

## Sorgen und Ängste von Kindern im Zusammenhang mit der Coronakrise

Die aktuelle Situation kann bei Kindern zu Unsicherheiten und Ängsten führen – in Bezug auf die eigene Gesundheit, aber auch in Bezug auf die Gesundheit der Eltern, Großeltern, Geschwister usw.

Die Sorgen dürften dann größer werden, wenn ein/beide Elternteile oder andere Familienmitglieder auf Arbeit gehen, wenn in der Verwandtschaft oder in der näheren Umgebung jemand erkrankt. Dadurch, dass zum Virus und zur Erkrankung noch keine Erfahrungen vorliegen, dass niemand sicher sagen kann, wie es weitergeht, sind alle Menschen mit vielen Unsicherheiten konfrontiert – und auch das hat Wirkung auf die Kinder.

Was können Eltern tun?

### Dem Kind offene Fragen stellen

Kinder wissen schon eine Menge über die aktuelle Situation. Gut ist es das Kind zu fragen, was es schon weiß, was es gern wissen möchte und ob es beunruhigt ist.

### Ehrlich die Situation erklären

Einerseits müssen Eltern ehrlich die Situation erklären. Andererseits müssen sie die Kinder schützen. Das geht, indem sie die Situation kindgerecht erklären und dabei aber nicht zu sehr ins Detail gehen. Eltern werden auch zugeben müssen, dass noch niemand so richtig weiß, wie lange die Krise dauert und dass Wissenschaftler immer noch forschen, um schnelle Tests, Medikamente und Impfstoff zu entwickeln. Eltern können deutlich machen, **dass die Situation sehr kompliziert ist, dass Deutschland aber ein gut entwickeltes Land ist und die Kraft haben wird, die Situation zu meistern.**

### Schutzmaßnahmen erklären und umsetzen

Es geht das Händewaschen, das Niesen in die Armbeuge und um die Kontakt-/Ausgehbeschränkungen. Es ist gut dem Kind zu sagen: Wenn man diese Schutzmaßnahmen umsetzt, dann leistet man einen wichtigen Beitrag dafür, dass wir die Krise gut überstehen. **Man kann also selbst etwas tun.** Das Gefühl, etwas tun können, hilft gegen Angst. Eltern sollten hier Vorbild sein.

### Gut informiert sein gibt Sicherheit

Die Situation ist komplex. Schnell kann man durch Fehlinformationen oder durch Einzelfälle verunsichert sein. Um sachlich über die aktuelle Lage informiert zu sein und um nicht fehlerhaften Nachrichten aufzusitzen, ist es gut, die **offiziellen Informationen** der dafür zuständigen Behörden zu nutzen. Denn dort äußern sich Experten: Robert-Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)) oder Bundesgesundheitsministerium ([www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)). Aktuelle Informationen über die Lage in Sachsen, auch in Bezug auf Fragen der Schule, findet man auf der Seite [www.sachsen.de](http://www.sachsen.de) – dort gibt es ein Infoportal zum Coronavirus. **Wenn Eltern sich gut informiert fühlen, dann ermöglicht das bei ihnen in der Regel mehr Sicherheit.** Die Sicherheit der Eltern wiederum wirkt sich positiv auf das Kind aus.

### Vor zu viel Informationen zu Corona schützen

Es ist wichtig, sich regelmäßig über die aktuelle Lage in der Coronakrise zu informieren. Der Umfang des Lesens/Hörens von Informationen über die Krise, das Reden über Corona zu Hause muss aber begrenzt werden. **Ansonsten** besteht die Gefahr, dass **Ängste** beim Kind verstärkt werden.

### Alltagsroutinen

Wenn man bisherige Alltagsroutinen beibehält (soweit das möglich ist) und neue Alltagsroutinen schafft – dann entsteht im Leben der Familie und des Kindes eine neue Regelmäßigkeit. Und diese Regelmäßigkeit **führt in Zeiten von Ungewissheit zu mehr Sicherheit** bei den betroffenen Personen.