

Unterstützung für Kinder und Heranwachsende mit Ängsten zu COVID-19



Rat für Eltern, BetreuerInnen und alle, die mit Kindern u. Jugendlichen zu tun haben

Wir befinden uns in einer schwierigen Zeit. Viele Kinder und Jugendliche sind beunruhigt und stellen uns Fragen. Diese Reaktion ist normal und wir möchten in diesem Dokument allen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, Unterstützung im Umgang mit Covid-19 anbieten. Wir möchten Ihnen zeigen, was Sie als Erwachsene tun können, um Heranwachsenden zur Seite zu stehen. Viele Informationsquellen stehen zur Verfügung und das ist prinzipiell gut. Dennoch tritt leicht Ratlosigkeit ein. Deshalb haben wir hier einige Tipps und die unserer Meinung nach besten Links zusammengestellt.

Da sich die Situation laufend ändert, werden wir auf <https://emergingminds.org.uk/resources/> von Zeit zu Zeit Aktualisierungen vornehmen.

Dieses Dokument ist aus dem Englischen übersetzt und enthält sowohl deutsch- wie auch englischsprachige Links.



Kümmern Sie sich um Ihr Wohlbefinden

Natürlich sind Sie vermutlich selber nervös und besorgt. Sie sehen sich Herausforderungen gegenüber, mit denen Sie schwer umgehen können. Dennoch: Bleiben sie offen für Dinge, die Ihnen selbst helfen und Ihr eigenes Wohlbefinden steigern. So bleiben Sie in der Lage, sich den Kindern und Jugendlichen gegenüber so zu verhalten wie Sie es möchten.

Es gibt einige sehr gute Informationsquellen im Netz zu diesem Thema:

<http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/mental-health-and-covid-19>

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>

<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

Geben Sie die üblichen Routinen nicht auf

Erhalten Sie Ihren normalen Tagesablauf soweit wie möglich. Das können Essenszeiten, Schlafenszeiten, Studierzeiten, Spielzeiten oder Ruhezeiten sein. Regelmäßigkeit verhilft jungen Menschen zu einem Gefühl des Aufgehobenseins. Auch Spaziergänge oder andere

Naturerlebnisse können sich positiv auswirken. Es gibt Hinweise darauf, dass Berührung mit der Natur stimmungsaufhellend wirkt. Gehen Sie also mit Kindern und Jugendlichen raus ins Grüne, wenn dem nichts aus medizinischen oder sonstige Gründen entgegensteht. Sollte das nicht möglich sein, überreden Sie die Kinder und Jugendlichen zu Bewegung oder sportlichen Übungen im Haus - es gibt hierzu jede Menge frei verfügbarer Apps und YouTube Videos.



Achtung Teufelskreis!

Schützen Sie sich vor Verhaltensweisen, in die man allzu leicht verfällt, die sich aber langfristig sehr negativ auswirken und Angstgefühle und Unbehagen verschlimmern können, z.B.:

- Vermeidungsstrategien (wenn z.B. ein Elternteil das Kind im Bett schlafen lässt wenn es normalerweise in seinem eigenen schläft)
- Rückzug aus sozialen Kontakten
- Ständiges Googeln nach Informationen
- Dauerndes Sprechen über Angstgefühle und Besorgnis
- Ständig Gefahr vermuten
- Ständiges Nachschauen, ob es etwas Neues gibt

- Mehr über Dinge nachdenken als dann auch tatsächlich Dinge zu tun
- Zu häufiges, über das medizinisch Notwendige hinausgehendes Händewaschen

Beobachten Sie, ob Sie diese oder ähnliche Verhaltensweisen bei sich oder anderen entdecken. Fragen Sie Kinder und Jugendliche danach, was ihnen hilft (nicht nur unmittelbar sondern auch längerfristig) und was deren negative Gefühle eher noch verstärkt. Weiter unten geben wir noch Anregungen, wie Sie die Heranwachsenden unterstützen können, solche Teufelskreise zu durchbrechen, wenn Sie hineingeraten sind, ohne es zu merken.



Verhalten gegenüber Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche orientieren sich unter anderem an Älteren und Erwachsenen, um herauszufinden, wie sie sich selbst verhalten sollen und ob Grund zur Sorge besteht. Halten Sie deshalb Ihre eigenen Reaktionen in Gesprächen mit jungen Menschen möglichst in einem vernünftigen Rahmen. Sie brauchen dabei Ihre Gefühle nicht zu verstecken. Es ist im Gegenteil wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen spüren, dass ein gewisses Level

an Stress und Besorgnis ganz normal ist. So sehen sie auch, wie man damit umgehen kann - z.B. „Wenn ich wegen etwas nervös bin, rufe ich gern meine Freundin an. Willst Du/Wollen wir Deine Freundin anrufen?“, oder „Wenn ich mir Sorgen mache, gucke ich gern eine lustige Fernsehsendung um mich abzulenken. Was würdest Du gern anschauen?“. Die Heranwachsenden sollen wissen, dass Erwachsene auch manchmal beunruhigt sind. Nur wenn Kinder sehen, dass die Erwachsenen nicht klarkommen und sich völlig überwältigt fühlen, löst das größere Verunsicherung aus und sie werden dann selbst nur noch wenig oder gar nicht mehr über ihre Gefühle sprechen.

Sorgen besprechen

Mit Kindern und Jugendlichen über Sorgen zu sprechen und ihnen zuzuhören, wenn sie beunruhigt sind, ist sehr wichtig. Schaffen Sie hierfür Zeit und Raum. Kinder und Jugendliche äußern manchmal nicht explizit, dass sie Redebedarf haben. Seien Sie offen für Anzeichen für diesen Redebedarf. Ein Anzeichen kann z.B. sein, dass sich Ihr Kind viel mehr in Ihrer unmittelbaren Umgebung aufhält, als es normalerweise tut.

Wann redet man am besten?

Wenn es möglich ist, in dem Moment mit dem Kind zu reden, in dem es Ihnen seine Sorgen mitteilt, ist das natürlich ideal, weil das Kind sich gerade dann in der Lage fühlt, über seine Gefühle zu sprechen. Dies ist nicht immer realisierbar. Es ist wichtig, sich zu einem Zeitpunkt zu unterhalten, wenn weder Sie noch das Kind aktuell gestresst, beschäftigt oder müde sind. Es ist auch ratsam, eine Unterhaltung über Sorgen und Ängste nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen zu beginnen, da die Dinge dann oft

beängstigender und besorgniserregend erscheinen. Wenn Ihr Kind zu diesem Zeitpunkt Sorgen oder Ängste anspricht, versichern Sie ihm, dass Sie gehört haben, was es gesagt hat, und dass Sie unbedingt mit ihm darüber sprechen möchten. Legen Sie mit dem Kind einen Zeitpunkt fest, wann Sie dieses Gespräch führen wollen und halten Sie sich dann an die Abmachung. Dann überlegen Sie sich vielleicht noch etwas, worüber sie mit dem Kind reden könnten, um das Kind auf andere Gedanken zu bringen und sich vorerst von den Sorgen zu lösen.

Wie mit dem Kind reden?

Zentrale Eigenschaften von Situationen, die Angst oder Sorge hervorrufen, sind eine erhöhte Wahrnehmung an Unsicherheit, an potenzieller Gefahr, und Verantwortung. Gleichzeitig ist das Gefühl für Kontrolle verringert. So erklärt sich, warum die derzeitigen Umstände Ängste schüren. Im Gespräch mit Kindern können Sie ihnen wie folgt helfen:

- a. Machen Sie deutlich, dass es verständlich und nichts Ungewöhnliches ist, besorgt oder ängstlich zu sein.
- b. Sorgen Sie möglichst für möglichst korrektes und sachliches Wissen über die Situation.
- c. Identifizieren Sie einfache und umsetzbare Dinge, die das Kind tun kann; vermitteln Sie aber auch, dass die Verantwortung des Kindes klar begrenzt ist.

Hier ein paar Tipps:

①

Seien Sie aufgeschlossen und akzeptieren Sie Ängste und Sorgen

Beginnen Sie mit sogenannten 'offenen Fragen'. Dies sind Fragen, die nicht einfach mit 'Ja' oder 'Nein' beantwortet werden können, z.B. "Wovor hast du genau Angst?", "Was hast Du schon über das Virus gehört?", "Welche Sorgen machst Du Dir über das Virus?". Ältere Kinder haben vielleicht schon im Internet oder durch Freunde Informationen erhalten. Dementsprechend ist es wichtig herauszufinden, was sie schon gehört haben. Das wird Ihnen helfen, die Ängste und Sorgen Ihrer Kinder besser zu verstehen.

Zeigen Sie, dass Sie verstehen, welche Gefühle diese Gedanken bei dem Kind auslösen. Vermeiden Sie es hierbei die Sorgen abzuwerten oder komplett von der Hand zu weisen, (z.B. „Ach, das wird schon!“, „Sei doch nicht albern.“). Diese Reaktionen können nämlich bei jungen Menschen das Gefühl auslösen, dass sie nicht ernst genommen werden. Dies führt wiederum dazu, dass das Kind eventuell zukünftig mit Zurückhaltung reagiert, anstatt wieder das Gespräch mit Ihnen zu suchen, um Gefühle auszudrücken und Fragen zu stellen (selbst wenn sie nichtig erscheinen). Außerdem kann es manchmal schwer sein, Gedanken, die einem spontan in den Sinn kommen, zu kontrollieren und klar zu äußern. Anstatt zu sagen „Denk da doch gar nicht weiter darüber nach“, ermutigen Sie das Kind lieber, den Gedanken bewusst wahrzunehmen, ohne sich jedoch emotional davon beeinflussen zu

lassen - z.B. „Das ist ja wieder meine blöde Sorge. Woran könnte ich stattdessen denken?“

② Unterstützen Sie Ihr Kind so, dass es sich verstanden fühlt und weiß, dass seine Sorgen normal sind

Versichern Sie Ihrem Kind, dass die momentane Situation bei vielen Menschen Angst hervorruft und es normal ist, besorgt zu sein. Wenn sich Ihr Kind zum Beispiel um seine Großeltern sorgt, könnten Sie vielleicht sagen „Ich verstehe, dass Du Dir um Oma und Opa Sorgen machst. Ich bin auch etwas besorgt um sie“. Danach folgen Sie dann den Schritten 3, 4 & 5.

Erkennen Sie an, dass zur Zeit alles etwas anders ist und, dass dies auch Gefühle der Enttäuschung mit sich bringen kann, weil z.B. Dinge, auf die sich Ihr Kind gefreut hat oder die es sehr gerne macht, derzeit nicht stattfinden können. Diese Enttäuschung ist normal und vollkommen in Ordnung.



③ Korrigieren Sie Falschinformationen und Missverständnisse

Wenn Sie die Ängste und Sorgen registriert haben und kundgetan haben, dass Sie diese ernst nehmen, können Sie Falschinformationen oder Missverständnisse

sanft korrigieren. Denkt Ihr Kind z.B. dass das Virus, da es nun in der Stadt ist, alle umbringen wird, können Sie sagen „Verstehe, Du hast Angst, weil jemand in unserer Straße sich angesteckt hat. Das ist schon sehr schade, dass jemand in der Nähe krank ist, aber deswegen müssen wir nicht alle sterben. Tatsache ist, dass die allermeisten Menschen Fieber und Husten bekommen, dann aber wieder gesund werden.“

Führen Sie die Gespräche auf Basis von Fakten soweit das geht. Erwähnen Sie beispielsweise, dass die meisten Menschen mildere Symptome haben, die nach ein paar Wochen wieder vollständig weg sind; verweisen Sie darauf, dass Haustiere nicht betroffen sind. Informieren Sie sich aus verlässlichen Quellen, **die für die Altersklasse Ihres Kindes geeignet sind**. Recherchieren Sie mit dem Kind zusammen (siehe untenstehende Links).

Wenn etwas unklar ist, oder Sie die Antwort nicht finden können, dann **sagen Sie ruhig „Das weiß ich nicht.“** Im Moment gibt es einfach viel Unsicherheit und nicht alle Fragen Ihrer Kinder haben eine Antwort. Es bringt nichts, zu versuchen, jedwede Unsicherheit zu eliminieren und Antworten zu fabrizieren, die nicht stichhaltig sind. Stattdessen ist es besser zu erklären, dass es Dinge gibt, die wir nicht wissen und dass das in Ordnung ist. Vermitteln Sie den Kindern, dass Sie und die anderen Erwachsenen sich um sie kümmern und dass Wissenschaftler und Ärzte sehr intensiv damit beschäftigt sind herauszufinden, wie allen geholfen werden kann.

④ Helfen Sie Ihrem Kind, wo immer möglich die Kontrolle zu behalten (und betonen sie, warum das auch für andere gut ist)

Z.B. „Es gibt viele Dinge, die wir tun können, um uns selbst zu schützen und anderen Menschen zu helfen, wie uns die Hände zu waschen und anderen Menschen anzubieten, für sie einkaufen zu gehen.“

Einige der obenstehenden Quellen beinhalten kinderfreundliches Informationsmaterial darüber, wie wir uns selbst und andere schützen können.

⑤ Kommunizieren Sie klar über die Grenzen kindlicher Verantwortung

Versichern Sie Ihren Kindern, dass die Regierung, das Gesundheitswesen, Forscherinnen und Forscher und viele andere sehr hart daran arbeiten, die Sicherheit der Menschen zu gewährleisten. Das ist der Beruf dieser Menschen. Am Ende dieses Dokumentes finden Sie einige Quellen, die speziell dafür gedacht sind, Menschen zu helfen, die Probleme mit Zwängen oder Zwangsvorstellungen erleben (diese Menschen fühlen sich häufig verantwortlich, wenn etwas Schlimmes passiert, wie zum Beispiel dafür andere anzustecken, Krankheitserreger zu verbreiten oder selbst krank zu werden).

⑥ Betonen Sie die guten Dinge

Auch wenn es eine Zeit ist, in der wir ernsthaft gefordert sind, ist es wichtig, dass Sie Kindern helfen, zu erkennen, dass weiterhin positive Dinge passieren. Zum Beispiel: „Es gibt viele Menschen, die hart daran arbeiten, dass wir alle geschützt sind, zum Beispiel Ärzte und Krankenschwestern im Krankenhaus, die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen, die nach einem Impfstoff forschen, und sogar wir selbst, indem wir uns die Hände waschen!“ Verweisen Sie auf die tollen nachbarschaftlichen Organisationen, die sich zusammengeschlossen haben, sowie andere Aktionen die Menschen starten, um sich gegenseitig zu helfen.



⑦ Finden Sie einen Weg, mit Sorgen umzugehen

Es passiert allzu leicht, dass man sich rund um die Uhr von Sorgen einnehmen lässt - vor allem, wenn wir konstant Zugang zu den Nachrichten haben. Begrenzen Sie die unbeaufsichtigte Zeit, die Kinder den Nachrichten ausgesetzt sind. Sie können

beispielsweise eine „Nachrichten-Zeit“ einführen, in der sie gemeinsam Nachrichten schauen oder hören und die Nachrichten bei Redebedarf besprechen. Wenn ältere Kinder Information über soziale Medien erhalten, die nicht hilfreich sind, könnten Sie ausprobieren, die Zeit zu deckeln, die Kinder in den sozialen Medien verbringen, oder eine Einschränkung treffen, was sie sich dort anschauen. Wenn die Kinder und Jugendlichen oft mit Freunden über COVID-19 sprechen, regen Sie an, dass sie diese Konversationen einschränken und stattdessen versuchen, über etwas anderes zu sprechen.

Helfen Sie Kindern und jungen Menschen darüber nachzudenken, ob ihre Sorgen und Ängste etwas sind, gegen die sie etwas tun können, oder nicht.

Wenn es etwas ist, das nicht in ihrer Kontrolle liegt, ist es wichtig zu lernen, diese Sorge schrittweise zu ertragen und zu lernen sich auf andere Dinge zu konzentrieren. Das ist keine einfache Angelegenheit. Das Einführen einer „Sorge-Zeit“ ist ein Weg, um Kindern zu helfen darauf zu vertrauen, dass sich ihrer Sorgen angenommen wird, und auch um zu üben, die Sorgen unter Kontrolle zu behalten. Hierbei vereinbart man eine Zeit, in der man sich für eine bestimmte Zeit zusammensetzt (maximal 30 Minuten) und abwechselnd über Sorgen spricht. Ihr Job dabei ist es hauptsächlich zuzuhören und mitzufühlen.



Wenn Sie merken, dass Kinder und junge Menschen sich außerhalb der „Sorge-Zeit“ sorgen, bitten Sie sie darum, die Sorgen festzuhalten und/oder aufzuschreiben. Versichern Sie ihnen, dass Sie diese Sorgen in der „Sorge-Zeit“ besprechen werden. Das kann Kindern auch dabei helfen zu merken, dass manche Dinge, die zunächst wie große Sorgen scheinen, gar kein so großes Problem mehr sind, nachdem ein bisschen Zeit vergangen ist.



Gehen Sie pragmatische Schritte, um sich weniger zu sorgen

Oben haben wir über den Teufelskreis Angst gesprochen und dass manche Verhaltensweisen, die zunächst hilfreich erscheinen, das Problem im Endeffekt nur schlimmer machen. Wir haben über Möglichkeiten gesprochen, wie man mit den Sorgen umgehen kann. Halten Sie auch Ausschau nach Verhalten wie dem Überprüfen der steten Alarmbereitschaft für Gefahr oder dem Händewaschen in einer Art und Weise, die den medizinischen Rat übersteigt. Ermutigen Sie das Kind oder die junge Person damit zu experimentieren, diese Verhaltensweisen zu reduzieren – etwa in der Art und Weise, wie sich ein vertrauenswürdiger Freund oder eine Freundin verhält. Was würde der Freund oder die Freundin empfehlen, wie man sich die Hände waschen sollte, oder wie viel Zeit man damit verbringen sollte, über das Ganze nachzudenken? Manchmal gibt es pragmatische Schritte, die Kinder und junge Menschen selbst gehen können. Wenn sich Sorgen beispielsweise auf andere beziehen (z.B. Großeltern oder einen Freund oder eine Freundin mit körperlicher Vorerkrankung), ermutigen Sie sie die Dinge zu tun, durch die

sie sich mit diesen Menschen stärker verbunden fühlen können. Wenn man sich nicht persönlich sehen kann, z.B. zu simsen, anzurufen, Skype/Facetime zu nutzen, eine Notiz zu schreiben, eine Karte zu basteln oder ihnen etwas per Post zu schicken.

Wenn Angst hartnäckig ist und dem Leben in die Quere kommt



Manche Kinder und junge Menschen werden es zwangsläufig schwieriger finden, mit der aktuellen Situation umzugehen, als andere. Manche jungen Menschen ringen bereits mit Angst-Problemen und die jetzige Situation verschlimmert die schon vorhandenen Sorgen. Falls Sie sich um ein Kind oder eine junge Person sorgen, deren Ängste andauernd sind und dem täglichen Leben im Weg stehen (z.B. ihrem Schlaf, Schulaufgaben, Freundschaften oder dem Familienleben), dann benötigen Sie möglicherweise professionelle Hilfe. Ihr Hausarzt kann Sie dazu näher beraten.

Weitere hilfreiche Quellen:

Mit Kindern über COVID-19 sprechen -

Zum Lesen:

UNICEFs 8 Schnellhilfe-Tipps dazu, wie man mit Kindern über COVID-19 spricht:

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Außerdem gibt **UNICEF** Tipps dazu, wie Sie mit Kindern allgemein über COVID-19 sprechen können:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe gibt Tipps zur Organisation von häuslicher Quarantäne und dazu, wie man gut mit Kindern über COVID-19 sprechen kann:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf

The Flourishing Families Clinic (University of Sussex and Sussex Partnership NHS Trust) gibt Tipps und Ratschläge, wie man mit Kindern über Ihre Ängste bezüglich COVID-19 sprechen kann:

<https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf>

Die National Association of School Psychologists hat Inhalte für Eltern von Kindern mit Ängsten im Zusammenhang mit COVID-19 bereitgestellt:

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

Kinderpsychiaterin und UNICEF-Komitee-Mitglied **Dr. Schlüter-Müller** gibt Tipps für den neuen Alltag Zuhause:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-von-kinderpsychiaterin-fuer-familien-zuhause/213058>

Wandering Minds of a Psychologist erklärt, warum es so wichtig ist mit Kindern über COVID-19 zu sprechen und gibt konkrete Beispiele, was man sagen und wie man Fragen beantworten kann:

https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?twitter_impression=true

The Guardian hat Ratschläge veröffentlicht, die helfen, mit Kindern zu sprechen und Themen auszuwählen:

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/02/stop-a-worry-becoming-catastrophic-how-to-talk-to-your-kids-about-the-coronavirus>

Material z. Anschauen

BBC Radio 4's Women's hour veranstaltete eine Diskussion darüber, wie man mit Kindern über COVID-19 sprechen kann:

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p085rjkm>

Das **ZDF** erklärt, wie sich COVID-19 von der Grippe unterscheidet:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/logo-erklaert-den-unterschied-zwischen->

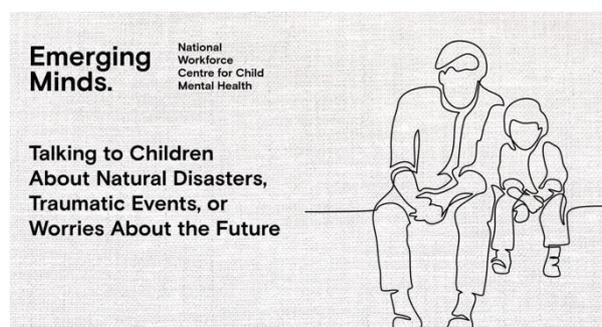
In der **Sendung mit der Maus** spricht Ralph täglich über häufig auftretende Fragen rund um COVID-19:

<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthem/en/corona/index.php5>

Der **BR** erklärt Kindern, warum wir gerade alle Zuhause bleiben sollen:

<https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/kindern-erklart-warum-muessen-wir-jetzt-alle-daheim-bleiben,Rthnh6o>

Dieses **Vimeo** Video gibt Tipps und Ratschläge, wie man mit Kindern über Naturkatastrophen und Nachrichten sprechen kann:



<https://vimeo.com/394049129>

Dr. Ehrenreich-May ist eine Kinderpsychologin. Sie hat ein Vimeo Video veröffentlicht, in dem sie drei Tipps veranschaulicht, wie man mit Kindern über COVID-19 sprechen kann:

<https://vimeo.com/398065042?ref=tw-share>

Das **Child's Mind Institute** hat ebenfalls ein Video über dieses Thema veröffentlicht:



**CHILD MIND[®]
INSTITUTE**

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Hilfen für Lehrer und andere mit Kindern befasste Berufsgruppen

Die **National Association of School Psychologists** hat spezielle Hilfen für Menschen zusammengestellt, die sich beruflich um das psychische Wohl von Schulkindern kümmern. Diese sind speziell zum Thema Infektionskrankheiten und Epidemien:

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/preparing-for-infectious-disease-epidemics-brief-tips-for-school-mental-health-professionals>

UNICEF hat einen Ratgeber für Lehrer:

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>

Das **Centre for Disease Control** gibt allgemeine Hinweise für Eltern, Lehrer und andere professionelle Betreuungspersonen von Kindern:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

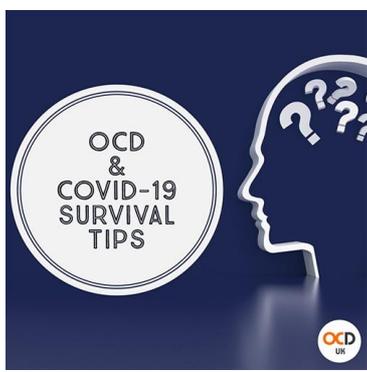
Die **British Psychological Society** hat Ratschläge veröffentlicht. Sie betreffen die Kommunikation mit Kindern über COVID-19. Es heißt dort „Ihr Kind“, jedoch sind die Tipps und Strategien für alle Erwachsene geeignet, die sich um das Wohl von Kindern kümmern:

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

Hilfen für junge Menschen mit individuellen Bedürfnissen

OCD hat hilfreiche Tipps erstellt für den Umgang mit OCD-Symptomen und Händewaschen während dieser Pandemie. Sie richten sich an Erwachsene, sind aber auch für Teenager geeignet:

<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>



Die internationale OCD Stiftung hat Hinweise für Eltern von Kindern mit OCD erstellt:

<https://iocdf.org/covid19/talking-to-kids-about-covid-19/>

Additude hat Hinweise für Eltern von Kindern mit ADHD erstellt:

<https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

Anna Kennedy Online gibt Ratschläge für Eltern von Kindern mit ASS:

<https://www.annakennedyonline.com/autism-and-coronavirus-advice-for-parents-by-rosie-weldon/>

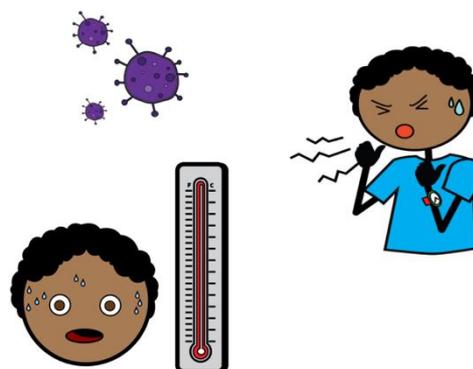
Hilfen zum Reduzieren von Störung der gewohnten Routinen für Menschen mit ASS:

<https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

Social story über COVID-19:

WWW.LITTLEPUDDINS.IE

The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Coronavirus-Free-Printable-.pdf>

Mencap (für Kinder mit Lernschwächen) - sehr leicht zu lesen:

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20editsAH.pdf>

Selbstisolation

Dr. Ehrenreich-May zeigt in ihrem Video, wie man mit starken Gefühlen umgehen kann, wenn man mit Kindern in Selbstisolation lebt:

<https://vimeo.com/398401539>

BBC Bitesize Ratschläge für das Lernen Zuhause:

<https://www.bbc.co.uk/teach/five-ways-to-keep-your-kids-learning-at-home/z4966v4>

BBC Bitesize zeigt eine Reihe von Bildungsangeboten für Zuhause:

<https://www.bbc.co.uk/teach>

10 Aktivitäten für Drinnen für Kinder, die sich isolieren (müssen):

<https://www.babygaga.com/coronavirus-self-isolation-quarantine-activities-for-kids/>

UNICEF hat einige Tipps zusammengestellt, wie man der Langeweile Zuhause entkommen kann:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause/212678>

Allgemeinere Informationen, um Kinder bei Ängsten zu unterstützen

Dies ist ein Buch für Eltern von Kindern mit Ängsten. Es enthält viele nützliche praktische Tipps und Strategien:



Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries*, 2nd Edition. London: LittleBrown.

Verfasserinnen:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd,
Cathy Creswell
Universities of Oxford and Reading, UK

Übersetzerinnen:

Inge Lasser, Tamara Schmidt, Wiebke Gandhi
University of Reading, UK