

## Hilfestellungen für Familien in dieser herausfordernden Zeit

Herausfordernde Zeiten wie die derzeitige stellen Familien in vielen Hinsichten auf die Probe und bringen sie nicht selten an ihre Grenzen. Das Coronavirus verändert unseren Alltag gerade grundlegend, das geht auch an unseren Kindern nicht spurlos vorüber. Wie diese die aktuelle Situation aufnehmen, hängt aber maßgeblich vom Verhalten der Eltern ab. Erst wenn Eltern ihre Ängste und ihre Verunsicherung überwinden, können sie ihren Kindern in ihrer Vorbildfunktion als wichtige Stütze zur Seite stehen.

### Wie Kinder im Umgang mit dem Virus reagieren können und wie man sie dabei unterstützen kann:

Ihre Kinder können, abhängig vom Alter, unterschiedlich auf die aktuelle angstbesetzte Situation reagieren.

### Mögliche Veränderungen oder Reaktionen, die auftreten können:

- Angst vor dem Alleinsein
- Kampf um die Aufmerksamkeit der Eltern
- Schlafstörungen, schlechte Träume/Albträume
- Veränderung des Appetits
- Stärkere Reizbarkeit, vermehrt auftretende Wutanfälle, aggressives Verhalten, Jammern oder Klammern
- Körperliche Symptome (Kopfschmerzen, Magenschmerzen,...)

### Zusätzlich bei Jugendlichen:

- Antriebslosigkeit
- Ignorieren der erforderlichen gesundheitsfördernden Maßnahmen
- Vermeiden oder vernachlässigen von Aufgaben und schulische Pflichten

### Was können Sie tun?

#### Nähe und Sicherheit

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass sie für es da sind und nehmen Sie es in den Arm.
- Schenken Sie Ihrem Kind bewusst Aufmerksamkeit (legen Sie Ihr Handy weg und schalten Sie den Fernseher aus) und nehmen Sie sich Zeit zum Spielen und für Gespräche.

- Achten Sie darauf, Belastungssituationen, die durch die Medien (Nachrichtensendungen in Dauerschleife) und dort vermittelte Informationen entstehen, zu vermeiden.
- Klären Sie gegebenenfalls (telefonisch) mit einem Arzt körperliche Symptome.

### Kommunikation

- Stehen Sie Ihrem Kind als Ansprechperson zur Verfügung. Hören Sie ihm geduldig und aufmerksam zu, wenn es Sorgen mitteilen möchte. Bei schwierigen Themen können Sie sich, auch anonym, an Beratungsstellen wenden.
- Ermutigen Sie Ihr Kind über die eigenen Erfahrungen mit dem Ausbruch der Krankheit zu sprechen, zwingen Sie es jedoch nicht dazu.  
(Bei kleineren Kindern können auch Rollenspiele mit Puppen oder Kuscheltieren oder das Nachspielen und Nacherzählen von Geschichten hilfreich sein.)
- Sprechen Sie mit ihrem Kind darüber, welche Informationen es zum Thema COVID-19 bereits bekommen hat und thematisieren Sie Stigmatisierungen oder Diskriminierungen. Klären Sie Fehlinformationen auf.  
Tipp: Video der Stadt Wien um Covid-19 den Kindern verständlich zu erklären:  
[www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw](http://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw)
- Besprechen Sie gemeinsam die Maßnahmen in Bezug auf das Virus, die Sie bereits im familiären Umfeld umgesetzt haben (z.B. gute Hygiene).
- Ermöglichen und unterstützen Sie den Kontakt Ihrer Kinder mit Freunden und Freundinnen über das Telefon oder das Internet.

### Klarheit

- Treffen Sie klare Vereinbarungen mit allen Familienmitgliedern und halten Sie dabei Tagesroutinen ein. (Spielzeit, Arbeitszeit, Mahlzeiten, Abendrituale...)
- Setzen Sie sanfte und klare Grenzen und erklären Sie diese dem Kind verständlich.

### Aktivitäten (Bewegungs- und Ruhephasen)

- Gehen Sie, wenn möglich und ohne Kontakt zu anderen Personen, einmal am Tag mit den Kindern an die frische Luft.
- Regelmäßige (gemeinsame) Bewegung ist aber auch drinnen möglich.
- Überlegen Sie sich Beschäftigungsmöglichkeiten für drinnen (bauen, basteln, lesen...).
- Ermutigen Sie Ihre Kinder zur Einhaltung von täglichen Routinen, wie Schulaufgaben. Bieten Sie, wenn nötig und nach Möglichkeit, Unterstützung an und beschäftigen Sie sich gemeinsam mit Bildungsaktivitäten (Arbeitsbücher, Lernspiele).
- Erledigen Sie die Hausarbeit gemeinsam und teilen Sie Arbeiten kindgerecht.
- Motivieren Sie ältere Kinder, ihre jüngeren Geschwister und auch die Erwachsenen zu unterstützen.
- Pflegen Sie regelmäßige Familienroutinen oder entwickeln Sie gemeinsam neue.
- Planen Sie beruhigende Aktivitäten vor dem Schlafengehen in Ihren Tagesablauf ein.
- Planen Sie gemeinsam Mahlzeiten und binden Sie die Kinder in die Zubereitung ein.
- Für Kinder kann die aktuelle Lage auch geschenkte Zeit mit ihren Eltern bedeuten. Nutzen Sie diese gemeinsame Zeit, gestalten Sie sie ganz bewusst und haben Sie zusammen Spaß!

### Geduld und Toleranz

- Vermitteln Sie Ihrem Kind ein Gefühl des Wohlbefindens und bringen Sie ihm ein Stück zusätzlicher Geduld entgegen. Neue, ungewohnte Situationen stellen für alle Familienmitglieder eine Herausforderung dar.
- Belasten Sie das Kind nicht zusätzlich durch Ablehnung und Abwertung. Wenden Sie sich dem Kind ruhig und aufmerksam zu.

### **Tipps zum Tagesablauf und Familienalltag während der Viruszeit oder unter Quarantäne**

- Wichtig ist, sich in Erinnerung zu rufen, dass dies eine vorübergehende Situation ist, die nach einem bestimmten Zeitraum wieder vorbei ist.
- Ein geregelter Tagesablauf mit Routinen ist in solchen Situationen gerade für Kinder extrem wichtig.
- Beziehen Sie Ihre Kinder in Haushaltstätigkeiten oder andere Aktivitäten mit ein, um Ihnen ein Gefühl der gemeinsamen Zielerreichung zu geben. Lob und Ermutigung sollten hierbei nie zu kurz kommen.
- Aufgrund der Schulschließungen gibt es derzeit keinen Unterricht. Die von der Schule zur Verfügung gestellten Unterlagen sollen der Aufrechterhaltung und Festigung des bereits erlangten Wissens in diesem Schuljahr dienen!
- Gefühle der Einsamkeit, Langeweile, Angstzustände, Aggression und Panik können in Zeiten wie diesen bei allen auftreten. Helfen Sie sich gegenseitig, indem Sie sich mit unterhaltsamen und sinnvollen Aktivitäten beschäftigen. Seien Sie nachgiebig und auch kreativer in der Tagesgestaltung.
- Passen Sie Ihre täglichen Aktivitäten den aktuellen Gegebenheiten an und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tatsächlich erledigen können. So können täglich neue Ziele gesetzt und erreicht werden und Enttäuschungen werden vermieden.
- Sollten Sie aber das Gefühl haben, die derzeitige Situation alleine nicht mehr bewältigen zu können, sprechen Sie mit einer Vertrauensperson darüber und nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

### **Gewalt im häuslichen Umfeld**

Die erforderlichen Quarantänemaßnahmen bringen veränderte Arbeitsbedingungen, Betreuungserfordernisse und Freizeitgestaltungen mit sich. Paare und Familien müssen deshalb die nächste Zeit vermehrt zu Hause, gemeinsam auf engem Raum, verbringen. Dadurch entstehen neue Herausforderungen und gegebenenfalls verstärkt sich eine ohnehin angespannte Lebenslage. Der Stress steigt und die Gewalt nimmt zu.

- Gewalt ist keine Lösung! Sie schädigt Ihr Kind und ist verboten!
- Schaffen Sie sich und Ihrer Familie Freiräume, Rückzugsmöglichkeiten und Auszeiten. Familien-Krisenstäbe können hilfreich sein, um über die Gefühle jedes Familienmitglieds zu sprechen

## Hilfsangebote

- **Rat auf Draht** (24 Stunden erreichbar): 147
- **Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol** (MO - DO von 8.00 – 16.00 Uhr, FR von 8.00 – 12.00 Uhr): 0512 508 3792
- **Kostenlose 24-Stunden-Hotline des Landes Tirol** bei allgemeinen Fragen zum Coronavirus: 0800 80 80 30
- **Telefonische Gesundheitsberatung** bei Fragen zu Symptomen und bei konkretem Infektionsverdacht: 1450
- **Kostenlose 24-Stunden-Infoline der AGES** (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) für Informationen zu Übertragung, Symptomen und Vorbeugung: 0800 555 621
- **Hotline der Bildungsdirektion** bei Anliegen im Bereich Bildung und Kinderbetreuung (täglich von 7.30 bis 18 Uhr): 0800 100 360
- **Schulpsychologie Tirol**: 0512 9012 9262
- **Corona-Sorgen-Hotline des Landes und der Diözese Innsbruck**: Psychosozialer Dienst für die emotionale Unterstützung bei persönlichen Sorgen (täglich von 8 bis 20 Uhr und außerhalb dieser Zeit unter der Nummer 142 oder [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)): 0800 400 120
- Allgemeine Informationen erhalten Sie auch über die Hotlines der Bezirkshauptmannschaften und der Stadt Innsbruck