

In eine häusliche Isolation oder Quarantäne versetzt worden zu sein, ist eine Ausnahmesituation, vor allem für Kinder. Diese leiden nicht nur unter der Beschränkung, sondern auch unter dem Stress der Eltern. Mit diesem Schreiben wollen wir Ihnen einige Tipps für diese Zeit geben.

- **Geben Sie dem Tag eine Struktur:** Struktur gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Das bedeutet: nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, übliche Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten (und auch Feierabendzeiten) einhalten.

Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene. Malen Sie z.B. einen Kalender und streichen Sie – ähnlich einem Adventskalender – jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird. Binden Sie die Kinder in Haushaltsaufgaben ein. Zusammen kochen, im Garten arbeiten, die Wohnung aufräumen etc.

- **Nutzen Sie die Zeit:** Fertigkeiten lernen, aufräumen oder Arbeiten erledigen, die sonst immer liegen geblieben sind. Oder widmen Sie sich beispielsweise einem Hobby.
- **Pflegen Sie soziale Kontakte auch über Distanz:** die Verbundenheit mit Großeltern, älteren Geschwistern, Schul- und Kita-Freunden oder dem Freundeskreis gibt Halt. Regelmäßige Treffen per Telefon, Chat oder Videokonferenz können hier helfen. Oder sorgen Sie dafür, dass es Briefe bekommt und mit Ihrer Hilfe selber Briefe oder Päckchen, z. B. mit gemalten Bildern oder Basteleien, verschicken kann.

- **Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt:** Ununterbrochener Medienkonsum kann überfordern – zudem sind auch viele Falschinformationen im Umlauf. Schützen Sie Ihr Kind vor zu intensivem Konsum der Berichterstattung. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, hilft nicht und kann verunsichern.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die aktuelle Situation.** Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn es von Eindrücken erzählt, auch wenn es sich wiederholt. Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann. Vermitteln Sie Fakten und erklären Sie, was aktuell geschieht. Besprechen Sie wie Sie vorgehen werden, wenn ein Familienmitglied oder das Kind selbst Krankheitszeichen zeigt. Erklären Sie auch, was getan wird, um den betroffenen Personen zu helfen und eine weitere Ausbreitung des Krankheitserregers zu verhindern.
- **Bleiben Sie in Bewegung:** Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern unter anderem Anregungen und Trainingsprogramme. Zimmertrampoline, Gummitwist oder Springseile können auch auf engem Raum für Bewegung sorgen.

- **Es wird vorübergehen:** Es ist es wichtig zu verstehen, dass die aktuelle Pandemie unweigerlich irgendwann vorübergehen wird. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der jetzigen Situation ausführen möchten. Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung: Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit. Versuchen Sie, für Ihr Kind da zu sein. Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn eine vertraute Bezugsperson in der Nähe ist.
- **Achten Sie auf eine gesunde Ernährung:** Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, gerade jetzt.
- **Abschalten!** Schaffen Sie Zeiträume, in denen sich Ihr Kind entspannen und einfach spielen kann.

## Tipps zum Weiterlesen (altersgerechtes Info-Material, Links zu Bastelideen, etc.)



### Broschüre „COVID-19: Tipps für Eltern“

[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

**Herausgeber:** Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)



### Website: Unterstützung für den Familienalltag in Corona-Zeiten

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

## Hilfsangebote für Beratungen

Ökumenischer Seelsorgetelefondienst:

Telefon: 0351 89692890

TelefonSeelsorge

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) | 0800 111 0 111

Hilfetelefon für Frauen

08000 116 016