

PSYCHOEDUKATION ZUM THEMA „CORONA“



Abb. 1 Fragen zum Corona-Virus, Andrea Maitz

Ausnahmesituationen können emotionale Auswirkungen auf ein Individuum und die Gesellschaft haben. Personen welche von traumatischen Ereignissen betroffen sind, erleben ein mentales und emotionales Ungleichgewicht, was bedeutet, dass sie ständig in einer Alarmbereitschaft sind. Diese Alarmbereitschaft hat dem Steinzeitmenschen früher dabei geholfen, sich auf Kampf oder Flucht vor Gefahren vorzubereiten. Heute bezeichnen wir diese Alarmbereitschaft des Körpers auch oft als Stress oder Angst. Opfer von traumatischen Erlebnissen, erleben ein psychisches und emotionales Ungleichgewicht und leben ständig in Alarmbereitschaft, was das Gefühl der Sicherheit beeinträchtigt. Es gibt viele Faktoren die ausmachen, wie stark wir uns von Ausnahmesituationen wie z.B. der Covid-19-Pandemie beeinflussen lassen. Man spricht dabei von der Resilienz. Diese wird von Kindheit an aufgebaut und gestärkt und beruht auf Faktoren, wie z.B. Lösungsstrategien, mentale und emotionale Fähigkeiten. Die Resilienz ist aber auch abhängig davon, wie z.B. innerhalb der Familie mit Krisen umgegangen wird.

Es gibt kein richtig oder falsch im Umgang mit Gefühlen, dem Ausdruck von Sorgen oder Trauer. Aber Kinder beziehen sich immer auf ihre Bezugspersonen, ahmen diese nach und lernen von ihnen. Wenn Bezugspersonen ein bestimmtes Verhalten zeigen, so nehmen Kinder dieses wahr und reagieren auf das Verhalten der Eltern. Jedoch ist das Verhalten des Kindes abhängig vom Alter und der Entwicklungsstufe. Für Erwachsene ist es daher wichtig, Strategien zu finden, um mit den eigenen Stressreaktionen umzugehen, damit für die Kinder eine notwendige emotionale Sicherheit angeboten werden kann.

In einer Ausnahmesituation wie jetzt, kann es sein, dass Kinder verschiedenste Emotionen wie Trauer, Schuldgefühle, Wut, Verwirrtheit, Sorgen, Ängste, etc. zeigen. Diese Emotionen können auch eine Folgereaktion auf die notwendige soziale Isolation oder einer veränderten Tagesroutine sein. Neben emotionalen Reaktionen können auch somatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlaflosigkeit, etc., auftreten. Wie lange, wie häufig und wie intensiv diese Reaktionen auftreten, ist individuell.

NATÜRLICHE REAKTIONEN

In den folgenden Punkten werden die natürlichen Reaktionen von Kindern in der jetzigen Situation kurz beschrieben. Beachten Sie, dass diese Reaktionen Anpassungen der Kinder auf die jetzt notwendigen Veränderungen im täglichen Leben sind. Versuchen Sie die Kinder dort abzuholen, wo sie sind und beachten sie die Tipps zum Umgang mit dem Virus weiter unten.

Stress zeigt sich oft in Form von *Wut und Reizbarkeit*.

Kinder können diese Reaktionen vor allem bei ihnen nahestehenden Bezugspersonen zeigen. Beachten Sie, dass Ärger ein natürliches Gefühl ist, welches bis zu einem gewissen Grad auch gezeigt werden darf.

Langeweile kann mit der veränderten Schulsituation verbunden sein.

Aufgrund der Schulschließungen wird der Unterricht nun online abgehalten. Beachten Sie, dass diese Veränderung für Kinder verwirrend sein kann und dass es ihnen schwer fallen kann, den Instruktionen zu folgen. Erklären Sie, dass ExpertInnen diese Empfehlungen ausgesprochen haben, um sie zu schützen.

Unsicherheiten werden durch Verhalten gezeigt.

Je nach Alter der Kinder, kann es sein, dass Kinder ihre Sorgen nicht verbal ausdrücken. Es kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, nervösem Verhalten kommen oder die Kinder zeichnen oder spielen Situationen nach, was sie über das Virus gehört haben. Es können sich auch Ängste oder Verhaltensauffälligkeiten zeigen, welche die Kinder zuvor nicht gezeigt haben.

Verändertes Ess- und Schlafverhalten

Es können durch den Stress Einschlafprobleme, häufiges Aufwachen, Alpträume oder auch längeres Schlafen als sonst auftreten. Auch beim Essverhalten können Kinder Verhalten zeigen, welche sie bis jetzt noch nicht gezeigt haben.

Energielosigkeit und verminderte Antriebskraft

Durch Energielosigkeit kann es zu einer verminderten Antriebskraft und Schwierigkeiten im sozialen Umgang kommen, was zu einer weiteren Selbstisolation führen kann.

Aufmerksamkeitssuchendes Verhalten

Dieses Verhalten kann aus Angst der Kinder erfolgen, dass den Bezugspersonen etwas schlimmes passieren könnte oder sie sterben könnten.

TIPPS ZUM UMGANG MIT KINDERN UND CORONA FÜR BEZUGSPERSONEN!

- Erklären Sie ehrlich, aber in einfachen, altersgerechten Worten, die Situation um den Corona-Virus! Zeigen Sie dabei Offenheit und wenn sie gerade keine passende Antwort, sagen Sie: „Ich weiß es leider nicht, aber ich werde mich informieren und es dir sagen, sobald ich es weiß, okay?“
- Suchen Sie passende Informationen oder Bilder und schauen Sie diese gemeinsam mit dem Kind durch. (Informationen dazu finden Sie in unserem Dokument „Corona für Kinder erklärt“)
- Achten Sie auf die Informationsquellen und den Medienzugang des Kindes. Menschen welche von der Covid-19-Pandemie betroffen sind, suchen oft einen Grund für die Geschehnisse und

informieren sich oft den ganzen Tag durch Fernsehen, Radio oder dem Internet. Möchte sich ihr Kind informieren, machen Sie dies gemeinsam für einen vorher festgelegten Zeitraum (z.B. 10 Minuten am Tag) und sprechen sie mit dem Kind über die gefundenen Informationen. Versuchen Sie auch die positiven Informationen hervorzuheben, wie z.B. ÄrztInnen und das Krankenpflegepersonal geben ihr Bestes allen zu helfen...

- Geben Sie dem Kind das Gefühl sicher und geliebt zu sein und schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit.
- Lassen Sie dem Kind die Möglichkeit, den gewohnten Alltag zu erleben und geben Sie Struktur in Bezug auf Hausaufgaben, Spielen, Freizeit etc. vor. Versuchen Sie auch die Familienroutine so gut wie möglich aufrecht zu erhalten. Je normaler der Ablauf ist, desto besser ist es.
- Lassen Sie ihr Kind über Gefühle sprechen! Erklären Sie dem Kind, dass es normal ist, von Gefühlen überfordert zu sein, sich verängstigt oder besorgt zu fühlen. Alle Gefühle sind in Ordnung und sollen angesprochen werden.
- Seien Sie ehrlich über Ihre eigenen Gefühle und bleiben Sie authentisch. Wenn Sie sagen, „Es ist alles ok und normal“ und dann Hamsterkäufe tätigen, zeigt das für Ihr Kind keine Glaubwürdigkeit. Kinder sind sehr gute Beobachter und können aufgrund der Unterschiede zwischen dem Wahrnehmen der Gefühle und dem Gesagten, noch ängstlicher werden.
- Vermeiden Sie Ausdrücke wie: „Denk nicht darüber nach“, „Es könnte schlimmer kommen“, „Dank der Situation wirst du stärker sein“. Für uns Erwachsenen ist dies eine Kommunikationsstrategie um mit unseren Emotionen umzugehen. Kinder können die Aussagen nicht richtig deuten und könnten Probleme haben, mit ihren Emotionen umzugehen.
- Wenn Ihr Kind mit Ärger oder Wutausbrüchen reagiert, versuchen Sie die Gründe dafür herauszufinden und holen Sie das Kind ab, wo es sich befindet. „Bist du wütend? Weißt du das ich auch wütend bin?“
- Fühlen sich Kinder schuldig, erklären Sie dem Kind, dass keiner Schuld hat an dieser Situation und dass das Kind auf keinen Fall in die Geschehnisse involviert ist.

Wenn Sie durch die gesetzten Maßnahmen keine Veränderungen bemerken, wenden Sie sich gerne an das Kinder- und Jugendpsychiatrische Zentrum Feldbach, erreichbar unter **0664 80785 4268** oder kijuz@hilfswerk-steiermark.at oder wenden Sie sich an das PSD- Hilfetelefon in der Zeit von Mo – Fr von 09:00 – 21:00 Uhr unter **0316 813181 4444** oder psd.hilfe@hilfswerk-steiermark.at

QUELLEN:

EMDR Europe Association. (2020). Children need to understand what is happening. *Tips for parents, caregivers, teachers, grandparents. What to say and how to say it* [PowerPoint Folien].

EMDR Europe Association. (2020). Coronavirus: How to deal with it [Word Dokument].

EMDR Europe Association. (2020). Guidelines for Children [Word Dokument].

WHO. (2020). Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools. Zugriff am 30.03.2020 unter https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4