



Tipps für Familien zum Umgang mit der Corona-Krise

Informationsbroschüre

www.meduniwien.ac.at
www.akhwien.at

COMPREHENSIVE CENTER FOR PEDIATRICS



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT WIEN



Wiener Gesundheitsverbund
Universitätsklinikum AKH Wien

» Spenden. Forschen. Heilen.

**Nur durch Forschung ist medizinischer
Fortschritt möglich!**

Ihre Spende hilft Leben retten.

Ebnen Sie mit Ihrer Spende den Weg für moderne Forschung
zur Heilung unserer kranken Kinder und Jugendlichen.

» Spenden Sie **jetzt!**

ERSTE Bank | EmpfängerIn: **Medizinische Universität Wien Hauptkonto**

IBAN: **AT36 2011 1404 1007 0700** | BIC: **GIBAATWWXXX**

Verwendungszweck: **UE78201002**

Weitere Möglichkeiten zur Unterstützung finden Sie unter:



ccp.meduniwien.ac.at

Wichtige Information zur Spendenabsetzbarkeit:

Bitte führen Sie die Nummer: UE78201002

und Ihr Geburtsdatum (TT.MM.JJ)

**bei Onlinebanking im Verwendungszweck an,
damit wir Ihre Spende zuordnen können.**



Angelika Berger

Leitung Comprehensive Center for Pediatrics
Klinische Abteilung für Neonatologie, Pädiatrische
Intensivmedizin und Neuropädiatrie
Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde
MedUni Wien und AKH Wien



» Jedes Kind ist einzigartig, und auch die Krankheiten der Kinder sind mitunter einzigartig und sehr speziell. **Um auch den am schwersten erkrankten Kindern mit ganz seltenen Erkrankungen eine Chance zu geben, müssen wir weiter in Forschung und neue Entwicklungen investieren. Dafür benötigen wir Ihre Hilfe.**

Mit Ihrer Spende ebnen Sie den Weg zur Heilung unserer kranken Kinder und Jugendlichen – und dafür danke ich Ihnen von ganzem Herzen! «

Ihre

Angelika Berger

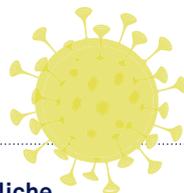
Information zur Spendenabsetzbarkeit:

Die Medizinische Universität Wien ist eine gemäß § 4a Abs. 3 Ziffer 1 Einkommensteuergesetz spendenbegünstigte Einrichtung. Ihre Spende ist daher als Sonderausgabe in Ihrer Arbeitnehmerveranlagung absetzbar. Die Spendenabsetzbarkeit wurde mit 1. Jänner 2017 neu geregelt.

Von der Medizinischen Universität Wien erfolgt, wenn Sie dies wünschen, eine direkte Meldung an Ihr Finanzamt. Dazu benötigen wir vollständig folgende Informationen: Nachname und Vorname (laut Meldezettel)
Geburtsdatum (TT. MM. JJJJ)

Für Anfragen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail unter ccp@meduniwien.ac.at zur Verfügung.

Inhaltsverzeichnis



Vorwort der AutorInnen	5
Tipps zur Informationsvermittlung an Kinder und Jugendliche	8
Corona-Quiz – Kennst du dich mit Corona aus?	12
Tipps zur Entlastung zu Hause	16
Kopiervorlage: Wochenplan	19
Tipps zum Umgang mit Home-Office und Kinderbetreuung	20
Tipps zum Umgang mit digitalen Medien	22
Tipps zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen im Homeschooling	26
Spezielle Tipps für Eltern von Volksschulkindern	28
Spezielle Tipps für Eltern von älteren Kindern und Jugendlichen	30
Spezielle Tipps für Kinder mit Lern- und Aufmerksamkeitsproblemen	32
Tipps zum Umgang mit Stress und starken Gefühlen	34
Tipps zum Umgang mit traumatischem Stress	36
Corona-Pandemie und psychische Auswirkungen	38
Tipps zum Umgang mit einer chronischen Erkrankung und COVID-19	40
Tipps gegen Langeweile	42
Literatur und Internetquellen	44
Survival-Tipps für Eltern	47

**Captain
Soapy Hands**



Liebe Eltern, liebe Kinder und Jugendliche!

Seit Anfang 2020 hält das Coronavirus die gesamte Welt in Schach. Ausgehend von China verbreitete sich das Virus rasend schnell, sodass es im März 2020 auch in Österreich zu einem ersten Lockdown kam. Völlig unvorbereitet waren die Familien mit einer neuen, extrem belastenden Situation konfrontiert. Mit einem Schlag wurden viele in ein völlig neues Lern- und Arbeitsumfeld katapultiert, das ihnen eine komplette Neuorganisation ihres Alltags abverlangte. Um Familien in dieser krisenhaften Zeit rasch zu unterstützen, haben wir – das Team der Klinischen PsychologInnen der Pädiatrischen Psychosomatik – im Frühjahr 2020 eine Online-Broschüre mit „Tipps für Familien zum Umgang mit der Corona-Krise“ erstellt.

Im Spätherbst 2020 wurde die Idee an uns herangetragen, eine gedruckte Version der Broschüre für das Comprehensive Center for Pediatrics (kurz CCP) herauszugeben. Im Zuge der ersten Redaktionsarbeiten wurde schnell klar, dass es einer grundlegenden Überarbeitung bedarf. So wurden im Frühjahr 2020 viele der beruflichen und schulischen Maßnahmen wie Homeschooling und Homeoffice noch als Übergangslösungen für die hoffentlich bald überstandene Krise verstanden. Heute sind diese Maßnahmen Teil einer neuen Realität. Hohe Leistungsanforderungen unter einschränkenden Bedingungen stellen Familien täglich vor neue Herausforderungen und führen zu einer dauerhaft hohen Belastung.

Um Familien in ihrer jetzigen Situation zu unterstützen, haben wir die Broschüre gründlich überarbeitet und um einige aktuelle Themen wie Homeschooling, Medienutzung etc. ergänzt.

Wir hoffen, Sie mit unseren Tipps und Informationen in dieser besonders herausfordernden Zeit unterstützen zu können!

Agnes Panagl im Namen des Redaktionsteams
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Liebe Familien!

Als Leiterin eines engagierten Teams im Comprehensive Center for Pediatrics (CCP) ist es mir ein besonderes Anliegen, Ihnen die Hintergründe zur Entstehung der Broschüre, die Sie gerade in Händen halten, zu kommunizieren.

Die vielfältigen und anhaltenden Anforderungen der vergangenen Monate in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie haben uns alle in den unterschiedlichsten Formen sehr belastet. Aktuelle Studien zeigen, dass die Krise mit all ihren Herausforderungen und der daraus entstandenen Isolation nicht, wie ursprünglich befürchtet, vorwiegend unsere älteren Mitmenschen trifft, sondern dass vor allem Kinder, Jugendliche und deren Familien besonders leiden.

Das CCP hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern und Jugendlichen durch die Vernetzung von Wissen die höchste Qualität an medizinischer Versorgung zugutekommen zu lassen. Wir stehen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sowie Schwangeren, ganz besonders dann, wenn schwere Zeiten uns viel abverlangen. Eine Gruppe engagierter Klinischer PsychologInnen hat bereits zu Beginn der Krise – und mit anhaltender Pandemie und deren Herausforderungen – immer häufiger das Problem der Orientierungs- und Hilflosigkeit vieler Eltern, Kinder und Jugendlicher bei uns am CCP wahrgenommen. Und so wurden wir aktiv – aufgerufen durch die Darstellung der zahlreichen psychologischen Konflikte und Schwierigkeiten – und haben uns an die Arbeit gemacht, um Ihnen diese nun vorliegende Broschüre als Hilfestellung anbieten zu können. Wir denken, dass durch Information und Aufklärung oft schon der erste Schritt zur Erleichterung der Situation erreicht werden kann.

Es bedarf von Ihnen als Eltern viel Fingerspitzengefühl und es ist eine große Verantwortung, Ihre Schützlinge durch diese schwierigen Zeiten zu begleiten und mit den adäquaten und richtigen Informationen zu versorgen. Die folgenden Seiten sollen eine grobe Orientierung und Hilfe bieten, diese Ausnahmesituation bestmöglich zu bewältigen. Besondere Zeiten erfordern besondere Strategien!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien das Allerbeste und hoffen, dass Sie bestmöglich und psychisch wie körperlich gesund durch diese schwierigen Zeiten kommen. Alles Gute!

Ihre Angelika Berger und das Team des CCP
Leiterin des Comprehensive Center for Pediatrics, Universitätsklinik für
Kinder- und Jugendheilkunde, Medizinische Universität Wien, AKH Wien

Liebe Eltern, liebe Kinder, liebe Jugendliche!

Seit März 2020, mit Beginn der Corona-Pandemie, hat sich unser aller Leben verändert. Es folgte Verordnung um Verordnung, um die Ausbreitung des Corona-Virus in Österreich zu verlangsamen. Von allen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie haben die Ausgangsbeschränkungen, Schulschließungen und sozialen Kontaktbeschränkungen Sie, liebe Eltern, und Euch, liebe Kinder und Jugendliche, vor ganz besondere Herausforderung gestellt!

Die Corona-Pandemie hat auch im Universitätsklinikum AKH Wien zu vielen Veränderungen geführt. Beispielsweise musste im ersten Lockdown die Tagesklinik der Pädiatrischen Psychosomatik an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde für einige Wochen gesperrt werden. Um Familien der Pädiatrischen Psychosomatik in dieser schwierigen Zeit bestmöglich zu Hause zu begleiten und zu unterstützen, haben Agnes Panagl und ihre Kolleginnen mit hohem Engagement, viel Kreativität und dem erforderlichen technischen Knowhow innerhalb weniger Tage die Online-Broschüre mit „Tipps für Familien zum Umgang mit der Corona-Krise“ erstellt.

Seit damals haben Klinische PsychologInnen an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde für Sie, liebe Eltern, und Euch, liebe Kinder und Jugendliche, Informationen gesammelt und Konzepte erarbeitet, wie das Zusammenleben in dieser schwierigen Zeit mit Homeschooling, Ausgangsbeschränkungen und Co. ein wenig besser gelingen kann. In der vorliegenden Broschüre sind die Ergebnisse dieser intensiven Arbeit zusammenfassend dargestellt. Einiges werden Sie/werdet ihr schon erfolgreich im Alltag anwenden, anderes wird neu sein. Jeder Tipp ist als Anregung zu verstehen, die zum Ausprobieren einladen möchte.

Als Leiterin der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie im Universitätsklinikum AKH Wien darf ich mich an dieser Stelle bei Agnes Panagl und allen Klinischen PsychologInnen an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde für ihr besonderes Engagement für unsere PatientInnen und deren Familien ganz herzlich bedanken.

Ich wünsche Ihnen, liebe Eltern, und Euch, liebe Kinder und Jugendliche, alles, alles Gute für die kommende Zeit!

Ihre Eva Lehner-Baumgartner
Leiterin der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie,
Universitätsklinikum AKH Wien

Tipps zur Informationsvermittlung an Kinder und Jugendliche

Darüber reden

Seit Beginn der Pandemie (Ausbreitung eines Virus über mehrere Länder und Kontinente hinweg) ist einige Zeit vergangen, und die meisten Kinder und Jugendlichen haben schon viel über das Coronavirus erfahren. Das Thema beschäftigt uns jedoch weiterhin in unserem Alltag und die vielen neuen Informationen (z. B. über mögliche Virusmutationen, Impfungen etc.) lassen auch neue Gedanken, Fragen und Ängste entstehen. Finden Sie heraus, wie viel Ihre Kinder bereits wissen und sprechen Sie gemeinsam darüber. Dazu können Sie auch das Corona-Quiz in dieser Broschüre verwenden. Nehmen Sie sich dabei Zeit für Ihre Kinder, und achten Sie auf ihre Reaktionen, Gefühle und Erzählungen. Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, auch wenn sich etwas wiederholt. Kinder und Jugendliche brauchen das Gefühl, mit ihren Sorgen und Ängsten ernst genommen zu werden. Es hilft ihnen sehr zu wissen, dass es in Ordnung ist, sich Sorgen zu machen, wütend und frustriert zu sein oder Angst zu haben. Sie brauchen in diesen Situationen erwachsene Bezugspersonen, die sie im Umgang mit diesen starken Gefühlen liebevoll unterstützen. Ängste, Frustrationen und Ärger gehören auch für uns Erwachsene zum Leben dazu, bitte lesen Sie diesbezüglich unter „Tipps zum Umgang mit Stress und Gefühlen“ nach.

Unter diesen Links finden Sie Videos, die entwickelt wurden, um Kindern das Coronavirus und den Umgang damit altersgerecht zu erklären. Sie können sich die Videos gemeinsam mit Ihren Kindern ansehen und eventuell auftauchende Fragen beantworten. Wenn Sie manche Fragen nicht beantworten können, seien Sie ehrlich zu Ihren Kindern und versuchen Sie gemeinsam zu überlegen, wer Ihnen die Antwort auf die Frage geben könnte bzw. wo Sie sie finden könnten.



coronavirus.wien.gv.at/site/infos-fuer-eltern

<https://www.zdf.de/kinder/logo/coronavirus-418.html>



Vorbild sein

Wir alle können in dieser anspruchsvollen Zeit dazu beitragen, das Virus zu bekämpfen, indem wir uns an die vorgegebenen Verhaltensmaßnahmen – wie Abstand halten, Hände waschen und Sozialkontakte reduzieren – halten. Kinder lernen durch das Verhalten ihrer Eltern. Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit dem Thema und Ihren Medienkonsum (siehe auch „Tipps zur Entlastung zu Hause“ und „Tipps zum Umgang mit digitalen Medien“).

HeldIn sein

Erzählen Sie Ihren Kindern von Menschen, die sich während der Corona-Pandemie für andere einsetzen. Wir alle können in dieser anspruchsvollen Zeit zu HeldInnen werden und dazu beitragen, das Virus zu bekämpfen, indem wir uns an die vorgegebenen Verhaltensmaßnahmen halten, einen Corona-Test machen oder uns impfen lassen.

Falls Ihre Kinder einen Corona-Abstrich machen müssen, versuchen Sie ihnen vorab zu erklären, was dabei passiert:

- Testende werden einen Schutzmantel, Handschuhe und ein Gesichtsvisier oder eine Brille tragen, um sich selbst vor den Coronaviren zu schützen.
- Mit einem langen, dünnen Stäbchen (ähnlich wie ein langes Wattestäbchen) wird durch die Nase oder den Mund ein Abstrich im Rachen gemacht. Dafür wird das Stäbchen vorsichtig gedreht und dann wieder herausgezogen.



**Flying
Masked Up
Mona**

- Der Abstrich kann etwas unangenehm sein, dauert aber nur ein paar Sekunden und ist schnell wieder vorbei.

Sollten Ihre Kinder entweder einen Gurgeltest oder einen Abstrichtest machen müssen, finden Sie hier Erklärvideos des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung:



[www.youtube.com/
watch?v=fmN4GF2IS6I](https://www.youtube.com/watch?v=fmN4GF2IS6I)

[www.bmbwf.gv.at/Themen/
schule/beratung/corona/
selbsttest.html](https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/corona/selbsttest.html)





Angst nehmen

Um Kindern im Kindergarten- und Volksschulalter die Angst vor dem Test zu nehmen, können Sie auch erzählen, dass das Abstrich-Stäbchen ein Supersuchgerät ist, das versucht, das Virus im Rachen aufzuspüren. Ihre Kinder können dabei für kurze Zeit selbst zu SuperheldInnen werden und mithilfe, das Coronavirus zu finden. Überlegen Sie sich außerdem Strategien, um Ihre Kinder während des Tests abzulenken (wie z. B. Tiere mit den Anfangsbuchstaben von A bis Z oder mit bestimmten Farben aufzählen).

Für die Kleinsten gibt neuerdings die Möglichkeit des sogenannten Lollipop-Tests, bei dem ein Schwämmchen ähnlich einem Zuckerschlecker für 90 Sekunden im Mund belassen wird.

Zusätzlich gibt es auch noch Antigentests, die man zu Hause durchführen kann. Dabei handelt es sich um die sogenannten „Nasenbohrtests“. Der Test funktioniert wie ein Antigentest, mit dem Unterschied, dass das Abstrichstäbchen nur in den vorderen Teil der Nase eindringt und der Test damit einfacher durchzuführen ist.

In manchen Bundesländern werden im Rahmen von Projekten wie „Alles gurgelt“ kostenlose PCR-Tests in Form von Gurgeltests angeboten.

Nähere Infos: allesgurgelt.at



Impfung

Momentan gibt es verschiedene Impfungen, mit denen man sich gegen die Krankheit COVID-19 schützen kann. Es gibt Vektorimpfstoffe und mRNA-Impfstoffe. Diese Impfstoffe funktionieren sehr ähnlich, unterscheiden sich jedoch in ihren Eigenschaften wie Lagerungsfähigkeit, Haltbarkeit, Wirkungsdauer und Geschwindigkeit sowie Preis und Kosten pro Verabreichung. Im Grunde schützen aber alle in der EU zugelassenen Impfstoffe gut vor einem schweren Verlauf von COVID-19. Die beiden genannten Impfstofftypen sind hinsichtlich ihrer Wirkungsweise hochmoderne molekularbiologische Werkzeuge, hinter denen viel Forschung und Entwicklung steckt. An der Entwicklung weiterer Impfstofftypen, wie z.B. dem klassischen Totimpfstoff, wird gearbeitet.

Um eine ausreichende Immunität der Bevölkerung zu erreichen, wird von ExpertInnen eine hohe Impfbeteiligung empfohlen. Ein Entschluss, sich oder sein Kind impfen zu lassen, bedeutet nicht nur, sich selbst gegen COVID-19 zu schützen, sondern auch diejenigen, die sich aus unterschiedlichen medizinischen Gründen nicht impfen lassen können. Eine Impfung ist letztendlich immer eine persönliche Entscheidung, versuchen Sie diese bewusst unter Berücksichtigung einer objektiven und ausgeglichenen Faktenlage zu treffen. Lassen Sie sich nicht übermäßig von eventuellen Nebenwirkungen verunsichern und versuchen Sie abseits einer nahenden Impfpflicht viele andere wichtige und wertvolle Gründe für eine Impfung zu finden.

Fragen und Unsicherheiten

Bei Fragen oder Unsicherheiten zur Impfung reden Sie am besten mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin. Diese werden auf Ihre individuellen Fragen eingehen können. Besonders bei komplexen medizinischen Themen ist es wichtig, die Meinung und Empfehlungen von ExpertInnen einzuholen, die mit der Thematik befasst sind und über ein breites Hintergrundwissen verfügen.

Offen sein für pragmatische Lösungen

Die Entscheidung, sich auf objektive Gespräche und Diskussionen einzulassen, kann bewirken, pragmatische Zugänge zum Thema Impfen zu finden. Oft relativieren sich dadurch auch die eigenen Sorgen und Ängste.

Neues zur Zulassung der COVID-Impfung für Kinder

Der Impfstoff von Biontech Pfizer ist seit Kurzem auch für Kinder ab 5 Jahren zugelassen und wird vom Nationalen Impfgremium und der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde für die Verabreichung von Kindern ab 5 Jahren empfohlen.

Genaue Informationen zur Wirkungsweise von mRNA-Impfstoffen

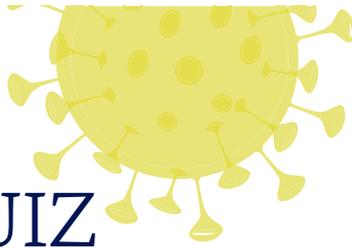
Unter diesem Link finden Sie weitere Informationen des Robert-Koch-Instituts zur mRNA-Impfung:



mRNA-Impfstoffe:

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Downloads-COVID-19/Aufklaerungsbogen-de.pdf?__blob=publicationFile

Corona-QUIZ



**Kennst du dich mit Corona aus?
Bist du eine Corona-Expertin/ein Corona-Experte?**

1. Was sind Viren?

- A** Viren sind vergrößerte Bakterien.
- B** Viren sind winzige Stechmücken.
- C** Viren sind winzig kleine Krankheitserreger.



2. Was macht das Coronavirus mit meinem Körper?

- A** Husten, Fieber, Halsschmerzen, Übelkeit
- B** Heuschnupfen
- C** Zahnweh und Zahnausfall

3. Woher kommt der Name Corona-Virus?

- A** von der Entdeckerin Maria Corona
- B** weil das Virus aussieht wie ein Krone
- C** vom spanischen Ort Corona, wo das Virus erstmals entdeckt wurde

4. Woher kommt das Corona-Virus?

- A** durch einen Stich der Corona-Mücke
- B** durch Übertragung von Fledermäusen auf den Menschen
- C** durch Autoabgase und Umweltgift



5. Wie kann man sich mit Corona anstecken?

- A** Wenn man neben jemandem in der U-Bahn sitzt.
- B** Wenn man sich zu lange in die Augen sieht.
- C** Wenn man angeniest oder angehustet wird.

6. Warum ist es wichtig, sich die Hände zu waschen?

- A** Damit keine Viren auf deinen Händen sind.
- B** Damit niemand mit dir schimpft.
- C** Damit die Hände gut riechen.



7. Wie wäscht man sich die Hände richtig?

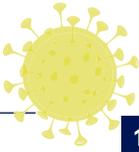
- A** die kompletten Hände, die Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Nägeln
- B** kurz Wasser drüber rinnen lassen
- C** auf keinen Fall mit Seife, denn Corona-Viren lieben Seifen

8. Wie lange soll man sich die Hände waschen?

- A** so schnell wie möglich
- B** 2 x Happy Birthday singen
- C** so lange wie Zähneputzen

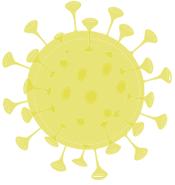
9. Auf was achtest du, wenn du husten und niesen musst?

- A** Ich gebe die Maske zum Husten und zum Niesen runter.
- B** Ich halte mir die Hand beim Niesen und Husten vor.
- C** Ich huste und niese in die Armbeuge.



10. Warum ist es wichtig, in die Armbeuge zu husten und zu niesen?

- A** Weil die Viren so nicht auf der Hand kleben bleiben.
- B** Weil ich mir dann nicht die Hände waschen muss.
- C** Weil die Viren sich in der Armbeuge besser verstecken können.



11. Warum solltest du darauf achten, dir möglichst nicht ins Gesicht zu greifen?

- A** Weil mein Gesicht sonst schmutzig wird.
- B** Weil das Virus auf meinen Händen mein Gesicht grün färbt.
- C** Damit ich die Viren nicht in mein Gesicht wische.

12. Warum solltest du im Geschäft und in der U-Bahn eine Maske tragen?

- A** Damit mich niemand erkennt.
- B** Damit ich gut aussehe.
- C** Damit ich mich vor dem Corona-Virus schütze.

13. Wie trägst du die Maske richtig?

- A** Ich achte darauf, dass die Nase frei bleibt.
- B** Ich bedecke mit der Maske meine Nase und meinen Mund.
- C** Über den Augen, damit ich die Viren nicht sehen kann.



Do Not
Touch
Tina

14. Warum ist es wichtig, Abstand zu anderen Menschen zu halten?

- A** Um mich besser vor dem Virus zu schützen.
- B** Damit ich besser beobachten kann, was die anderen machen.
- C** Damit ich mehr Platz habe.

15. Was ist eigentlich eine Pandemie?

- A** Die ganze Welt ist vom gleichen Virus betroffen.
- B** Das ist ein cooleres Wort für Virus.
- C** Es ist eine Versammlung von Pandabären.



**Hero of
the Distance**

16. Wieviel Abstand sollst du einhalten?

- A** mindestens 100 Meter
- B** 1 Meter
- C** mindestens 10 Meter

17. Wofür braucht man einen Coronatest?

- A** Um zu prüfen, was das Virus alles kann.
- B** Um die Nase zu putzen.
- C** Um zu wissen, ob jemand Corona hat.



SUSU – Vierensuchgerät

Zähle deine richtigen Antworten!

11–17 richtige Antworten:
Yeah, du bist ein/e ExpertIn!

6–10 richtige Antworten:
**Super, den Rest erfährst du in
dieser Broschüre.**

1–5 richtige Antworten:
**Mach dich schlau, damit
du auch ein/e SuperheldIn wirst!
Vieles erfährst du in dieser
Broschüre!**

Auflösung: Frage 1: C | 2: A | 3: B | 4: B
5: C | 6: A | 7: A | 8: B | 9: C | 10: A | 11: C
12: C | 13: B | 14: A | 15: A | 16: B | 17: C



Tipps zur Entlastung zu Hause

Planen Sie Freiräume und Auszeiten

Versuchen Sie für sich und Ihre Kinder Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen, in denen jeder und jede für sich sein kann. Planen Sie diese für alle ersichtlich in Ihren Tagesablauf ein und kommunizieren Sie offen, wie notwendig dieser Rückzug ist. Gerade als AlleinerzieherIn kann es unmöglich erscheinen, Zeit dafür zu finden. Jede noch so kleine Pause (eine Tasse Kaffee in Ruhe, während Ihre Kinder mit ihren Großeltern oder anderen Bezugspersonen videotelefonieren, oder eine warme Dusche, wenn die Kinder eingeschlafen sind) hilft Ihnen dabei, Kraft zu tanken. Kinder dürfen entsprechend ihrer Entwicklung auch manchmal ein bisschen allein spielen, etwas zeichnen oder basteln oder im Bett liegen und ein Buch lesen. Dann können Sie kurz durchatmen, Musik hören oder in Ruhe telefonieren.

Bewegung in den Alltag integrieren

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich wissenschaftlich nachgewiesen positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet, zum Beispiel auf YouTube, liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Probieren Sie jetzt auch einmal neue Sportarten aus, zum Beispiel Yoga, Tae Bo, Seilspringen (sofern unter Ihnen niemand wohnt, der sich gestört fühlen könnte) oder versuchen Sie einmal eine Plank-Challenge oder andere Stabilisationsübungen, für die man nur wenig Platz braucht.

Definieren Sie Routinen im Tagesablauf

Routinen und festgelegte Rituale helfen uns, dem Alltag eine Struktur zu geben. Das ist in herausfordernden Zeiten – wie zum Beispiel im Lockdown – noch wichtiger als sonst, da Struktur gegen Chaos hilft, uns Sicherheit gibt und uns in Stress-Situationen stärkt. Sie könnten zum Beispiel fixe Zeiten festlegen, zu denen

Sie zu Bett gehen und aufstehen, tagsüber Alltagskleidung statt des Pyjamas tragen, geregelte Mahlzeiten zu festen Zeiten einhalten und Lernzeiten sowie freie Zeiten planen. Auch die Haushaltspflichten könnten unter den Familienmitgliedern aufgeteilt werden. Planen Sie, wer welches Zimmer aufräumt und wann dies geschehen soll.

Planen Sie Ihren Tag möglichst genau

Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten. Alle Familienmitglieder könnten beispielsweise gemeinsam einen Wochenplan gestalten, auf dem die unterschiedlichen Tätigkeiten für jeden Tag aufgelistet werden: Mahlzeiten, Bildschirmzeiten, freies Spiel, Lernen, Haushalt, Bewegung usw. Vorlagen zum Gestalten von Wochenplänen können Sie u. a. hier abrufen und ausdrucken:

www.pinterest.de/pin/509751251553516690



Oder nehmen Sie ein großes Plakat und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Für kleinere Kinder hilft ein Plan mit Bildern für die jeweiligen Aktivitäten, damit sie wissen, was als nächstes gemacht wird.

Setzen Sie sich Ziele

Lernen Sie etwas Neues (wie z. B. nähen oder ein Instrument spielen), erledigen Sie Aufgaben, die sonst immer liegen bleiben (wie z.B. Aussortieren oder Ausmisten). Binden Sie Ihre Kinder, wenn möglich, in diese Tätigkeiten ein. Ziele vermitteln ein Gefühl der Kontrolle. Achten Sie darauf, dass diese Ziele realistisch sind, um sich nicht zu überfordern oder zu enttäuschen.

Leerläufe und Langeweile dürfen sein – es gilt, diese auszuhalten

Wir alle müssen uns daran gewöhnen, dass es in Phasen der Pandemie weniger Ablenkung gibt. Das kann auch eine Chance zur Entschleunigung sein. Spüren Sie alten Interessen nach, für die es die vergangenen Jahre nicht genug Zeit gab oder finden Sie neue Interessen, denen Sie in Ruhe nachgehen können. Schauen Sie sich dazu auch unsere „Tipps gegen Langeweile“ durch und werden Sie selbst kreativ.

Quality-Time im Kreis der Familie

Machen Sie das Beste aus der gegebenen Situation und nutzen Sie die Zeit für angenehme Aktivitäten im Kreise der Familie – zum Beispiel für gemeinsame Gespräche, einen Filmabend oder um sich gegenseitig Bücher vorzulesen.

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte

Telefon oder Videochats sind wunderbare Möglichkeiten, um auch aktuell in engem Austausch mit der Familie und anderen wichtigen Bezugspersonen zu bleiben. Möglichkeiten für Videotelefonie bieten unter anderem folgende Plattformen: Skype, WhatsApp, Signal, Telegram, Houseparty, Facetime, Zoom, Webex etc.

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken

Ihre bisherigen Lebenserfahrungen sind ein unglaublicher Schatz, eine Ressource, die Ihnen hilft, Krisensituationen zu bewältigen. Erinnern Sie sich an positive Erfahrungen in Ihrem Leben, an Herausforderungen, die Sie erfolgreich überwunden und gelöst haben. Rufen Sie sich bewusst Ihre Stärken und Talente, Ihre Fähigkeiten und Ihre Interessen ins Gedächtnis. Manche Menschen sind zum Beispiel sportlich, andere musikalisch oder kreativ veranlagt. Diese Ressourcen sind Kraftquellen; aktivieren und nutzen Sie diese. Gerade in Krisensituationen rücken oft unsere Ängste in den Vordergrund und so achten wir zu sehr auf das, was nicht funktioniert. Dabei verlieren wir manchmal das Positive aus den Augen. Versuchen Sie ganz bewusst, das Gelungene und Schöne in den Blick zu nehmen. Erinnern Sie sich daran, dass der nächste Urlaub kommen wird, Sie wieder ins Kino gehen werden oder ein Eis essen gehen können. Beziehen

Sie auch Ihre Kinder mit ein und sprechen Sie darüber. Suchen Sie sich zudem Dinge, die Ihnen selbst und Ihrer Familie Mut machen, beruhigen und Sicherheit geben. Dies können Sätze sein wie „Wir werden die Situation gemeinsam meistern. Zusammen sind wir stark! Wir helfen einander!“ Machen Sie z. B. ein Bild von sich und Ihren Kindern in HeldInnen-Pose und hängen Sie es am Kühlschrank auf.

Finden Sie individuelle Lösungen

Sich gegen Regeln aufzulehnen, zählt zu normalen Entwicklungsschritten von Kindern und insbesondere von Jugendlichen. Lassen Sie auch andere Standpunkte gelten und handeln Sie individuelle Kompromisse aus. Diskutieren und sachliches Argumentieren sind wichtige Fähigkeiten, die Sie mit Ihren Kindern üben können. Erklären Sie ihnen altersgerecht deren individuelle Verantwortung in der Gesellschaft.

**Kopiervorlage für
einen Wochenplan**



Wochenplan

von/bis: _____

KW: _____

Name: _____



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH



DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG



SONNTAG

NOTIZEN



© MedUni Wien



Tipps zum Umgang mit Home-Office und Kinderbetreuung

Die Anforderungen, die Homeoffice bzw. Telearbeit, Kinderbetreuung und Haushaltsführung an Eltern stellen, insbesondere an Alleinerziehende, sind eine große Mehrfachbelastung. Befürchtungen, weder genug Zeit für die Arbeit noch genug Zeit für die Kinder zu haben und beiden Lebensbereichen nicht gerecht zu werden, können zu einem schlechten Gewissen führen und viel Druck verursachen. Seien Sie verständnisvoll mit sich selbst und machen Sie sich bewusst, dass es momentan vielen Eltern so ergeht.

Austausch

Oft hilft das Gespräch mit Bekannten, die in einer ähnlichen Situation sind. Darüber hinaus gibt es im Internet mehrere Eltern-Foren, in denen der Austausch über die momentane Belastung möglich ist.

Wechseln Sie sich ab

Paare haben die Möglichkeit, sich abzuwechseln. Wenn Sie beide zu

Hause arbeiten und Ihre Kinder nicht selbstständig lernen oder sich nicht selbstständig beschäftigen können, teilen Sie als Paar Ihren Tag auf. Vormittags kann eine Person ungestört arbeiten, während die andere die Kinder betreut und nachmittags tauschen Sie die Rollen. Oder Sie wechseln sich tageweise ab. Wenn dies nicht möglich ist oder Sie alleinerziehend sind, teilen Sie den Tag in Phasen ein. Arbeiten Sie beispielsweise eine halbe Stunde oder Stunde, dann beschäftigen Sie sich mit Ihren Kindern, danach arbeiten Sie wieder. Wenn Ihre Kinder sehr unruhig sind, nutzen Sie die Zeit, um mit ihnen zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen oder frei herumzutoben. Das beruhigt körperlich, und es ist danach leichter, sich wieder zu konzentrieren.

Klare Bereiche definieren

Legen Sie fest, wo gearbeitet wird, wo Sie Ihre Arbeitsunterlagen nutzen können und wo gespielt wird. Selbst wenn eine Wohnung oder ein Raum klein ist, können

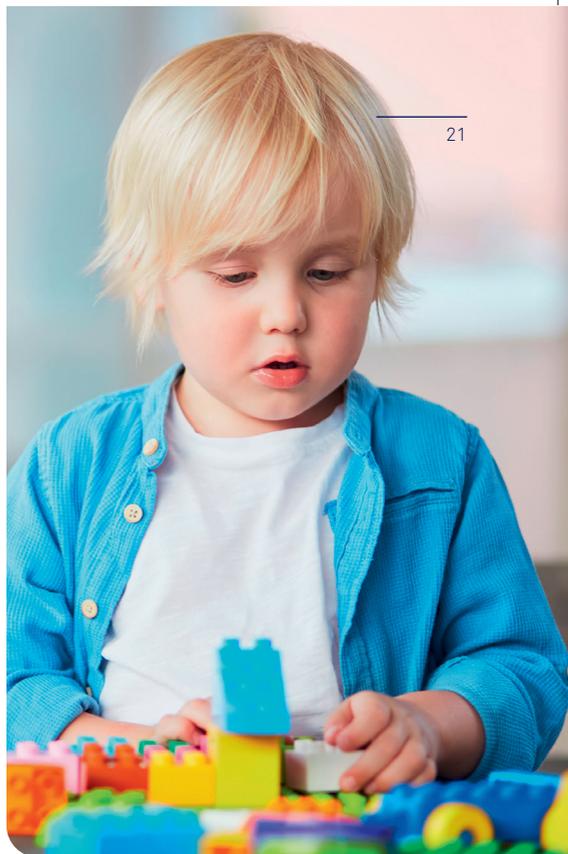
klare Begrenzungen dabei helfen, die Übersicht zu bewahren. Auch für Kinder ist eine Abgrenzung zwischen Arbeitsplatz und Spielplatz hilfreich und unterstützt dabei, den neuen Alltag zu bewältigen.

Kinder können sich selbst beschäftigen

Teilen Sie Zeiten ein, in denen Ihre Kinder alleine spielen, lesen, ein Hörbuch hören, mit den Großeltern oder FreundInnen videotelefonieren oder sich eine Sendung ansehen. Falls sich Ihre Kinder noch nicht so lange allein beschäftigen können, planen Sie mehrere kurze Zeiten pro Tag ein.

Zeiten nutzen, in denen die Kinder schlafen

Überlegen Sie, ob Sie morgens oder abends, während die Kinder noch schlafen, produktiv sein und ein bis zwei Stunden arbeiten können.



Auch wenn Sie den einen oder anderen Tipp schon einmal gelesen oder gehört haben, möchten wir Sie motivieren, die von uns vorgestellten Ideen erneut aufzugreifen, um sich daraus mitzunehmen, was Sie als nützlich empfinden. Gerade das Wiederholen von guten Ratschlägen gibt einem die Möglichkeit, herauszufinden, welche Aspekte einem zusagen und einem wirklich helfen. Nehmen Sie sich aus den Tipps das heraus, was Ihnen guttut!



Tipps zum Umgang mit digitalen Medien

Unsere Welt wird laufend digitaler und dieser Digitalisierungsprozess wird durch die Pandemie noch beschleunigt. Das kann herausfordernd sein und geht sowohl mit Risiken als auch mit neuen Möglichkeiten und Chancen einher.

Planen Sie Screen-Zeiten bewusst

Die Zeit vor Bildschirmen, zum Beispiel am Handy, Tablet, Laptop, PC, TV oder auf Spielkonsolen, sollte nicht ausufern. Viele wichtige Aktivitäten, wie Kontakt mit FreundInnen und Familie zu halten, sind in der Pandemie allerdings oft nur über Bildschirme möglich. Konkrete Zeitbegrenzungen zu bestimmen, ist

daher schwierig. Legen Sie Zeitfenster für gemeinsame Spielzeiten ohne Bildschirme ein.

Insbesondere Mahlzeiten und Schlafenszeiten sollten bildschirmfrei sein. Viel wichtiger ist allerdings zu wissen, wie die Medien genutzt werden und dass es ausreichend Offline-Angebote gibt. Probieren Sie zum Beispiel gemeinsam mit Ihren Kindern unsere „Tipps gegen Langeweile“. Nutzen Sie die Zeit vor Bildschirmen auch gemeinsam und leben Sie Ihren Kindern einen verantwortungsbewussten Umgang mit neuen Medien vor.



Expertinentipp von Anna Felnhofer, Klinische Psychologin und Forscherin

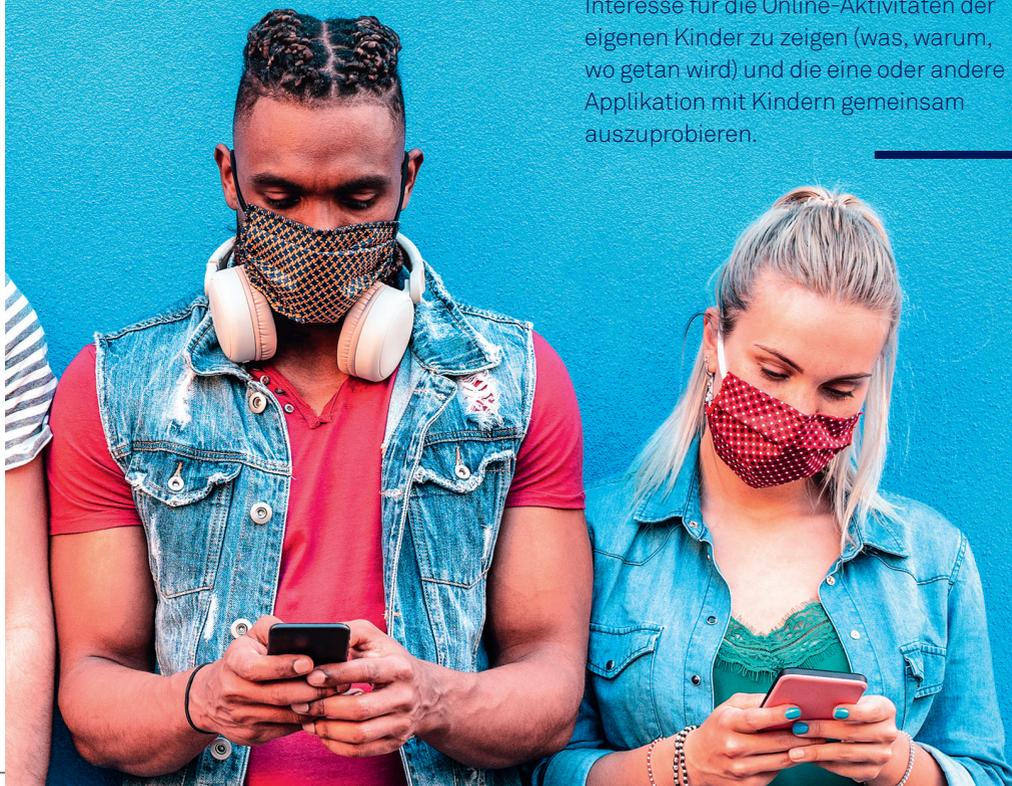
Zunächst ist es essenziell, „neue Medien“ vorurteilsfrei als das zu betrachten, was sie (auch) sind: ein mittlerweile notwendiges, nicht mehr wegzudenkendes Mittel, um den Alltag zu meistern. Wir verwenden digitale Technologien, um uns zu organisieren, zu informieren, Aufgaben zu erledigen sowie auch, um mit anderen in Kontakt zu bleiben und Spaß zu haben.

Neben all diesen positiven Anwendungsmöglichkeiten können digitale Medien jedoch auch mit einem problematischen Nutzungsverhalten einhergehen.

Dieses ist in der Regel dadurch gekennzeichnet, dass die Betroffenen ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren können (z.B. nicht mehr aufhören können, obwohl sie es wollen), die Mediennutzung Vorrang gegenüber anderen Aktivitäten erhält (z. B.

früheren Hobbys nicht mehr nachgegangen wird) und negative Konsequenzen (z. B. Schlafstörungen, Leistungsabfall) entstehen.

Gerade im Zusammenhang mit Maßnahmen wie Lockdowns und Distance-Learning ist es wichtig zu hinterfragen, ob die problematische Mediennutzung nicht vielmehr eine natürliche Reaktion auf die zusätzliche Belastung darstellt. So können Medien dazu dienen, der Einsamkeit entgegenzuwirken, von negativen Gefühlen abzulenken oder auch Stress gezielt abzubauen. Folglich ist es insbesondere in dieser Ausnahmesituation wichtig, Verständnis für den vermehrten Bedarf nach Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen walten zu lassen. Wichtig ist darüber hinaus, ein vorurteilsfreies Interesse für die Online-Aktivitäten der eigenen Kinder zu zeigen (was, warum, wo getan wird) und die eine oder andere Applikation mit Kindern gemeinsam auszuprobieren.



Blieben Sie digital in Kontakt

Zeigen Sie Ihren Kindern etwa, wie sie über Videotelefonie in Kontakt bleiben und wie sie neue Fähigkeiten und neues Wissen erlernen können. Auch Klassiker wie Schach, Uno oder Werwolf können online gemeinsam mit FreundInnen und Verwandten gespielt werden (folgen Sie z. B. den unten angeführten Links). Auch andere gemeinsame Onlinespiele oder Online-Lernprogramme mit dem Freundes- und Verwandtenkreis sind eine Möglichkeit, langfristig Kontakte aufrechtzuhalten und gemeinsam etwas zu unternehmen, wenn man sich gerade nicht treffen darf.

schach-spielen.eu

werwolfonline.eu

poki.at/g/uno-online

Den EntdeckerInnengeist wecken

Finden Sie gemeinsam heraus, welche Themen Ihre Kinder interessieren – es gibt zu vielen Themen spannende Dokumentationen, Podcasts, Videos oder Blogs. Achten Sie bewusst auf die Inhalte, die Sie und Ihre Kinder konsumieren. Mit passenden Computerspielen können auch wichtige kognitive und emotionale Fähigkeiten trainiert werden.

Nutzen Sie digitale Medien kompetent und sicher

Kinder und Jugendliche wachsen in einer reichhaltigen Medienwelt auf. Eltern fühlen sich oft unsicher oder überfordert und fragen sich: Wie viel Medienzeit und welche Medieninhalte sind gut für mein Kind? Was tun bei Cybermobbing oder Onlinesucht? Im **Leitfaden „Medienkompetenz“** der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften werden häufig gestellte Fragen rund um das Thema Jugend und digitale Medien auf einer wissenschaftlichen Basis beantwortet.

www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/medienpaedagogik-kompetenz/ratgeber-medienkompetenz



Auf saferinternet.at finden Sie schnelle Hilfe und Anregungen, wie Sie Ihre Kinder bei der sicheren und verantwortungsvollen Nutzung von digitalen Geräten und neuen Medien unterstützen können. Denn eines steht fest: Auch hier brauchen Ihre Kinder Ihre Unterstützung!

www.saferinternet.at



Die Website [Klicksafe](http://Klicksafe.de) unterstützt Sie als Eltern dabei, Ihre Kinder Schritt für Schritt an Internet, PC-Spiele, Smartphone und Apps heranzuführen. Sie finden hier unter anderem praktische Tipps für Kinder und Jugendliche.

www.klicksafe.de/eltern





Wählen Sie Informationen bewusst

aus Nicht alle Informationen, die derzeit im Umlauf sind, stimmen. Genauso wie offline gibt es auch online Informationen, die nicht ganz korrekt dargestellt sind oder gar falsch sein können (sogenannte Fake-News oder Falschnachrichten). Es ist daher wichtig, Informationen und Quellen kritisch zu hinterfragen. Wenn Sie Zweifel an der Glaubwürdigkeit von Informationen haben, suchen Sie auch nach anderen Quellen und Berichten und gleichen Sie diese Informationen ab. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit und helfen grundsätzlich gegen überschwemmende Gefühle der Informationsflut.

Beobachten Sie aber genau, wieviel Nachrichtenkonsum Ihnen derzeit guttut. Versuchen Sie, weniger Nachrichten zu sehen, die beunruhigend auf Sie wirken, oder Ihren Medienkonsum in Bezug auf COVID-19 auf bestimmte Zeiten und Ausmaße zu begrenzen. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, ist nicht hilfreich, sondern belastend.

Gesund vorm Bildschirm

Helfen Sie Ihren Kindern dabei, ihren Körper auch vor dem Monitor gesund zu halten und Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Die Weltgesundheitsorganisation (kurz WHO) empfiehlt die 20-20-20 Regel – nach 20 Minuten Bildschirmzeit sollte zumindest für 20 Sekunden etwas angesehen werden, das 20 Fuß (6 Meter) entfernt ist. Das schont die Augen. Am besten nutzen Sie diese Zeit, indem Sie auch kurz aufstehen und aus dem Fenster sehen. Animieren Sie ihre Kinder allgemein dazu, ihre Bildschirmzeit auch stehend oder in Bewegung zu verbringen – vielleicht sogar auf einem Hometrainer oder mit einfachen Pedalen unter dem Tisch. Auch das abwechselnde Aufheben von Zehenspitzen und Fersen kann für bessere Durchblutung sorgen. Weitere wichtige Empfehlungen zur gesunden Gestaltung der Zeit vor dem Bildschirm finden Sie auf:

[www.auva.at/cdscontent/
load?contentid=10008.544628](http://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544628)



Der Ausbruch der Corona-Pandemie hat 1,13 Millionen österreichische SchülerInnen seit März 2020 in eine dauerhafte schulische Ausnahmesituation versetzt. Seit Monaten müssen sich Familien mit schulpflichtigen Kindern auf einen unvorhersehbaren Wechsel zwischen Homeschooling und unterschiedliche Varianten des Präsenzunterrichts einstellen. Der Zustand von permanenter Ungewissheit und der Mangel an Planbarkeit sind zur neuen Normalität geworden. Mit dem Homeschooling, das die gleichen Lern- und Leistungsanforderungen an die SchülerInnen stellt wie der Unterricht in der Schule, sind viele neue Herausforderungen auf die Familien zugekommen. Je nach Alter und Entwicklung der Kinder sind die Eltern als unterstützende Kräfte auf verschiedenen Ebenen gefordert.

Tipps zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen im Homeschooling

Allgemeine Tipps:

Achten Sie auf eine geregelte Tagesstruktur

Sorgen Sie für einen möglichst geordneten Ablauf des Schultages. In Krisensituationen, die ein hohes Maß an Ungewissheit mit sich bringen, können Strukturen Halt und Sicherheit geben. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder auch in Zeiten des Homeschoolings ähnliche Tagesroutinen einhalten wie im Präsenzunterricht. Beim Lernen im Bett oder im Pyjama verschwimmen die Grenzen zwischen Freizeit und Schule leider allzu leicht. Günstiger ist es, wenn Ihre Kinder rechtzeitig aufstehen und noch ausreichend Zeit für ihre gewohnte Morgenroutine haben.

[www.bildung-wien.gv.at/
unterricht/Lernhilfe-in-
mehreren-Sprachen.html](http://www.bildung-wien.gv.at/unterricht/Lernhilfe-in-mehreren-Sprachen.html)



Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten

Essen zu geregelten Zeiten unterstützt die Tagesroutine und versorgt Körper und Geist mit der notwendigen Energie. Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder in ihrem Zimmer neben dem Lernen nicht ausschließlich Snacks zu sich nehmen. Gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch fördern die Kommunikation. Ihre Kinder werden dadurch ermuntert, in den Lernpausen aus ihren Zimmern zu kommen und die Mahlzeiten bewusst zu erleben.

Nehmen Sie Unterstützung beim Lernen in Anspruch

Wenn Ihre Kinder beim Lernen Probleme oder sprachliche Verständnisschwierigkeiten haben, organisieren Sie Unterstützung. Die Bildungsdirektion Wien bietet beispielsweise **kostenlose Lernhilfe von erfahrenen Lehrkräften** in mehreren Sprachen an (u.a. Deutsch, Türkisch, Farsi). Nähere Infos unter dem Link „Lernhilfe“ auf Seite 27.

Reden hilft

Führen Sie mit Ihren Kindern regelmäßig Gespräche über ihre Gefühle und ihr Erleben der aktuellen (schulischen) Situation. Nehmen Sie die Gefühle Ihrer Kinder ernst und zeigen Sie Verständnis. Fühlen sich Ihre Kinder mit den schulischen Arbeits- oder Lernanforderungen überfordert, versuchen Sie gemeinsam für Entlastung zu sorgen. Suchen Sie zusammen Lösungswege für das Problem (z. B. beim Erarbeiten von Lernstrategien, Erstellen von individuellen Lern- und Arbeitsplänen und Hilfeleistung bei der Selbstorganisation).

Halten Sie Kontakt

Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, entsprechend der gegebenen Möglichkeiten, Kontakt mit ihren FreundInnen zu pflegen.

Pausen und Erholung

Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder ausreichend Erholungspausen machen.

Sport und Bewegung

Ermuntern Sie Ihre Kinder dazu, sich als Ausgleich zum stundenlangen Lernen vor dem Computer zu bewegen und mögliche Sportarten zu betreiben. Planen Sie an Wochenenden möglichst viele Bewegungsaktivitäten mit ihren Kindern.

Weitere Informationen zur Schule und Tipps zum Homeschooling finden Sie auf folgenden Webseiten:



Lernhilfe: www.bildung-wien.gv.at/unterricht/Lernhilfe-in-mehreren-Sprachen.html

www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/corona/corona_fl.html



wohlfuehlzone-schule.at/corona-tipps

homeschooling-corona.com/tipps-fuers-homeschooling



www.youtube.com/watch?v=kLVERXe956c

schautv.at/kurier-family/parental-burnout-wenn-eltern-nicht-mehr-koennen/401158248



Die Stimmen der Kinder werden überhört – Stellungnahme der Österreichische Gesellschaft für Kinder und Jugendpsychiatrie (ÖGKJP)

www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210122_OTS0068/stellungnahme-der-oegkjp-die-stimmen-der-kinder-werden-ueberhoert

Zugriff am 25.01.2021



Kinder und Jugendliche brauchen Bildungseinrichtungen – in vielerlei Hinsicht! Stellungnahme der Öster. Gesellschaft für Kinder und Jugendpsychiatrie (ÖGKJP)

www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200605_OTS0039/leben-mit-corona-kinder-und-jugendliche-brauchen-bildungseinrichtungen-in- vielerlei-hinsicht

Zugriff am 25.01.2021



Spezielle Tipps für Eltern von Volksschulkindern

Lernen, wie man lernt

Volksschulkinder müssen Selbstorganisation und Lernstrategien erst lernen. Sie benötigen daher in der Regel mehr Unterstützung als ältere SchülerInnen.

Helfen Sie Ihren Kindern beim Lernen der Selbstorganisation, indem Sie mit ihnen übersichtliche Zeit- und Arbeitspläne erstellen. Gestalten Sie z. B. ein „Aufgabenboard“ (Magnetwand, Pinnwand) mit Kärtchen für jede zu erledigende Aufgabe.

Wenn ein Kind die Aufgabe geschafft hat, kann es das Kärtchen in eine Schachtel ablegen. Diese Technik verhilft Ihren Kindern zu einem besseren Überblick und stärkt ihre Motivation.

Auch ein Intervalltimer (Anm.: eine Uhr, die Zeitintervalle anzeigt) kann Ihre Kinder dabei unterstützen, ihre Aufmerksamkeit zu halten und die Zeit für eine Aufgabe besser einschätzen zu lernen.

Weitere Tipps zur Organisation des Lernens finden Sie u. a. auf der Homepage der niederösterreichischen Bildungsdirektion:

[www.bildung-noe.gv.at/
Schule-und-Unterricht/
Schulpsychologie0/Infothek](http://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0/Infothek)



Lernzeit einplanen

Oft ist es notwendig, Ihre Kinder bei ihren Lernaufgaben persönlich zu unterstützen. Dabei kann es leicht zu Konflikten kommen, vor allem, wenn man sich als Elternteil selbst unter Zeitdruck fühlt. Versuchen Sie, die notwendige Lernzeit mit ihren Kindern ganz bewusst in Ihrem Tagesplan zu berücksichtigen.

Teilen Sie sich die Lernzeit auch mit PartnerInnen auf, wenn Sie die Möglichkeit haben, damit Sie auch ausreichend Zeit für Ihre anderen Arbeiten und Aufgaben haben.

Nützen Sie auch ohne schlechtes Gewissen die Betreuungsmöglichkeiten in Schule und Kindergarten zu Ihrer Entlastung und Unterstützung.

Auch die pädiatrischen und kinderpsychiatrischen Fachgesellschaften betonen die Wichtigkeit des Schulbesuchs für die psychosoziale Gesundheit. Sie sprechen sich dezidiert für einen regelmäßigen Schulbesuch aus – auch in Zeiten der Pandemie.

Lernen im Alltag

Integrieren Sie das Üben und Lernen spielerisch in den gemeinsamen Alltag. Buchstaben kann man auch in der Sandkiste malen oder aus Steinen legen. Oder man kann beim Kochen üben, Mengen auf der Küchenwaage abzuwiegen.

Unterrichtsmaterialien

Wenn Sie mit Ihren Kindern ergänzend zum Unterricht üben wollen, finden Sie auch auf folgenden Seiten unterschiedliche hochwertige Lernmaterialien:

eduthek.at/resource_details?full_data=0&resource_id=6324133&return_url=/schulmaterialien



materialwiese.de/materialsammlung



www-de.scoyo.com/eltern/1ernen/lerntipps-lernmotivation





Spezielle Tipps für Eltern von älteren Kindern und Jugendlichen

Selbstorganisation

Bei älteren Kindern und Jugendlichen setzt die Schule bereits voraus, dass sie sich selbst organisieren können. Dennoch ist das Selbstmanagement auch für Jugendliche eine große Herausforderung an ihre Disziplin.

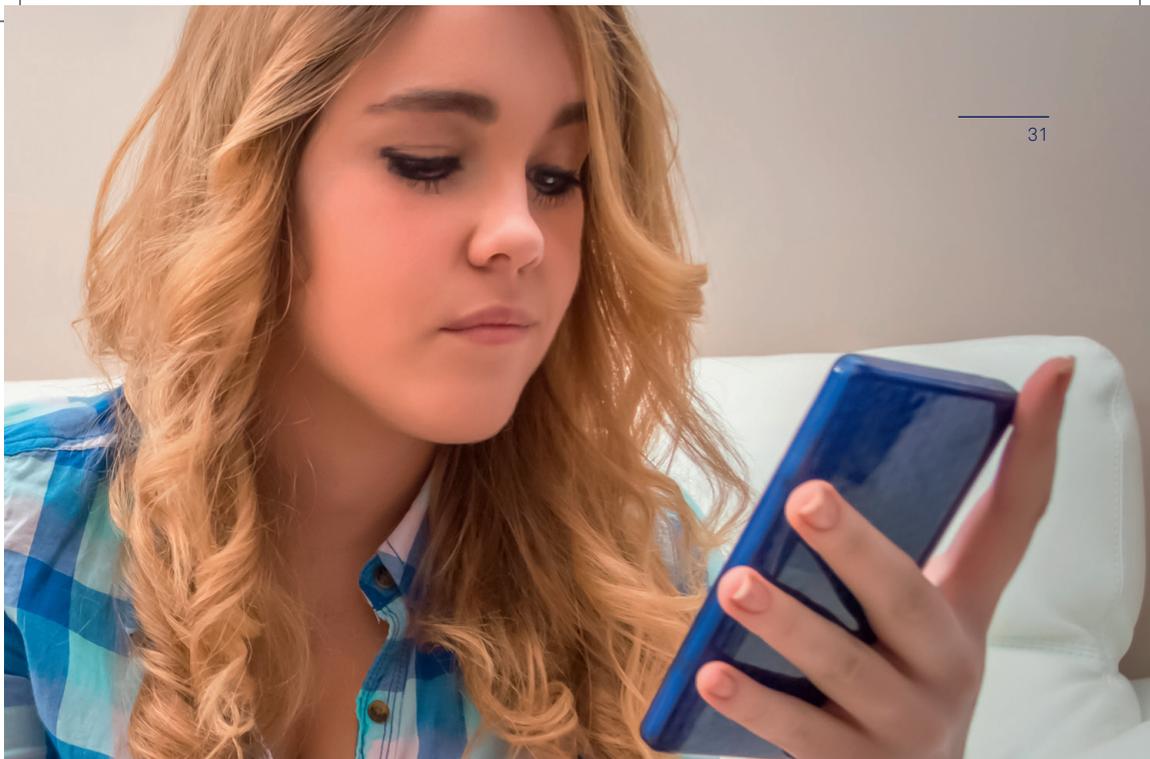
Reflektieren Sie mit Ihren Kindern ihre Erfahrungen mit dem selbstorganisierten Lernen:

- Was gelingt bereits gut?
- Wo gibt es Schwierigkeiten?
- Wo könnte man die Organisation verbessern?

Bieten Sie nach Möglichkeit Ihre Unterstützung beim Erarbeiten von Lösungsansätzen an.

Psychische Stabilisierung

Zeigen Sie Verständnis für die schwierige emotionale Situation, in der sich Ihre Kinder gerade befinden. Gerade Jugendliche leiden in der aktuellen Situation darunter, weniger oder gar keine Möglichkeit zu haben, Gleichaltrige zu treffen. In ihrem Alter ist der Bezug zur Gruppe besonders wichtig, um Autonomie zu erfahren. Anstatt sich mit den Freunden zu treffen, verbringen sie zwangsläufig viel Zeit mit der Familie.



Nehmen Sie ihre Standpunkte ernst und reflektieren Sie die unterschiedlichen Sichtweisen. Sprechen auch Sie offen darüber, was Sie selbst an der aktuellen Situation besonders belastet oder nervt. Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, trotz der gegenwärtigen Belastungen eine positive Zukunftsperspektive zu schaffen.

Rückzugsort

Respektieren Sie den vermehrten Rückzug Ihrer Kinder ins eigene Zimmer als Ausdruck ihres Autonomiebedürfnisses. Vereinbaren Sie konkrete gemeinsame Familienzeiten (z. B. beim Essen).

Pausen von der digitalen Mediennutzung

Der Schulunterricht zu Hause fordert ein hohes Maß an Online-Präsenz. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern gezielt einen altersentsprechenden Zeitrahmen für außerschulische Mediennutzung (siehe auch „Tipps zum Umgang mit digitalen Medien“).

Förderung der Aufmerksamkeit

Expertentipp für Kinder mit Lern- und Aufmerksamkeitsproblemen von Thomas Pletschko, Neuropsychologe

Achten Sie darauf, dass Routinen und Regelmäßigkeiten für die Aufgaben gefunden werden. Ein ständiger Wechsel bedeutet Neuorientierung und erschwert damit eine Fokussierung der Aufmerksamkeit. Daher sollte auf einen fixen Lernplatz geachtet werden. Die Umgebung soll möglichst ablenkungsarm gestaltet sein, wenn Aufgaben zu erledigen sind, die eine hohe Aufmerksamkeit erfordern (u. a. kein Handy, reduzierte Wanddekoration, keine Musik). Am Arbeitsplatz sollten nur jene Materialien vorhanden sein, welche tatsächlich notwendig sind.

Klare Vorgaben erleichtern das Erreichen von Zielen. Unterstützende Maßnahmen zur „externen“ Steuerung der Aufmerksamkeit können sein: Signalkarten, Klingel, regelmäßige Kontrollen, Strukturierung von Arbeitsaufträgen (Schritt für Schritt planen). Unmittelbare kleine Belohnungen für aufmerksames Verhalten führen dazu, dass dieses häufiger und länger vorkommt.

Weitere Ideen und Informationen dazu finden Sie hier:



**Neuropsychologische
Therapie bei Kindern und
Jugendlichen**
Pletschko, Leiss,
Pal-Handl, Proksch &
Weiler-Wichtl 2020
Springer



Schlau, aber ...
Peg Dawson und
Richard Guare
2016 Hogrefe



**Das Gummibärchen im
Spinat. Gedächtnistraining
für Kinder**
Christiane Stenger
2020 Campus

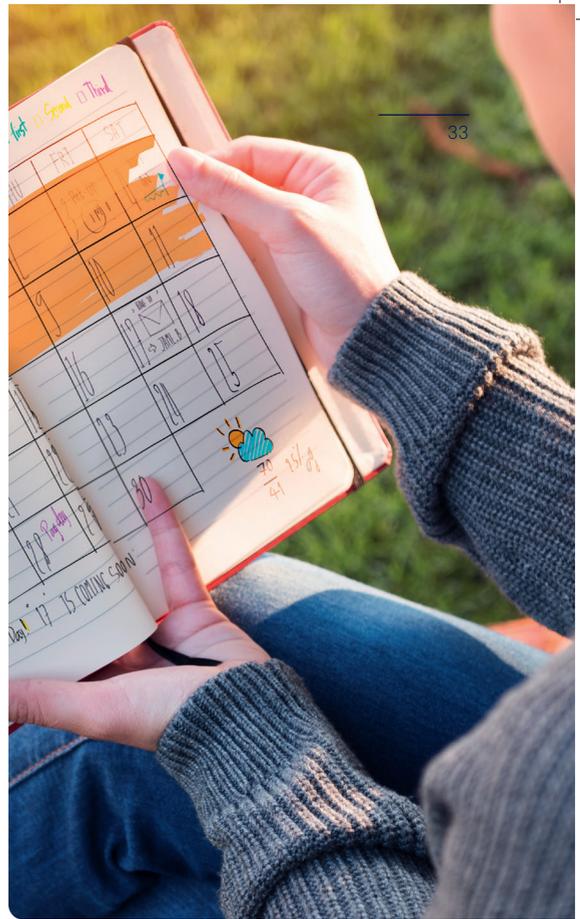
**Empfohlene App für Konzentrations-
und Gedächtnistraining:**
www.lumosity.com



Förderung des Gedächtnisses

- Versetzen Sie Schubladen oder Schränke zur besseren Orientierung mit Aufklebern oder Zetteln.

- Leiten Sie Ihre Kinder an, sich Notizen zu machen oder Stundenpläne und Checklisten zu nutzen.
- Sofern das Handy oder Tablet keine Ablenkung darstellen, können To-Do-Apps verwendet werden, um nichts zu vergessen.



Die Anwendung von Gedächtnistricks kann helfen, sich Dinge besser einzuprägen:

- **Sinn-Trick:** Wenn du dir das Wort Ketchup merken sollst, überlege, wie es aussieht, schmeckt und riecht
- **Geheimschrift-Trick:** Übersetze Wörter in Zeichnungen
- **Papageien-Trick:** Wiederhole Gehörtes oder Gelesenes dreimal laut

Tipps zum Umgang mit Stress und starken Gefühlen

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr

Es ist völlig normal, sich gestresst, ängstlich, überfordert, wütend oder verzweifelt zu fühlen. Es ist auch normal, dass diese Emotionen rasch wechseln. Diese Gefühle sind absolut verständlich, wichtig ist aber, dass diese Emotionen nicht überschwemmend werden, sondern dass man mit ihnen umgehen kann. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z. B. malen, musizieren oder meditieren). Wenn das nicht mehr ausreichen sollte, wenden Sie sich jedoch bitte an eine der unten angeführten Nummern zur psychologischen Telefonberatung.

Nehmen Sie die Gefühle Ihrer Kinder wahr

Auch Kinder brauchen das Gefühl, mit ihren Sorgen und Ängsten ernstgenommen zu werden. Es hilft ihnen sehr, zu wissen, dass es in Ordnung ist, sich Sorgen zu machen oder Angst zu haben. Darüber zu sprechen, kann helfen, gemeinsam herauszufinden, was man tun kann, um sich wieder sicherer zu fühlen. Eltern müssen dabei keine Lösungen anbieten oder Gefühle bewerten, es ist hilfreich, wenn die Kinder ihre Gefühle beschreiben und Sie als Eltern Interesse zeigen, indem Sie z. B. sagen „aha, so fühlt sich das für dich an. So ist das für dich.“

Begrenzen Sie das Grübeln

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Zu viel

davon ist allerdings kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht. Legen Sie dann einen Gedankenstopp ein und beenden Sie das Grübeln bewusst. Überlegen Sie sich Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas, um sich abzulenken, wie z. B. backen, lesen, schreiben oder eine sportliche Betätigung.

Begrenzen Sie den Nachrichtenkonsum

Nahezu überall begegnen uns seit Monaten beunruhigende Bilder und Nachrichten (z. B. von erneuten Lockdowns, verschärften Kontaktbeschränkungen etc.). Jüngere Kinder unterscheiden nicht immer zwischen den Bildern auf dem Bildschirm und ihrer eigenen Gedankenwelt. Sie könnten glauben, dass sie selbst in Gefahr sind oder dass sie vielleicht nie wieder in die Schule oder zu ihren FreundInnen gehen können. Helfen Sie Ihren Kindern, mit dem Stress und der Angst umzugehen, indem Sie sich Zeit nehmen, z. B. mit ihnen malen, Geschichten erzählen oder spielen und ihnen Raum für Entspannung bieten. Seien Sie dabei mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei Ihren Kindern. Schaffen Sie sich und Ihren Kindern auch „Corona-Auszeiten“, in denen Sie sich ganz gezielt mit anderen Dingen beschäftigen und nicht über das Thema reden.

Suchen Sie sich Unterstützung

Wenn Sie sich überfordert fühlen, holen Sie sich Rat von Menschen, denen Sie vertrauen, und sprechen Sie über Ihre Gefühle. Falls das für Sie nicht möglich oder

ausreichend ist, nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch.

Verlassen Sie sich auf Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten

Was hat Ihnen in der Vergangenheit geholfen, mit emotionalen Ausnahme-situationen und erhöhtem Stress umzu-gehen? Sehen Sie auch die aktuelle krisenhafte Zeit als Chance, um neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und zu entdecken.

Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil

Versuchen Sie, Ihr Immunsystem durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung zu stärken. Wenn möglich, gehen Sie immer wieder an die frische Luft, um den Kopf frei zu bekommen.

Fokussieren Sie auf Positives

Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen, die Ihnen gut tun und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.



Autogenes Training für Kinder:

youtu.be/Pfn_M9nYWhg



Entspannung für Kinder und Erwachsene:

youtu.be/LncqiIbAcAs

Fantasiereise – Mein Zauberdrache:

youtu.be/VYmmxLwzaGE



Reise ins Innere des Körpers mit Wilma Wolke:

youtu.be/ywO1f2EmKUC

Hier finden Sie einige hilfreiche Links für Entspannungsübungen im Internet:



Für Erwachsene:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

(12 min.): youtu.be/AfK5mab8oZI



Progressive Muskelrelaxation für Schulter und Nacken

(7 min.): youtu.be/5YmHfu0BkFo

Autogenes Training (7 min.):

youtu.be/kyM2X9mtaY4



Tipps zum Umgang mit traumatischem Stress

Wenn Sie oder ein Familienmitglied eine Situation erlebt haben, in der Sie einer bedrohlichen Erfahrung ausgesetzt waren (z. B. schwere Erkrankung, Tod eines nahestehenden Angehörigen oder eigene schwere Erkrankung), kann es zu einer sogenannten Traumatisierung infolge dieses Erlebnisses kommen. Wenn hier keine oder zu geringe Unterstützung von außen zur Beruhigung und Verarbeitung des Traumas stattfindet, können folgende typische Reaktionen einsetzen: die Vermeidung von bestimmten Situationen, Orten oder Gesprächsinhalten, die an das Erlebnis erinnern, sozialer Rückzug, erhöhte Schreckhaftigkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Gefühlsausbrüche, Gefühllosigkeit, uvm. Das sind normale Reaktionen auf abnormale Erlebnisse. Sie sind keinesfalls ein Anzeichen dafür, dass Sie „verrückt“ werden, sondern ein Hinweis darauf, dass Ihr Gehirn noch Unterstützung bei der Verarbeitung von dem erlebten Stress benötigt.

Als Erste-Hilfe-Maßnahmen im Umgang mit traumatischem Stress bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen haben sich unter anderem folgende Ressourcenübungen bewährt:

- Freies Schreiben
- Herzkohärenzatmung
- Schmetterlingsübung
- Spiegelübung
- Mut-Haltung für Kinder
- Welt verzaubern für Kinder



UNUM institute

unum.institute/covid-19-folgenpraevention



Sollten Sie oder ein Familienmitglied von Traumatisierung betroffen sein, suchen Sie sich professionelle Unterstützung im Umgang damit.

Wenden Sie sich an eine der unten angeführten psychologischen Telefonberatungsstellen oder nehmen Sie direkt mit einer PsychotherapeutIn, Klinischen PsychologIn oder ÄrztIn mit entsprechender traumaspezifischer Zusatzqualifikation Kontakt auf und lassen Sie sich einen Termin für ein Erstgespräch geben.

Kontakte von qualifizierten TraumatherapeutInnen, aufgelistet nach Bundesländern, finden Sie hier: oent.at/therapeutinnen

Unter folgenden Telefonnummern können Sie jetzt Unterstützung erhalten:

Allgemeine Fragen zu Übertragung, Symptomen und Vorbeugung:

0800 555 621 (rund um die Uhr)

Bei Verdacht auf COVID-19-Erkrankung: 1450 (rund um die Uhr)

Rechtliche Fragen bzgl. Reisen: 0800 201 211 (tägl. 9–15 Uhr)

Arbeitsrechtliche Fragen von Arbeitnehmern: 0800 22 12 00 80 (Mo–Fr: 9–19 Uhr)

Psychologische Hilfe:

Ö3-Kummernummer: 116 123 (tägl. 12–24 Uhr)

Rat auf Draht: 147 (Rund um die Uhr)

Telefonseelsorge: 142 (Rund um die Uhr)

Psychiatrische Soforthilfe des PSD (Psychosozialer Dienst): 01 313 30 (Rund um die Uhr)

BÖP-Helpline (Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen):

01 504 80 00 (Mo–Fr: 9–16 Uhr)

Kriseninterventionszentrum: 01 406 95 95

Frauen beraten Frauen: 01 587 67 50 (Telefonische Beratung oder Online-Beratung schriftlich über die Website: frauenberatenfrauen.at)

Kinder, die von Traumaerfahrungen betroffen sind, benötigen besondere Unterstützung.

Die Reaktionen von Kindern und Jugendlichen können vielfältig und sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von einer scheinbaren Unbetroffenheit bis hin zu Verhaltensauffälligkeiten wie beispielsweise erhöhter Ängstlichkeit, Scham- und Schuldgefühlen, Aggressivität, oppositionellem Verhalten und diversen

Körperreaktionen (Einnässen, Bauchschmerzen etc.). Wichtig ist, die Kinder und Jugendlichen ernst zu nehmen und ihnen ihrem Zustand entsprechend zu begegnen. Weiterführende Informationen und Tipps für traumatisierte Jugendliche und Eltern traumatisierter Kinder finden Sie unter folgendem Link: kidtrauma.org



Corona-Pandemie und psychische Auswirkungen

ExpertInnen rechnen bei Erwachsenen mit einem Anstieg von Anpassungsstörungen, Angsterkrankungen, Depressionen und Traumafolgestörungen aufgrund der Corona-Pandemie. Eltern weisen aufgrund der erschwerten Umstände ein erhöhtes Risiko für ein Burnout auf – das ist ein chronischer Zustand von Überlastung, der durch erhöhten Stress und ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den verfügbaren Ressourcen entstehen kann. In Familien, in denen Eltern ein Burnout erleben, weisen die Kinder ein erhöhtes Risiko für gesundheitsschädliche kurz- oder langfristige Folgen auf, wie z. B. Kindesvernachlässigung oder sogar -missbrauch.

Expertentipp von Paul Plener, Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie von MedUni Wien und AKH Wien

Was hilft Kindern und Jugendlichen dabei, psychisch gesund durch die Krise zu kommen?

Kinder und Jugendliche laufen Gefahr, in Zeiten von Homeschooling und Lockdown einerseits Tagesstruktur, andererseits soziale Kontakte einzubüßen. Hier geht es darum, auch beim Distance-Learning auf eine Tagesstruktur mit regelmäßigen Aufsteh- und Zubettgehzeiten zu achten. Es sollte auch morgens, selbst an den Tagen, an denen keine Schule stattfindet, ein kurzer „Schulweg“ an der frischen Luft zurückgelegt werden, um den Körper in einem Tag-Nacht-Rhythmus zu halten und ein „Wachsignal“ zu setzen.

Ebenso wichtig ist es, auf tägliche Bewegung im Umfang von mindestens 30 Minuten zu achten. Das kann ein Spaziergang sein, der Besuch des Spielplatzes oder aber auch eine darüber hinausgehende sportliche Aktivität.

Auch wenn das Zusammentreffen mit mehreren Kindern unter Lockdown-Bedingungen nicht möglich ist, so sollte doch darauf Wert gelegt werden, dass zumindest im Freien (etwa auf Spielplätzen) gemeinsames Spielen mit anderen Kindern ermöglicht wird, um auch weiter soziale Lernerfahrungen machen zu können.

Die Corona-Pandemie kann auch negative Auswirkungen auf Kinder haben

Das kann sich vielfältig äußern, wie z. B. in vermindertem Appetit, Sorgen über die Gesundheit der Familienangehörigen, Angst, darüber zu sprechen, Unruhe, Anhänglichkeit, Unwohlsein, Albträume, schlechtem Schlaf und Unaufmerksamkeit.

Um dem gegenzusteuern, spielen oder verbringen Sie aktiv Zeit mit Ihren Kindern, um ihnen das Gefühl der Einsamkeit zu nehmen. Geben Sie Ihren Kindern die Gelegenheit, Ängste und Sorgen zu äußern. Führen Sie körperliche oder musikalische Aktivitäten ein, da diese auch Angst und Sorgen reduzieren können. Und holen Sie sich professionellen Rat, wenn Sie das Gefühl haben, dass es Ihrem Kind nicht gut geht.



Tipps zum Umgang mit einer chronischen Erkrankung und COVID-19

COVID-19 verläuft bei Kindern häufiger ohne oder mit milderem Symptomen als bei Erwachsenen. Es muss jedoch vor allem achtgegeben werden, wenn Kinder oder Jugendliche an chronischen Krankheiten leiden. Da in diesem Fall das Immunsystem geschwächt ist oder Organsysteme vorbelastet sind, kann es häufiger zu einer Ansteckung mit dem Coronavirus kommen und der Verlauf der Krankheit kann schwerwiegender sein. Um das Risiko zu minimieren, ist es wichtig, die vorgeschriebenen Vorsichtsmaßnahmen konsequent einzuhalten.

Das kann vor allem für jüngere Kinder schwierig sein. Versuchen Sie Ihren Kindern spielerisch zu erklären, was es mit dem Virus auf sich hat und wieso es wichtig ist, sich an diese neuen Regeln zu halten (siehe auch „Tipps zur Informationsvermittlung an Kinder und Jugendliche“). Zu beachten ist, dass einige der Kinder, die COVID-19 bekommen haben, größtenteils durch andere Familienmitglieder angesteckt

wurden. Um solche Ansteckungen zu vermeiden, versuchen Sie alle Familienmitglieder über die Situation aufzuklären und ermutigen Sie diese, sich an die Vorgaben zu halten.

Da die Pandemie in Wellen verläuft und sie uns daher noch einige Zeit begleiten wird, ist es wichtig, dass geplante Therapiemaßnahmen eingehalten und nicht verschoben werden. Die Behandlung Ihrer Kinder ist von fundamentaler Bedeutung, und es soll zu keiner Verzögerung kommen. Seit dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 wurden viele zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen im Krankenhaus etabliert, wie etwa geringere Besucherzahlen, PCR-Tests für PatientInnen und BesucherInnen, und regelmäßige PCR-Tests und Antigen-Schnelltests der MitarbeiterInnen. Falls Sie sich dabei dennoch unwohl fühlen, ins Krankenhaus zu kommen, versuchen Sie mit Ihrer behandelnden ÄrztIn darüber zu sprechen, um mögliche Lösungen zu finden.

Expertinnenmeinung Marion Floquet, Klinische Psychologin und Psychotherapeutin

Wie Familien mit chronisch kranken Kindern mit der Corona-Pandemie umgehen, hängt davon ab, auf welche individuellen und familiären psychischen Bedingungen diese reale Bedrohung trifft und welche Bewältigungsstrategien und Ressourcen den Familien zur Verfügung stehen.

Für viele Familien chronisch kranker Kinder ist die schulisch/pädagogische Unterstützung für ihre Kinder in dieser Situation unzureichend – gleichzeitig fürchten viele Eltern aber den Schulbesuch und das damit verbundene Ansteckungsrisiko für ihr Kind. Eltern chronisch kranker Kinder berichten häufig über psychische Belastung und Erschöpfung im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie. Andererseits erleben viele Familien aber auch ein Gefühl der

Erleichterung, dass die Belastungen, die normalerweise oft nur mit der Betreuung ihres chronisch kranken Kindes verbunden sind (wie vermehrte Kinderbetreuung, verstärkte Unterstützung der Kinder bei Schule und Ausbildung sowie die Vermeidung sozialer Kontakte zur Verhinderung einer ev. Ansteckung mit Krankheiten) seit Beginn der Pandemie nun „alle“ betreffen. Die Pandemie wird dadurch als eine gemeinsam zu bewältigende Situation wahrgenommen, in welcher sich chronisch kranke Kinder oftmals besser verstanden und integriert fühlen.

„Für unseren Alltag hat sich durch die Pandemie nichts geändert, wir leben immer schon so!“ ist ein Satz, den wir in der Ambulanz für nierentransplantierte Kinder und Jugendliche von PatientInnen und Eltern häufig hören.

Falls Sie oder Ihre Kinder von einer seltenen oder chronischen Erkrankung betroffen sind, kontaktieren Sie einen der folgenden Vereine, um sich zu vernetzen und weitere Informationen zu erhalten:

[www.forum-sk.at/
seltene_krankheiten](http://www.forum-sk.at/seltene_krankheiten)



www.prorare-austria.org



www.kinderjugendgesundheit.at



[www.gesundheit.gv.at/
krankheiten/seltene-krankheiten/
seltene-erkrankungen-covid-19](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/seltene-krankheiten/seltene-erkrankungen-covid-19)

Tipps gegen Langeweile

Hier noch eine kleine Sammlung an Ideen, wie sich Kinder jetzt die viele Zeit zu Hause vertreiben könnten:

Ein Instrument lernen

Im Internet gibt es tolle Videos, die Kindern zeigen, wie sie ein Instrument lernen können.

Und hier noch ein paar Anregungen zum Basteln von Instrumenten: www.schule-und-familie.de/basteln/selbstgebastelte-musikinstrumente



Hörbücher oder Kinderradio hören

www.meinkinderradio.at/stammbuch/radino.html

Spannende Detektivgeschichten vorlesen oder selbst lesen lassen

www.schule-und-familie.de/detektivgeschichten



Einfache Experimente mit Dingen aus dem Haushalt

www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente



Mit wenig Hilfe einen Kuchen backen



www.chefkoch.de/rezepte/1737441282755720/Hexenblitzkuchen

Traumfänger basteln

www.geo.de/geolino/basteln/11602-bstr-traumfaenger/140678-img-traumfaenger-basteln-schritt-3



Einfache Experimente mit Wasser

www.schule-und-familie.de/experimente/experimente-mit-wasser



Schattentheater bauen und spielen

mamakreativ.com/schattentheater-einfach-selber-machen-fuer-hund-und-katz-ist-auch-noch-platz/



Papierflieger basteln

www.geo.de/geolino/basteln/4825-rtkl-basteltipp-papierflugzeuge



Spannendes über Tiere herausfinden

www.geo.de/geolino/tierlexikon



Eine Brücke aus Papier bauen

kidsweb.wien/experimente/papierbruecke/

Vogelfutter selbst machen

www.geo.de/geolino/basteln/8671-rtkl-voegel-im-winter-vogelfutter-selbst-machen



Zaubern lernen

www.kinderspiele-welt.de/kinderparty/zaubertricks-fuer-kinder.html

Blätter und Blumen sammeln

www.schule-und-familie.de/basteln/basteln-natur/herbarium-basteln.html



Ein Gedicht schreiben

www.mumag.de/gedichte/anonym03.html

Ein Wurfspiel selbst basteln und gemeinsam spielen

www.schule-und-familie.de/basteln/selbst-gebastelte-spiele/wurfspiel-basteln



Lockdown-Bingo für die ganze Familie

www.schule-und-familie.de/assets/pdf/LockdownBingo_A4.pdf



Literatur

- Agarwal, V., Ganesh, L., & Sunitha, B. K. (2020). Impact of COVID-19 on the mental health among children in China with specific reference to emotional and behavioral disorders. *International Journal of Human Rights in Healthcare*. Online-Veröffentlichung. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-05-2020-0035>
- Brough, H.A., Kalayci, O., Sediva, A., Untersmayr, E., Munblit, D., Rodriguez Del Rio, P., Vazquez-Ortiz, M., Arasi, S., Alvaro-Lozano, M., Tsabouri, S., Galli E., Beken, B., & Eigenmann, P.A. (2020). Managing childhood allergies and immunodeficiencies during respiratory virus epidemics – The 2020 COVID-19 pandemic: A statement from the EAACI-section on pediatrics. *Pediatric allergy and immunology: official publication of the European Society of Pediatric Allergy and Immunology*, 31, 442-448. <https://doi.org/10.1111/pai.13262>
- Castagnoli, R., Votto, M., Licari, A., Brambilla, I., Bruno, R., Perlini, S., Rovida, F., Baldanti, F., & Marseglia, G.L. (2020). Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) Infection in Children and Adolescents: A Systematic Review. *JAMA Pediatrics*, 174: 882-889. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1467>
- Felnhöfer, A., Kafka, J.X., Hlavacs, H., Beutl, L., Kryspin-Exner, I., & Kothgassner, O.D. (2018). Meeting others virtually in a day-to-day setting: Investigating social avoidance and prosocial behavior towards avatars and agents. *Computers in Human Behavior*, 80, 399–406. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.031>
- Griffith, A.K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of family violence*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Kothgassner, O.D., Goreis, A., Kafka, J.X., Kaufmann, M., Atteneder, K., Beutl, L., Henning-Fast, K., Hlavacs, H., & Felnhöfer, A. (2019). Virtual social support buffers stress response: An experimental comparison of real-life and virtual support prior to a social stressor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 63, 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.11.003>
- Kothgassner, O.D., Kafka, J.X., Rudyk, J., Hlavacs, H., & Felnhöfer, A. (2014). Does social exclusion hurt virtually like it hurts in real-life? The role of agency and social presence in the perception and experience of social exclusion. *Proceedings of the International Society for Presence Research*, 15, 45-56.
- Kothgassner, O.D., Plener, P.L., Sachser, C., Witt, A., Brähler, E., & Fegert, J.M. (2020). Adverse Childhood Experiences and Avatar Preferences in Online Games: Results from a Population-Based Survey in Germany. *Zeitschrift Für Kinder- Und Jugendpsychiatrie Und Psychotherapie*, 48, 15–23. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000647>
- Oreskovic, N.M., Kinane, T.B., Aryee, E., Kuhlthau, K.A., & Perrin J.M. (2020). The Unexpected Risks of COVID-19 on Asthma Control in Children. *Journal of allergy and clinical immunology*, 8, 2489-2491. <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2020.05.027>
- Pallavicini, F., Ferrari, A., & Mantovani, F. (2018). Video Games for Well-Being: A Systematic Review on the Application of Computer Games for Cognitive and Emotional Training in the Adult Population. *Frontiers in Psychology*, 9, 2127. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02127>
- Scheidt-Nave, C., Barnes, B., Beyer, A.-K., Busch, M.A., Hapke, U., Heidemann, C., Imhoff, M., Mumm, R., Paprott, R., Steppuhn, H., Berenberg-Gossler, P., & Kraywinkel, K. (2020). Versorgung von chronisch Kranken in Deutschland - Herausforderungen in Zeiten der COVID-19-Pandemie. *Journal of Health Monitoring*, 5. <https://doi.org/10.25646/7167>
- She, J., Lanqin, L., & Wenjun, L. (2020). COVID-19 epidemic: Disease characteristics in children. *Journal of Medical Virology*, 92, 747-754. <https://doi.org/10.1002/jmv.25807>
- Shen, Q., Wang, M., Che, R., Li, Q., Zhou, J., Wang, F., Shen, Y., Ding, J., Huang, S., Yap, H.K., Warady, B., Xu, H., & Zhang, A. (2020). Consensus recommendations for the care of children receiving chronic dialysis in association with the COVID-19 epidemic. *Pediatric Nephrology*, 35, 1351-1357. <https://doi.org/10.1007/s00467-020-04555-x>
- Sinha, I. P., Harwood, R., Semple, M.G., Hawcutt, D.B., Thursfield, R., Narayan, O., Kenny, S., Viner, R., Hewer, S.L., & Southern, K.W. (2020). COVID-19 infection in children. *The Lancet Respiratory Medicine*, 8, 446-447. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30152-1](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30152-1)
- Stetina, B.U., Kothgassner, O.D., Lehenbauer, M., & Kryspin-Exner, I. (2011). Beyond the fascination of online-games: Probing addictive behavior and depression in the world of online-gaming. *Computers in Human Behavior*, 27, 473-479. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.09.015>
- Vanderloo, L.M., Carsley, S., Aglipay, M., Cost, K.T., Maguire, J., & Birken, C.S. (2020). Applying harm reduction principles to address screen time in young children amidst the COVID-19 pandemic. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 41, 335-336. <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000825>

Internetquellen

BIONTECH (2020): mRNA vaccines to address the COVID-19 pandemic.
<https://biontech.de/covid-19-portal/mrna-vaccines> [30.08.2021]

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2021): Informationen und Tipps für Eltern und Erziehungsberechtigte. <https://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona/informationen> [30.08.2021]

Der Standard (2020): Kinderärzte gegen Schulschließungen. <https://www.derstandard.at/story/2000121576917/kinderaerzte-gegen-schulschliessungenoberoesterreichischer-leitfaden-sorgt-fuer-kritik> [30.08.2021]

Der Standard (2020): Psychiater: „Wir verlangen jungen Menschen in der Corona-Krise viel ab.“
<https://www.derstandard.at/story/2000116983404/psychiater-wir-verlangen-jungen-menschen-in-dercorona-krise-viel> [30.08.2021]

OENT (o.D): Traumatherapie – Information für Betroffene.
<https://oent.at/wp-content/uploads/2020/01/OENT-Betroffenen-Folder-WEB.pdf> [30.08.2021]

ÖGKJP (2020): Leben mit Corona: Kinder und Jugendliche brauchen Bildungseinrichtungen – in vielerlei Hinsicht. https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200605_OTS0039/leben-mit-coronakinder-und-jugendliche-brauchen-bildungseinrichtungen-in-vielerlei-hinsicht [30.08.2021]

ÖGKJP (2021): Stellungnahme der ÖGKJP – Die Stimmen der Kinder werden überhört.
https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210122_OTS0068/stellungnahme-der-oegkjp-die-stimmen-der-kinder-werden-ueberhoert [30.08.2021]

Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (2021):
 Stellungnahme zur Unverhältnismäßigkeit eines längerfristigen „Distanz-Unterrichts“.
<https://www.paediatrie.at/images/Covid19/offene-schulen.pdf> [30.08.2021]

Robert Koch Institut (2021): Aufklärungsmerkblatt zur COVID-19-Impfung mit mRNA-Impfstoff.
<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html?jsessionid=14772AE63199C983448FFF9251FE0BE4.internet061> [30.08.2021]

Robert Koch Institut (2021): COVID-19 und Impfen: Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ).
<https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/COVID-Impfen/gesamt.html> [30.08.2021]

Salzburger Nachrichten (2021): Schul-Lockdown: Was kommt nach der großen Pause?
<https://www.sn.at/politik/innenpolitik/schul-lockdown-was-kommt-nach-der-grossen-pause-98071636> [30.08.2021]

Unicef (2020): Coronavirus (COVID-19): Wie soll man mit Kindern darüber sprechen?
<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392> [30.08.2021]

Universität Wien (o.D): Studie – „Lernen unter COVID-19 Bedingungen“.
<https://lernencovid19.univie.ac.at/> [30.08.2021]

UNUM Institut (o.D): Praktische Übungen der ARGE Traumafolgenprävention.
<https://unum.institute/covid-19-folgenpraevention/> [30.08.2021]

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:

Medizinische Universität Wien und AKH Wien, Ärztliche Direktion
Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien

Agnes Panagl, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin
Simone Götting, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin
Sanja Seferagic, Klinische Psychologin
Hanna Haas, Klinische Psychologin
Saskia Langthaller, Klinische Psychologin
Manfred De Pari, Klinischer Psychologe i.A.u.S.
Magdalena Bichler, Medizinstudentin
Philipp Steinbauer, Assistenzarzt
Mathias Hetzmanseder, Executive Manager for Clinical Research

www.meduniwien.ac.at

www.akhwien.at

Stand: Dezember 2021

Fotos: Titel: Sunny studio/Shutterstock.com, Kern: S. 3: Portrait: MedUni Wien/feelimage, Shutterstock.com/
S. 3: Hintergrund: Shutterstock.com/Africa Studio. Von Shutterstock.com/ S. 9: aslysun, S. 16: 1take1shot,
S. 20: epixproductions, S. 21 oben: Ekaterina Pokrovsky, unten: FamVeld, S. 22: View Apart, S. 25: vovan,
S. 26: Olsa_iv, S. 28: Olena Ivanova, S. 30: David Pereiras, S. 33: 1: UnderhilStudio, 2: Rawpixel.com, 3: Sisacorn,
S. 36: polya_olya, S. 38: goffkein.pro, S. 40: Leka Sergeeva, S. 42: Johanna Altmann, S.43: links: Robert Kneschke,
rechts: wavebreakmedia

Illustrationen CCP-Superheroes: MedUni Wien/Philipp Steinbauer

Grafik und Layout: KOMMUNIKATION + DESIGN thepert.at

Survival-Tipps ausschneiden
und sichtbar anbringen.



Stellen Sie realistische Anforderungen an sich und Ihre Kinder. Überfordern Sie sich nicht mit hohen Idealen wie z. B. perfekter Hausunterricht. Wir leben in einer Ausnahmesituation. Es geht darum, die Krise gemeinsam mit Ihren Kindern so gut wie möglich zu meistern. Schrauben Sie daher die Ansprüche zurück. Finden Sie Ihre persönliche Balance und versuchen Sie, sich möglichst nicht mit anderen zu vergleichen.

Sorgen Sie für regelmäßige Auszeiten für sich selbst (Spazierengehen, Laufen, Musikhören etc.) oder zumindest für kurze Zeitinseln zum Durchatmen. Planen Sie zusammen mit Ihrer Familie diese täglichen persönlichen Auszeiten.

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie und Ihr Kind unter den herausfordernden Umständen geschafft haben. Führen Sie ein Tagebuch, in das Sie täglich notieren, was Ihnen gut gelungen ist.

Pflegen Sie Kontakte (per Telefon und Videochat) und tauschen Sie sich mit anderen Eltern von Schulkindern aus. Zu hören, dass andere Familien mit ähnlichen Themen zu kämpfen haben, kann sehr entlastend sein.

Wenn Anspannung und Ärger sich zuspitzen, könnte man die Kontrolle über seine Gefühle verlieren. Bevor es kracht, versuchen Sie Distanz zu Ihren hochkochenden Gefühlen zu gewinnen. Gehen Sie kurz aus der Konfliktsituation und versuchen Sie mithilfe von Atem- oder Entspannungstechniken wieder zu einer besonnenen Haltung zurückzufinden.

Sorgen Sie für Stressreduktion im Alltag. So kann es zum Beispiel zur Entspannung beitragen, wenn Sie ab und zu Essen bestellen, statt täglich selbst kochen zu müssen.

Survival-Tipps für Eltern

**Hier ist
Zeit
für mich!**

**Realistische
Ziele setzen.**

**Bleib in
Kontakt!**

**Lerne
zufrieden
zu sein.**

**Stress?
Mach ich
mir nicht!**

**Keep cool!
Damit's
nicht kracht.**