

# Z!FF spezial

Eins | März 2020

Z!FF Spezial bringt Beiträge aus unterschiedlichen Fachbereichen der Z!FF-Community mit praxisorientierten Informationen zu aktuellen Themen.

## Heute:

Mag.<sup>a</sup> Petra Pölzl  
Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin,  
Gerichtssachverständige  
[www.familienpsychologie.at](http://www.familienpsychologie.at)

## „Mama, Papa, was ist Corona?“

# Wie Sie Kindern das Coronavirus erklären und ihnen Ängste nehmen können

Alle reden über das Coronavirus. Die Pandemie und die dadurch notwendigen Schutzmaßnahmen haben auch den Alltag von Kindern und Jugendlichen völlig verändert. Wie können wir Kindern erklären, dass unser Körper die durch das Virus ausgelöste Krankheit noch nicht kennt, dass Medikamente und Schutzimpfungen bisher nicht einsatzbereit entwickelt sind und dass es dennoch keinen Grund gibt, in Panik zu geraten?

Das Coronavirus beherrscht aktuell die Welt und hat unseren Alltag schlagartig verändert. Schulen und Kindergärten sind geschlossen, die meisten Geschäfte dürfen nicht mehr öffnen, jeder muss einen Sicherheitsabstand zu anderen Menschen einhalten, der Spielplatz mit der geliebten Rutsche darf nicht mehr betreten werden, Oma und Opa dürfen nicht besucht werden, Mama und Papa sind öfter zu Hause und sollen im „Homeoffice“ arbeiten, Menschen tragen plötzlich Schutzmasken. Diese Einschränkungen und Veränderungen beschäftigen auch Kinder und Jugendliche sehr und stellen Eltern, aber auch Fachpersonen vor die Frage „Wie erkläre ich Kindern das Coronavirus?“

Wieviel Information an die Kinder ist überhaupt notwendig und was heißt „kindgerechte“ Erklärung? Wie soll ich meinem Kind etwas erklären, das ich selbst nicht verstehe und das auch mich als Mutter / Vater / Fachperson ängstigt? All das sind Fragen, die uns im Moment alle sehr bewegen.

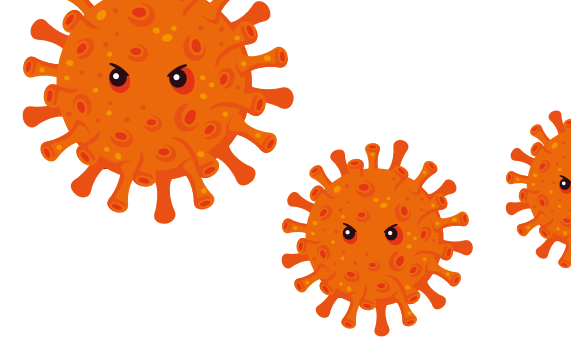
Dazu vorab die gute Nachricht: Diese Fragen betreffen derzeit so viele Menschen – nämlich weltweit –, sodass schon allein die Kompetenz des „Schwärmwissens“ dazu Antworten liefern kann und wird.

Auch die Psychologie als Wissenschaft des menschlichen Erlebens und Verhaltens kann mit ihren Konzepten einen wertvollen Beitrag leisten, Kindern das Virus und die damit verbunde-

nen Auswirkungen zu erklären, die Familien in diesen Zeiten zu begleiten und somit auch zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit beitragen. Eine gute psychische Stabilität der Eltern stellt eine wichtige Grundlage dar, um mit der herausfordernden Situation gut umgehen zu können und Kindern die nötige Sicherheit zu vermitteln. Grundsätzlich gelingt es in einer ruhigen Atmosphäre am besten, mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Es kann dabei vermittelt werden, dass auch eine gute Selbstfürsorge (d.h. ich schaue gut auf mich), Achtsamkeit und positive Stressbewältigungsstrategien uns allen helfen können, mit der aktuellen Krisensituation besser umzugehen.

Eine gute psychische Stabilität der Eltern stellt eine wichtige Grundlage dar, um mit der herausfordernden Situation gut umgehen zu können.

Um Kindern die Sachverhalte im Zusammenhang mit dem Coronavirus verständlich erklären und auch begrifflich machen zu können, gibt es mittlerweile bereits gute und auch seriöse Informationsquellen. Die Stadt Wien hat dazu auf YouTube ein Video mit dem Titel „Das Coronavirus einfach erklärt“ erstellt, das in kindgerechter Form, also in klaren, kurzen Sätzen mit der Stimme eines Kindes und mit verständlichen Bildern alle wichtigen Informationen transportiert. Auch die Printmedien setzen sich mit dem Thema auseinander: „Der Standard“ hat auf seiner Webseite unter „Kleines Corona-Lexikon“ Informationen zusammengestellt, wie man Kin-



dem z.B. das exponentielle Wachstum der Infizierungen erklären kann, und bedient sich dabei des Prinzips, die Informationen anhand von Beispielen aus der kindlichen Lebenswelt zu verdeutlichen. Generell ist es hilfreich, Kindern Sachverhalte zu visualisieren (etwa auch über Spiel-Figuren oder Zeichnungen), damit Kinder die Situation besser verstehen und begreifen können. Der Berufsverband Österreichischer Psycholog\*innen (BÖP, [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)) erstellt laufend Informationen zum Coronavirus und dient mit einer Helpline (Tel. 01/504 8000) auch als Ansprechpartner für psychologische Beratung.

Generell ist es hilfreich, Kindern Sachverhalte zu visualisieren, damit sie besser verstehen und begreifen können.

Aus kinderpsychologischer Sicht ist es aktuell wichtig, Kindern die Möglichkeit zu geben, über ihre Gefühle und Gedanken sprechen zu können, aber auch zu akzeptieren, wenn sie dazu nicht bereit sind.

Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ emotionalen Reaktionen von Kindern auf das Coronavirus und die damit verbundene Pandemie – die Situation stellt derzeit eine hohe Stresssituation dar und Kinder sowie Erwachsene gehen ganz unterschiedlich mit Stress um. Es gibt gute und schlechte Tage.

Erwachsene sind gefordert, Verständnis, Geduld und Fürsorge zu zeigen – das ist nicht immer leicht, aber wir können auf jeden Fall positiv auf unsere Kinder einwirken. Ermuntern Sie die Kinder, Ihnen ihre Sorgen (z.B. „Werde ich auch krank?“, „Müssen wir jetzt alle sterben?“) zu schildern, oder fragen Sie das Kind auch, was es schon weiß bzw. gehört hat. So lassen sich offene Fragen leichter klären bzw. manche Sorgen und Ängste vielleicht auch rasch wieder entkräftigen und dies kann entlastend wirken („die meisten Menschen werden wieder gesund“, „in China

Der Zusammenhalt in der Familie und die Zuversicht der Eltern stärkt die Kinder.

ist die Ansteckung schon viel weniger geworden, viele sind wieder geheilt“ oder „eine Quarantäne schützt dich und andere wie etwa deine Freunde, Oma und Opa“). Auch der Zusammenhalt in der Familie und die Zuversicht der Eltern stärkt die Kinder.

Im Hinblick auf das jetzt nötige „Social Distancing“ (Räumliche Distanzierung) gibt es die Welt der digitalen Medien, die uns ein Zusammensein mit anderen in Sicherheit erlauben – und Oma und Opa lernen so auch einmal den Videochat kennen ;-).

Vermitteln Sie den Kindern, dass jeder einzelne Mensch und daher auch jedes einzelne Kind mit seinem eigenen Verhalten (wie z.B. zu Hause bleiben, öfter Hände waschen, persönliche Kontakte reduzieren) mithelfen kann, dass es wieder besser wird. Kinder dürfen aber auch jammern, verzweifeln, gelangweilt, entnervt und überfordert sein – wie wir Erwachsene. Auch das ist Teil unserer menschlichen Natur.

In diesem Sinne gehen wir mit Zuversicht in die nächsten Wochen!

## Welche Informationen zum Coronavirus sollen Kinder konkret erhalten?

Im Allgemeinen gilt, je nach Alter der Kinder, dass die Eltern die Informationen vorauswählen und vereinfachen sollen und die Kinder von manchen Inhalten auch bewusst abschirmen können und sollen. Der Ernst der Lage soll verdeutlicht, aber Panikmache jedenfalls verhindert werden. Kinder sollen auch wissen, dass es „Fake News“ gibt und man sich mit zu viel an Information auch emotional überfordern kann. So sollte das Coronavirus-Thema im Familienalltag nicht immer im Fokus stehen, d.h. es gilt auch „coronafreie“ Zeiten zu haben, die Zeit mit gemeinsamen Spielen oder Aktivitäten (Kochen, Basteln, Turnen, Lernen) zu verbringen, Ruhezeiten einzuführen und einzuhalten sowie Rituale (z.B. beim Einschlafen) beizubehalten oder gegebenenfalls wieder einzuführen. Nähebedürfnisse der Kinder sollten jedenfalls verstärkt erfüllt werden (Körperkontakt beruhigt). Als Eltern hat man Vorbildfunktion, so weiß man auch aus der Traumaforschung, dass Ruhe und Vertrauen „ansteckend“ sind – und Ängste ebenso. Dies bedeutet nicht, dass Erwachsene keine Ängste haben oder sie nicht zeigen dürfen, aber im Umgang mit Kindern gilt es, das Corona-Thema mit Ruhe und Präsenz zu vermitteln und Kinder nicht mit überflüssigen Details zu überfordern.

Nähebedürfnisse der Kinder sollten jedenfalls verstärkt erfüllt werden.

Wir alle wissen derzeit noch so vieles nicht über das Virus und die weitere Entwicklung ist noch unklar. Dies verunsichert natürlich stark, aber wir können unseren Kindern vermitteln, dass wir Menschen sehr anpassungsfähig sind, schon viele Krisen gemeistert haben und einen unbändigen Überlebens- und Weiterentwicklungsinstinkt besitzen. Wir können Kindern auch mitteilen, dass derzeit sehr viele Forscher (Ärzt\*innen, verschiedene Wissenschaftler\*innen, Virolog\*innen, ...) eine Lösung suchen, und die meisten Kindern verstehen es, dass je mehr Menschen an einer Lösung arbeiten, umso eher eine gefunden wird – und am Coronavirus arbeitet und forscht ja jetzt die ganze Welt!

### Impressum

**Medieninhaber & Herausgeber:** Zentrum für interdisziplinäre Fortbildung im Familienrecht OG, 1190 Wien, Billrothstraße 86/14

**Fachliche Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Susanne Beck

**Layout:** [www.diehuber.at](http://www.diehuber.at)

**Hinweis:** Z!FF Spezial wird mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch können weder der Herausgeber noch die Verfasser\*innen der Beiträge eine Garantie für die in diesem Format veröffentlichten Inhalte übernehmen. Ihre Haftung ist daher ausgeschlossen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten sind die jeweiligen Betreiber verantwortlich.

Bitte denken Sie an die Umwelt, bevor Sie Z!FF Spezial ausdrucken!

[www.ziff.at](http://www.ziff.at)