alle Interessierten. Menschen, die Beratung und Unterstützung suchen, die sich um ein Kind sorgen, die einen Verdacht oder ein „komisches Gefühl“ haben, die unsicher sind und Fragen zum Thema stellen möchten, können sich telefonisch unter der Rufnummer 0800 22 55 530 informieren und beraten lassen.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 116 016

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer 08000 116 016 und via Online-Beratung unterstützen wir Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte beraten wir anonym und kostenfrei.

Nummer gegen Kummer –

Beratung für Kinder und Jugendliche: 116 111

Die Nummer gegen Kummer ein kostenfreies, telefonisches Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern in ganz Deutschland. Junge Menschen finden telefonisch am Kinder- und Jugendtelefon – 116 111 und online bei der E-Mail-Beratung Rat, Hilfe, Trost und Unterstützung, Eltern und Sorgepersonen unter 0800 1110550.

Telefonseelsorge – Beratung für Privatpersonen

evangelisch: 0800 1110111

katholisch: 0800 1110222

für Kinder und Jugendliche: 0800 3330333

Muslimische Telefonseelsorge – Beratung für Privatpersonen

030 44 35 09 821

Beratungsstellen für psychisch erkrankte Eltern

<http://bag-kipe.de/einrichtungen-projekte>

<https://www.netz-und-boden.de/deutschland>

Pflegetelefon: Schnelle Hilfe für Angehörige: 030 20179131

Das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums ist montags bis donnerstags zwischen 9 und 18 Uhr telefonisch unter 030 20179131 und per E-Mail an zu erreichen. Die Expertinnen und Experten des Pflegetelefons beraten anonym und vertraulich und möchten Angehörigen konkrete Hilfestellung für ihre individuelle Situation bieten. Unter anderem beantworten sie Fragen nach der Organisation einer Pflege, möglichen Einrichtungen und Diensten, der Familienpflegezeit und möglichen Kosten.

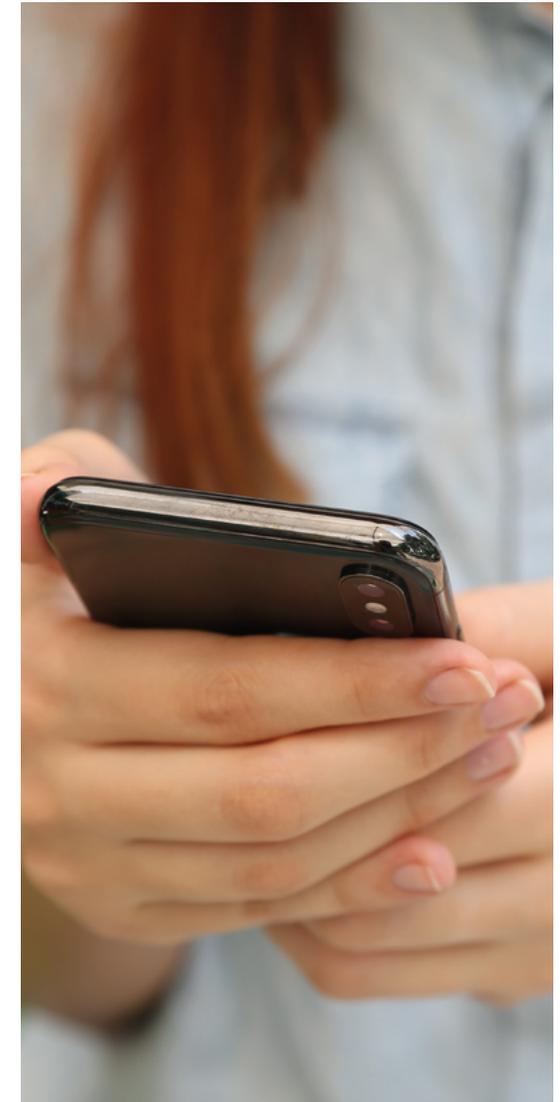


Photo by Yura Fresh on Unsplash

Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 40 40 020

Hilfetelefon „Schwangere in Not“ kostenfrei und rund um die Uhr eine vertrauliche und anonyme Erstberatung zu allen Fragen rund um das Thema Schwangerschaft, bei Bedarf auch in verschiedenen Fremdsprachen. Das Hilfetelefon kann auch als vertrauliche Online- Beratung per E-Mail oder per Einzel-Chat genutzt werden.

Infotelefon Depression: 0800 33 44 533

Das bundesweite Info-Telefon Depression soll Betroffenen und Angehörigen den Weg zu Anlaufstellen im Versorgungssystem weisen.

Regionale Beratungs- und Hilfs-Angebote

Auf der Startseite der Ulmer Uniklinik-Website gibt es verschiedene [Info-Videos](#), [FAQs](#) sowie spezielle Informationsangebote für [Patient*innen](#) sowie [Besucher*innen](#) zum Corona-Virus.

Die Uniklinik Ulm betreibt derzeit außerdem zwei Hotlines:

- Corona-Hotline der Uniklinik Ulm: 0731 500 44448 Wenn Sie eine Ärztin/einen Arzt sprechen möchten; Montag bis Freitag von 8-20 Uhr
- Corona-Hotline Klinik für Kinder- und Jugendmedizin: 0731 500 44460 Montag bis Freitag von 9-13 Uhr

Eltern-Hotline Kreis Biberach

Family Help: 07353 50299740

Caritas: 07353 50299741

St. Fidelis, Heudorf: 07353 50299742

Lernen Fördern: 07353 50299744

Eltern aus dem betreffenden Landkreis können hier dringliche Erziehungsfragen oder Beratung einfordern. Unter dem folgenden Link findet sich ein Artikel zum Angebot: <http://www.caritas-biberach.de/beitraege/traeger-der-erziehungsberatung-bieten-hotline-fuer/1672204/>

Familientelefon der Arbeiter Wohlfahrt Ulm:

01707100666; 14 Stunden, 7 Tage die Woche, familientelefon@awo-ulm.de



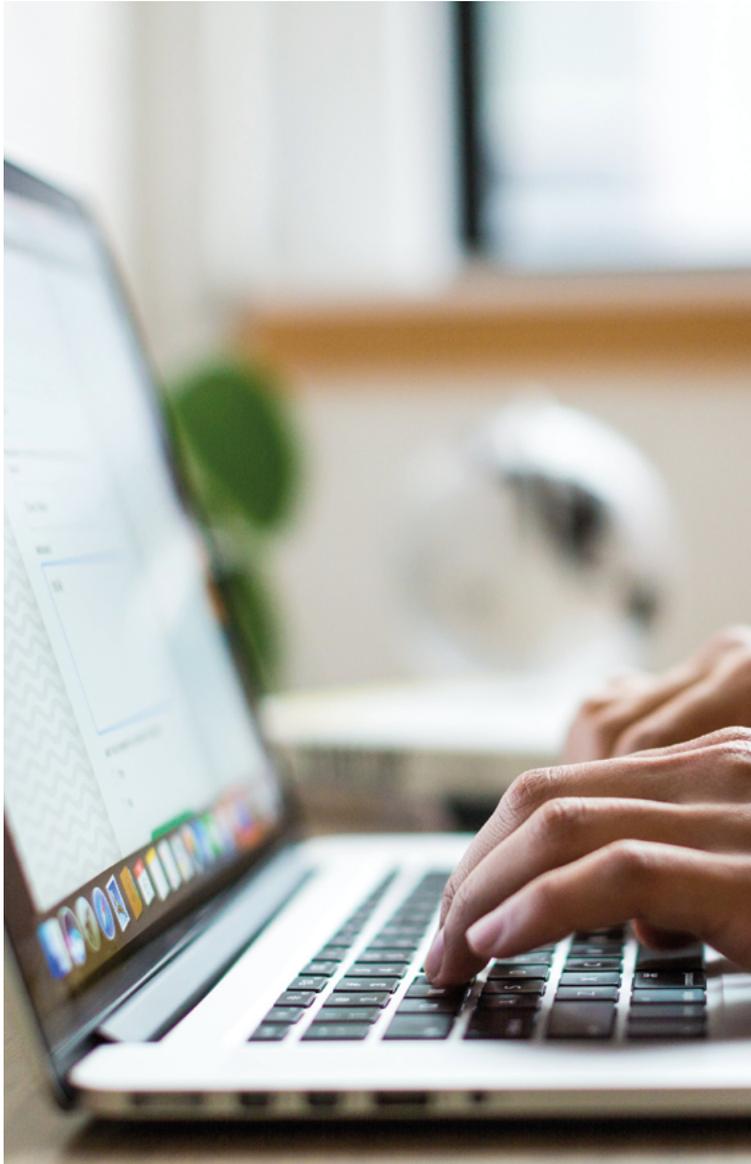


Photo by Burst on Unsplash

Weitere Informationen:

Informationen der Stadt Ulm zur Notfallbetreuung gibt es [hier](#).

Sollten Sie sich in Quarantäne befinden, hat das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hier [Informationen](#) zusammengestellt.

Verschiedene fremdsprachige Informationen zum Corona-Virus

- [Täglich aktualisierter Sammellink](#) der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration mit Infotexten, mehrsprachigen Materialien, Übersetzungen der Ansprache der Bundeskanzlerin und Querverweisen zu verschiedenen Ämtern (z.B. BzGA)
- Informationen in verschiedenen Sprachen finden Sie [hier](#).
- Ein mehrsprachiger Newsticker zu Corona in Bayern findet sich auf [BR24](#).
- [Basisinformationen](#) zum Corona-Virus in verschiedenen Sprachen gibt es auch bei den Johannitern.

Disclaimer:

Dieses Dokument enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Zusammengestellt von Dr. Sabine Müller und Dr. Andreas Witt

Layout: Lea Autenrieth

