

## Mit Kindern über das Coronavirus reden

1. **Es ist gut, darüber zu reden:** Ihre Kinder haben sicher schon etwas vom Coronavirus mitbekommen und wahrscheinlich die hierdurch bedingten Veränderungen bemerkt (z. B. dass manche Menschen Schutzmasken tragen, dass man nicht auf Spielplätze darf u.a.m.). Es ist wichtig für Ihr Kind, sich unaufgeregt mit Ihnen darüber unterhalten zu können, weil Sie die beste Informationsquelle sind und es am besten beruhigen können. Wahrscheinlich sprechen Ihre Kinder auch mit Freunden oder anderen Kindern darüber, was zu falschen Vorstellungen und Fehlinformationen führen kann. Daher ist es besser für Ihr Kind, wenn es das mit Ihnen besprechen kann.
2. **Antworten Sie wahrheitsgemäß, aber berücksichtigen Sie hierbei das Alter Ihres Kindes:** Es ist besser für Ihr Kind, wenn es sich mit ehrlichen und genauen Informationen auseinandersetzen kann. Sprechen Sie über Tatsachen, aber berücksichtigen Sie das Alter Ihres Kindes, wie viel Informationen Sie preisgeben und welche Details Sie besprechen. Sie könnten z. B. sagen, dass es im Augenblick noch keinen Impfstoff gegen das Coronavirus gibt, die Ärzte aber sehr hart daran arbeiten. Oder: Viele Menschen können krank werden, aber normalerweise ist es wie bei einer Erkältung und sie werden bald wieder gesund. Jüngere Kinder verstehen die Situation gegebenenfalls besser, wenn ihnen Bilder oder ein Cartoon gezeigt werden. Eltern sollten sich zunächst selbst in den Nachrichten informieren und die Inhalte in angemessener Weise für ihre Kinder herausfiltern.
3. **Erlauben Sie Ihrem Kind, Fragen zu stellen:** Es ist ganz natürlich, dass Kinder Fragen zum Coronavirus haben und sich wahrscheinlich auch Sorgen machen. Sich Zeit zu nehmen, diese Fragen kindgerecht zu beantworten, hilft, Ängste abzubauen. Nochmals, seien Sie ehrlich. Es ist durchaus in Ordnung, wenn Sie zugeben, dass Sie manches nicht beantworten können. Im Augenblick gibt es viele Dinge, die wir noch nicht verstehen und das können Sie ihrem Kind auch so sagen. Erklären Sie Ihrem Kind, welche Anstrengungen unternommen werden, um diese Fragen zu klären. Vielleicht hat Ihr Kind auch eine Idee hierzu - lassen Sie es sich erklären oder malen.
4. **Versuchen Sie dabei, mit Ihren eigenen Sorgen zurechtzukommen:** Die Unsicherheit kann uns allen Sorgen und Angst machen. Sprechen Sie mit anderen Erwachsenen über Ihre eigenen Befürchtungen und Fragen. Was hilft uns normalerweise, etwas zur Ruhe zu kommen? Zuhause Musik hören, Atem- und Entspannungsübungen, Ablenkung (etwas Lustiges im Fernsehen anschauen) und Zeit mit der Familie oder einem Haustier - das kann alles helfen. Reden Sie mit Ihrem Kind nur über das Coronavirus, wenn Sie sich selbst beruhigt haben - dann werden Sie auch Ihr Kind beruhigen.
5. **Geben Sie Ihrem Kind praktische Handlungsanweisungen:** Erinnern Sie Ihr Kind an die wichtigsten Regeln, um gesund zu bleiben - das gründliche Händewaschen und den Umgang mit Taschentüchern beim Husten und Niesen (nur ins Taschentuch oder die Ellenbeuge niesen oder husten, danach Taschentuch wegwerfen). Üben Sie das mit Ihrem Kind und motivieren Sie es, es immer so zu machen (z. B. immer ein bestimmtes Lied beim Händewaschen singen).

*British Psychological Society BRE26a/16.03.2020*