

Psychische Gesundheit und
psychosoziale Aspekte während
des Ausbruchs von COVID-19

Botschaften
der WHO für
Menschen,
die Kinder betreuen

Geduldig bleiben und Interaktion ermöglichen

In Stress- und Krisenzeiten ist es normal, dass Kinder nach mehr Bindung suchen und ihre Eltern und Betreuer stärker in Anspruch nehmen. Kinder sollten ermutigt werden, zu spielen und mit anderen zu interagieren – in Zeiten der Kontaktbeschränkungen gilt dies innerhalb der Familie.

Gefühlen Ausdruck verleihen

Helfen Sie Kindern dabei, eigene Wege zu finden, um Gefühle wie Angst und Traurigkeit auszudrücken. Dabei können kreative Aktivitäten, zum Beispiel Zeichnen, unterstützend wirken. Kinder verspüren Erleichterung, wenn sie ihre Gefühle in einer sicheren und unterstützenden Umgebung ausdrücken dürfen.

Altersgerecht informieren und Vorbild bleiben

Das Thema COVID-19 sollte mit Kindern auf ehrliche und altersgerechte Weise besprochen werden. Wenn Bedenken der Kinder gemeinsam thematisiert werden, kann es ihre Ängste lindern. Kinder werden das Verhalten und die Gefühle der Erwachsenen beobachten, um Hinweise darüber zu erhalten, wie sie mit ihren eigenen Emotionen in schwierigen Zeiten umgehen können.

Routinen und Beschäftigung bieten

Gewohnte Routinen im alltäglichen Leben sollen so weit wie möglich beibehalten oder neue Routinen geschaffen werden, insbesondere wenn die Kinder zu Hause bleiben müssen. Bieten Sie Kindern ansprechende, altersgerechte Beschäftigung an, einschließlich Aktivitäten für das Lernen.

Nähe zu Bezugspersonen aufrecht erhalten

Kinder sollten in der Nähe ihrer Eltern und Familien sein, wenn diese Umgebung als sicher gilt. Muss ein Kind eine Zeit lang von einer Bezugsperson isoliert werden, sollte eine angemessene alternative Betreuung sichergestellt sein. Während der Trennungsphase sollte ein täglicher, altersgerechter Kontakt ermöglicht werden.

Notiz



DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.