






# Was macht die Corona-Pandemie mit Kindern und Familien?

15.05.2020 - Ulm

Prof. Dr. Jörg M. Fegert

-  Kinder und Corona
-  Informationen und Verhaltenstipps für Eltern
-  Stress für alle in der Familie
-  Sars-CoV-2 Pandemie und psychische Gesundheit
-  Fazit: Was kann getan werden?

# Kinder und Corona

# Kinder und Corona

---

- In Deutschland leben (Stand 2018) etwa **13,17 Millionen** minderjährige Kinder<sub>1</sub>
- Seit Mitte März waren **Schulen und Kitas geschlossen**, nur Notbetreuung
- Ab Mitte Mai sukzessive Wiedereröffnung mit Restriktionen
- Wann Schulen und Kitas wieder komplett öffnen können ist unklar.
- **Homeschooling** erreicht nicht alle Schüler\*innen: **Bildungsschere geht weiter auf**
- „Sommerferien anders denken“

1) Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/197783/umfrage/minderjaehrige-kinder-in-deutschland/>

# Bankstoß aus dem Wissenschaftlichen Beirat für Familienfragen

SEITE 2 · DIENSTAG, 14. APRIL 2020 · NR. 87 · FFM

## Politik

### Der lange Weg zurück

Schrittweise sollen die Schulen nach den Empfehlungen der Leopoldina wieder öffnen. Doch wie soll das funktionieren?

Von **Helke Schmall**, Berlin

**H**amburgs Schüler haben schon seit sechs Wochen keine Klassenarbeit mehr zu innen gesehen, weil die Winterferien überplanen in die Auswertung der Schulfächer übergeben. Auch in anderen Ländern stehen die Schulen seit mehreren Wochen leer, in einigen Ländern herrscht ein Betretungsverbot. Eltern und Schüler tragen sich zunehmend, wie lange das noch so gehen soll, und warten dringend auf verbindliche Pläne für eine Wiederaufnahme des Unterrichts. Alle vermessen die schulischen Wirkungsgrade. Die Schüler vor allem die Begegnung mit den Gleichaltrigen und die Lehrer und die Rückmeldung der Lehrer, die sich nicht überall auf dem Niveau leisten können.

In den Ländern liegen die Pläne für eine schrittweise Öffnung in den Schulbüchern, weil alle Kultusminister hoffen, nach der Rückkehr ihrer Ministerpräsidenten mit der Bundeskanzlerin am Mittwochabend gemeinsame Absprachen über einen behutsamen und gestuften Wiederstart in den Schulbetrieb treffen zu können. Die Nationalakademie Leopoldina hat am Montag in einer dritten Arbeitstagung konkrete Vorschläge unterbreitet, wie eine Öffnung der Schulen vor sich gehen könnte, wobei die Gegenüber sich einer fast Schicksalhaftigkeit und für längere Zeit klare Hygieneregeln einhalten werden müssen. Abstand, Mund-Nase-Schutz, Testung und korrespondierende Quarantäne. In manchen Bereichen könnten mit entsprechenden sanitären Anlagen wie sich kann die Handhygiene mit Seife und Papierhandtüchern durchsetzen lassen.

Für die Grundschulen empfiehlt die Leopoldina, sich auf die Schwerpunktfächer Deutsch und Mathematik zu konzentrieren und zuzunehmen in deutlich reduzierten Gruppenräumen zu unterrichten. Begonnen sollten die Abschlussschritte, um auf den Übergang in die weiterführende Schule vorbereitet zu werden. In manchen Ländern sind die weiterführenden Jahrgangsstufen folgen. Um bei einem Anstiegsrisiko zurückgehen, müssen die Lerngruppen nicht zu groß sein. Eine Gruppengröße von maximal 15 Schülern wäre möglich, wenn entsprechend große Klassenräume mit Verbleibensmöglichkeiten für unbedingt nötig halten die Forscher auch ein gestuftes Parallelsystem. Der Schulleiter darf nicht zu Amtschlichter für Viren werden. Das dürfte dann auch für die Schwertschwerer sein.

In Kindertagesstätten und in Schulen sollte in Gruppenarbeit mit realen Gruppenräumen (maximal fünf Kinder in einem Raum) am Übergang zur Grundschule stattfinden. Die meisten Kinder sind nicht an die Distanzregeln und Schutzmaßnahmen gewöhnt. Das gleiche gilt für die Horter, die bereitwillig Eltern drüber bringen. Der eigenen Logik des Papst entgegen, sollte das nicht am 21. April mit den Abschlussschritten wieder beginnen, die unmittelbar vor



Fern-Unterricht: Eine Physikvorlesung in Halle vor ihrem Hörsaal, dafür übertragen ins Internet.

dem Abschluss stehen, also diejenigen, die in Korea den Hauptschulabschluss oder den mittleren Schulabschluss ablegen müssen. Auch hier empfehlen die Forscher ein gestuftes Vorgehen mit reduzierter Stundenzahl und einer Konzentration auf die Kernfächer Deutsch, Mathematik und Fremdsprachen. An einem weiteren Tag können von den Schülern erledigte Arbeitsaufträge überprüft, kommentiert und neu vergeben werden. In der Oberstufe können die Möglichkeiten der Fernunterrichts genutzt und auf das selbständige Lernen der Schüler gesetzt werden. (Schnell gilt es, die Prüfungsleistungen auf allen Bildungsebenen anzuerkennen), so die Forschergruppe der Leopoldina, zu der die Bildungsforscher Olaf Köller von Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik in Kiel, Marcus Hasselhorn vom Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation (IBBE), Manfred Prenzel vom Zentrum für Lehrerbildung in der Weier sowie Karl Ulrich Mayer vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin gehören.

#### Sommersommer zu Hause

An den Universitäten und Hochschulen sollte das Sommersommer nach Empfehlung der Wissenschaftler weitgehend als „online/home-konform“ gestaltet zu Ende geführt werden. „In der Online-Übersicht und Mischungen von Fern- und Präsenzunterricht bieten sich an Voraussetzungen und abstrakten Lerninhalten, die digital vermittelt werden.“ Ungelöst bleibt die Öffnung von Bibliotheken, die von Doktoranden, Bibliothekaren und Forschern dringend benötigt werden. Längst nicht alle Werke sind digital verfügbar. Dafür müssen die Länder und Hochschulstandorte Lösungen finden, die vermutlich nur über Zugangsberechtigungen überbrückt werden können. Einige Universitäten haben Praktika in den Natur- und Ingenieurwissenschaften in Laboren schon auf das Sommerloch und den Herbst verschoben, in manchen Instituten sollen Corona-Verhalten entwickelt werden, um die schrittweise Öffnung zu beschleunigen.

Einige Bundesländer wie Sachsen haben bereits durchgeplant, den Schulbetrieb am 21. April mit den Abschlussschritten wieder aufnehmen, um ihnen die Möglichkeit zu ge-

ben, ihre Lehrer vor der Abiturprüfung noch einmal zu trainieren. Andere Länder wie Niedersachsen und Rheinland-Pfalz haben ihre Lehrer gebeten, vorläufige Noten zu ermitteln. In Niedersachsen werden die Schulen damit gezwungen, gegen die eigenen Elternschutzbestimmungen zu verstoßen, weil Noten im Netz übertragen werden müssen. „Die Speicherung personenbezogener Daten auf dem Rechner ist zwar mobilisierbar, Endgeräte ist nicht zulässig“, stellt in der einschlägigen Vorwarnung.

#### Lernkampfs gegen die Bildungsschere

Die Frankfurter Erziehungswissenschaftlerin Sabine Andresen, der Ulmer Psychologe Jörg M. Fegart, die Bayreuther Soziologin Michaela Kreyenfeld und die Hamburger Psychologin Birgit Leyendecker, die als kein wissenschaftlicher Beirat des Familienministeriums angehören, haben gebittet, dass die Zulassung von Vorschlägen überarbeitet, wie ein kompensatorisches Angebot während der Sommerferien ermöglicht werden könnte. Weil die „Bildungsschere“ sich schon in normierten Schuljahren nach den Sommerferien besonders verstärkt zeigt, schlagen die Wissenschaftler vor, während der Sommerferien und im Herbst Familien mit zwei Kindern aus bildungsfernen Familien Zeit zu brauchen, um das von den Ferien

Gelenkte danach zu aktivieren, könnten noch einmal zu trainieren. Anders wie Niedersachsen und Rheinland-Pfalz haben ihre Lehrer gebeten, vorläufige Noten zu ermitteln. In Niedersachsen werden die Schulen damit gezwungen, gegen die eigenen Elternschutzbestimmungen zu verstoßen, weil Noten im Netz übertragen werden müssen. „Die Speicherung personenbezogener Daten auf dem Rechner ist zwar mobilisierbar, Endgeräte ist nicht zulässig“, stellt in der einschlägigen Vorwarnung.

Für alle Bildungsebenen, so heißt es im Leopoldina-Papier, sollten als Folge der Krise zusätzlich gut aufbereitete Angebote für das Selbst- und Online-Lernen angeboten und überregional verfügbar gemacht werden, empfiehlt die Forscher. Die Vorteile und Grenzen von Digitalisierung im Bildungswesen macht die Pandemie stärker sichtbar, aber auch die vielen Defizite in der Entwicklung einzelner Bundesländer und Schulstandorte. Weil die Forscher zu Recht behaupten, dass die in Deutschland üblichen stark ausgeprägten sozialen Ungleichheiten sich durch die unterschiedlichen Voraussetzungen des heimischen Lernens noch verstärken, schlagen sie kompensatorische Maßnahmen beispielsweise in den kommunalen Sommerferien vor, die teilweise aus den Mitteln auf den Übergang zu weiterführenden Schulen oder Abschlussprüfungen managen können.

Die Familien mit geringem Einkommen oder Eltern, die von der Krise auch finanziell schwer getroffen sind, nicht ausgeschlossen werden, können hier zusätzlich einfließen. Die Familien sollten in diesem Sommer noch genügend Urlaubstage für gemeinsame Urlaube zu Hause haben und sich entspannen können. Die Familien sollten auch die Möglichkeit haben, sich in der Ferienzeit zu entspannen. Die Familien sollten auch die Möglichkeit haben, sich in der Ferienzeit zu entspannen.

In Dänemark laufen seit Mittwoch die Grundschulen wieder. An der Stengård-Schule in Kopenhagen weisen große Warteschlangen auf den Mindestabstand hin. Foto: Olof Steinar Gustavson/Itzcar Scanpix/afp



#### Hintergrund

### Weiterlernen in den Sommerferien?

**Geht es aus den „Corona-Ferien“ direkt in die Sommerferien?** Am Ende entscheidet das jedes Bundesland für sich. Sicher scheint jedoch, dass ein normaler Schulbetrieb noch vor den Sommerferien unwahrscheinlich ist. Die Folgen für Schüler und Eltern werden immer gravierender.

**Kinder- und Jugendpsychiater Jörg M. Fegart.** Foto: M. Schmitt/Maxipix

Schon jetzt ist klar, dass viele Eltern bald an Grenzen stoßen. Urlaub wird kaum möglich sein, die Betreuung durch die Großeltern entfällt, vielleicht sind auch schon die Urlaubstage da. Ingeborgs, weil Homeoffice mit kleinen Kindern nicht immer funktioniert.

Die Forscher drängen auf schnelle Lösungen. „Wir brauchen im Sommer und bis in den Herbst hinein ein breites Angebot

von Geld, wenn es Geld mangelt, könnten die Bildungs- und Teilhabepakt der Bundesregierung angepasst werden. Dieses sehe die Elternbetreuung bislang nicht vor.“ Die Debatte steht aber noch am Anfang. Bundesbildungsministerin Anja Karliczek (CDU) will erst einmal wissen, in welchem Umfang Unterricht ausfällt. „Dann muss man die Entscheidung treffen. Aber jetzt noch nicht“, sagt sie. Rita Krieger, Sprecherin der Lehrergewerkschaft GEW, hält den Vorschlag indes für „bedenkenswert“, wenn die Bedingungen stimmen. Sie gibt sie zu bedenken, dass Unterricht bei großer Hitze kaum möglich ist. Auch die Arbeitslosen müssten einbezogen werden.

Die aktualisierte Fassung des Papiers „Sommerferien anders denken – Handlungsoptionen für Familien schaffern“ wurde am 1. Juni veröffentlicht. Die Bundesregierung hat sich am 1. Juni im Moment wieder die Zeit zu noch der formalen Rahmenbedingungen, erklärt Fegart.

„Die Debatte steht aber noch am Anfang. Bundesbildungsministerin Anja Karliczek (CDU) will erst einmal wissen, in welchem Umfang Unterricht ausfällt.“

„Dann muss man die Entscheidung treffen. Aber jetzt noch nicht“, sagt sie. Rita Krieger, Sprecherin der Lehrergewerkschaft GEW, hält den Vorschlag indes für „bedenkenswert“, wenn die Bedingungen stimmen. Sie gibt sie zu bedenken, dass Unterricht bei großer Hitze kaum möglich ist. Auch die Arbeitslosen müssten einbezogen werden.

Das Bildungs- und Begleitungsangebot von guter Qualität und dafür eine breite angelegte gesellschaftliche Solidarität“, schreiben sie. Dieses müsste vor Ort organisiert werden. „Für kann ein erprobte Konzepte angeknüpft, auf bewährte Formen der Zusammenarbeit zurückgegriffen. Neues, gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen, auf den Denkansatz der Fegart mit der Frankfurter Erziehungswissenschaftlerin Sabine Andresen, der Bayreuther Soziologin Michaela Kreyenfeld und der Hamburger Psychologin Birgit Leyendecker verfasst hat.“

„Die Familien mit geringem Einkommen oder Eltern, die von der Krise auch finanziell schwer getroffen sind, nicht ausgeschlossen werden, können hier zusätzlich einfließen.“

„Die Familien sollten in diesem Sommer noch genügend Urlaubstage für gemeinsame Urlaube zu Hause haben und sich entspannen können.“

# Sommerferien anders denken

## Sommerferien anders denken – Handlungsspielräume für Familien schaffen!

*Nach den „Corona-Ferien“ in die Sommerferien? Ja, aber solidarisch und mit Blick auf das gesamte Jahr! Die Coronavirus-Pandemie verstärkt sehr wahrscheinlich bestehende soziale Ungleichheiten in Deutschland und belastet Familien höchst unterschiedlich. Darum brauchen Kinder und Jugendliche in diesem Sommer vielfältige Angebote, damit sie gut in das neue Schuljahr starten können. Dies wäre ein notwendiger Beitrag nicht nur zur „Bildungsgerechtigkeit“, sondern auch zur „Familiengerechtigkeit“. Viele erwerbstätige Eltern werden gerade in den nächsten Monaten zusätzliche Handlungsspielräume benötigen. Eine Diskussion zur kreativen Nutzung und Umgestaltung des Sommers 2020 sollte deshalb kein Tabu sein. Dazu bedarf es einer sozial- und bildungspolitischen Verständigung der Kultus-, Jugend-, Familien- und Sozialministerien sowie einer solidarischen Verantwortungsübernahme verschiedener (Berufs-) Gruppen vor Ort.*

Ein Denkanstoß aus dem Wissenschaftlichen Beirat für Familienfragen des BMFSFJ\*

verfasst von

Sabine Andresen (Goethe-Universität Frankfurt am Main)

Michaela Kreyenfeld (Hertie School Berlin)

Birgit Leyendecker (Ruhr-Universität Bochum)

Jörg M. Fegert (Universitätsklinikum Ulm, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats für Familienfragen)

Der so genannte „Corona-Gipfel“ der Bundeskanzlerin mit den Regierungschefs der 16 Bundesländer am 15. April 2020 hat der positiven Entwicklung, dass die Wachstumsrate der Corona Neuerkrankungen langsam abflacht vorsichtig Rechnung getragen. Damit werden in den Bundesländern nur sehr schrittweise Lockerungsmaßnahmen realisiert werden. Gleichzeitig wird immer stärker deutlich, dass wir sobald nicht zum „Normalprogramm“ zurückkehren werden. Nach „flatten the curve“ wird nun „keep the curve flat“ zum zentralen Motto, verbunden mit der notwendigen Konsequenz, falls die Raten wieder ansteigen, auch die Restriktionen wieder zu erhöhen. Insofern wird in diesem Jahr ein gemeinsamer Besuch des Weihnachtsmarktes realistischer sein, als der des Freibades.

<https://www.lr-online.de/nachrichten/politik/schule-in-corona-zeiten-forscher-werben-fuers-weiterlernen-in-den-sommerferien-45485915.html?download=14548591565105959>

# Was bedeutet Corona für Kinder und Jugendliche?

---

- Kein oder **wenig Kontakt zu Freunden und Peers**
- Pädagogische Anregungen/Input und feste Tagesstruktur durch Kita und Schule fehlen
- Bewegungsmangel
- Viele Eltern müssen den Spagat zwischen Kinderbetreuung, Homeschooling und Home Office leisten
- Belastung der Eltern führt auch zur Belastung bei den Kindern : **Emotionen und Stress** sind zu bewältigen

# Belastungen für Kinder und Familie

## **Kind:**

Verlust an Tagesstruktur  
Angst, Depression, Einsamkeit  
Stress/ PTSS  
Suizidalität

## **Familie:**

Steigender Druck durch Rezession/ Arbeitslosigkeit  
Weniger Rückzugsräume/ häusliche Gewalt  
Homeoffice, Home-Schooling, Care-Arbeit  
Fehlende Unterstützung (Großeltern)

## **Institutionen:**

Schließungen von Kindergärten und Schulen  
Schließungen von Begegnungsorten; Kontaktsperren  
Einstellen von außerhäuslichen Aktivitäten (Vereine) Reduktion  
von aufsuchender Jugendhilfe



# Corona und benachteiligte Kinder

---

- Benachteiligung auch in Bezug auf Schule und Kita
- Für Kinder in belasteten Familien ist das Risiko erhöht bezüglich der Schule „abgehängt“ zu werden bzw. die wichtige Entwicklungsunterstützung durch die Kita fehlt.
- Reduzierte Unterstützung durch Eltern weil z.B. Deutschkenntnisse oder generelle Kompetenzen fehlen
- Digitalisierung im „HomeSchooling“ setzt Ressourcen an Technik (Frage der Finanzierung!) und auch entsprechendes KnowHow voraus

- Ausgangsbeschränkungen und Schulsperren:
  - Verlust der Tagesstruktur (Tag-, Nachtrhythmus)
  - Vermehrte Mediennutzung
  - Weniger körperliche Aktivität
  - Schlechtere Essgewohnheiten (Gewichtszunahme)
- Häusliche Gewalt bei gesteigener Anspannung (Home-schooling!)
- Angst vor Ansteckung

## „DIE KRISE ZEIGT PROBLEME UND STÄRKEN WIE UNTER DEM BRENNGLAS“

Besondere Risiken für Kinder in belasteten Familien:

- **Gewalt gegen Kinder und Jugendliche** und **häusliche Gewalt**
- **Ökonomische Probleme der Eltern** (prekäre Beschäftigung, Wegfall der „Tafeln“)
- Gleichzeitig fehlen Unterstützung (z.B. Schulbegleitung),  
Ausweichmöglichkeiten und Kontrollmechanismen
- „Kinderschutz und Angebote der Jugendhilfe sind systemrelevant“

# „Kinderschutz ist systemrelevant“



COVID-19-Pandemie

## Kinderschutz ist systemrelevant

Isolation, soziale Distanzierung und der Wegfall von Hilfesystemen befördern häusliche Gewalt. In einer Zeit, in der auf Krisenmodus im Zeichen des Infektionsschutzes umgestellt wird, muss der Kinderschutz aufrechterhalten werden. Sonst droht eine soziale Pandemie.

Jörg M. Fegert, Vera Clemens, Oliver Berthold, Michael Kölch

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/ Psychosomatie am Universitätsklinikum Ulm  
Prof. Dr. med. Fegert  
Prof. Dr. med. Clemens  
Kinderschutzambulanz der DRK Kliniken Berlin  
Dr. med. Berthold  
Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universitätsmedizin Roßkopf  
Prof. Dr. med. Kölch

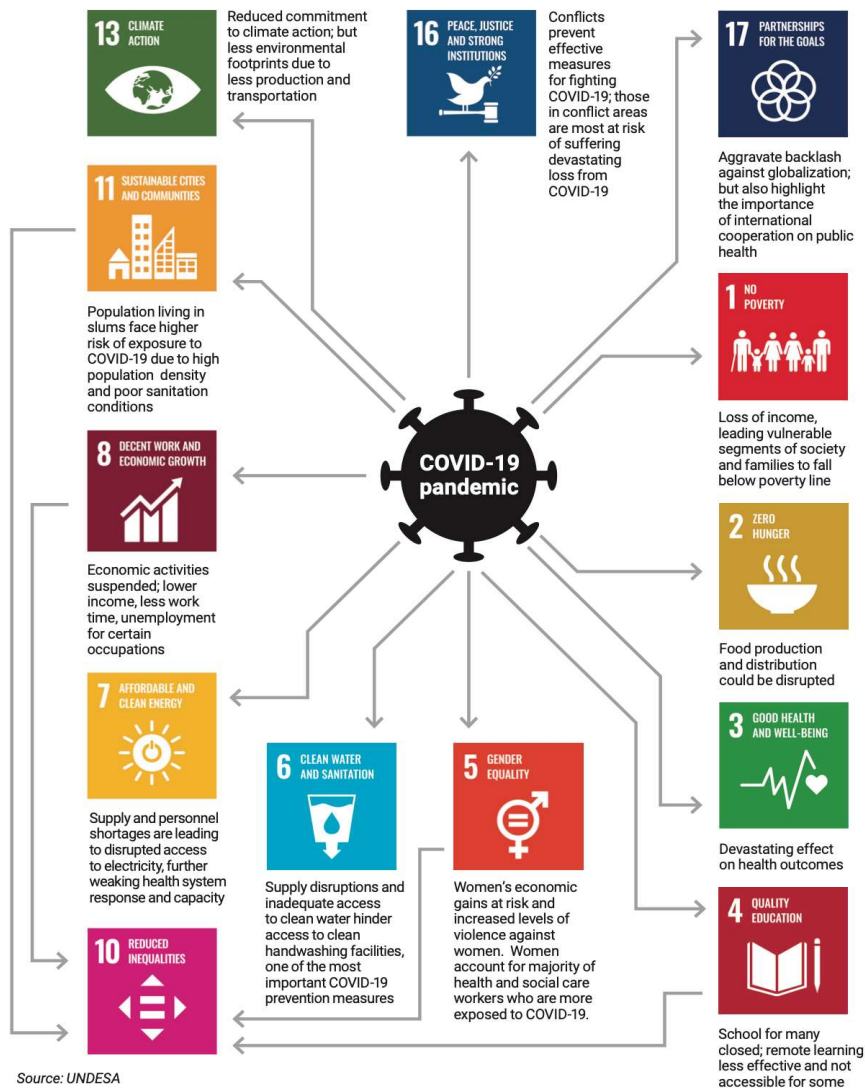
Zurecht betonen Politiker und Experten, dass in der weltweiten Krisensituation, ausgelöst durch die COVID-19-Pandemie, alle Ressourcen gebündelt werden müssen, um die Verbreitung des Virus einzudämmen. Den Anstieg der Verbreitungskurve der Erkrankungen durch drastische Maßnahmen durch Social Distancing zu reduzieren ist insofern richtig: Nur so haben die Gesundheitssysteme die Chance, sich bestmöglich darauf einzustellen, die notwendigen Ressourcen für die Behandlung der Erkrankten vorhalten zu können. Dem dient, dass vordringlich das Funktionieren medizinisch relevanter Bereiche und solcher der kritischen Infrastruktur gesichert wird. Polizei, Feuerwehr, Lebensmittel-, Wasser- und Stromversorgung sind neben dem Gesundheitssystem systemrelevant und müssen verlässlich bleiben,

um die wachsende Verunsicherung nicht ins Chaos umschlagen zu lassen. Institutionen wie Behinderteneinrichtungen, Heime, aber auch Gefängnisse müssen unter erschwerten Bedingungen trotz der erheblichen Gefahr der gegenseitigen Ansteckung am Laufen gehalten werden. Doch auch hier gelten wie in Kliniken drastische Einschränkungen. Alle haben aufgrund der Ausgangsbeschränkungen und des Social Distancing weniger Möglichkeiten, sich auch über Sozialkontakte emotional zu stabilisieren. Wo immer möglich wurde von Betrieben und Verwaltungen Homeoffice angeordnet; Kinderbetreuung gibt es nur in systemrelevanten Bereichen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist schon normalerweise eine Herausforderung für viele Eltern, die Pandemie wirkt hier wie ein Brenglas: Inzwischen sind

weitgehende Ausgangsbeschränkungen in Kraft. Vieles, was sonst Familien unterstützt wie Schule, Tagesbetreuung, Schulbegleitung, Familienhilfe, ehrenamtliche Angebote oder Vereine ist zum Erliegen gekommen. Aufgrund der Priorisierung im Gesundheitswesen und zur Vermeidung von Infektionen in Wartezimmern sind auch in der Kinder- und Jugendpsychiatrie nur Teil ambulante Angebote reduziert worden. Tageskliniken sind wegen des täglichen Milieuwechsels und den Infektionsrisiken geschlossen worden. Während sonst ein breites Kontinuum an Hilfen sowie beratenden und therapeutischen Angeboten im Kinder- und Jugendlichenbereich ein Netz spannt, das Familien unterstützt und häufig dazu führt, dass stationäre Hilfen und stationäre Krankenbehandlung nicht in Anspruch genommen werden müssen,

Fegert, J.M., Clemens, V. & Berthold, O. 2020, "COVID-19-Pandemie - Kinderschutz ist systemrelevant", Deutsches Ärzteblatt, vol. 117, no. 4, pp. 703-707.

# Corona und die Sustainable Development Goals



wpr2030

DE | EN

Coronakrise

## Jörg Fegert über Corona und die wissenschaftliche Politikberatung



Prof. Jörg Fegert, Universitätsklinikum Ulm, Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Jörg Fegert ist unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats für Familienfragen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und nimmt in dieser Funktion am Beiratedialog teil. Der Beitrag wurde in Vorbereitung auf den Beiratedialog 2020 verfasst.

### Haushalt und Familie ins Zentrum rücken! Wissenschaftliche Politikberatung für ein menschenwürdiges Leben in und nach der SARS-CoV-2-Pandemie

Zu Beginn der SARS-CoV-2-Pandemie wird verständlicherweise auf Sicht gefahren und wissenschaftlicher Rat ist vor allem in Bezug auf die direkte Navigation und die jeweils nächsten Entscheidungen, etwa zu den sogenannten Exitstrategien, gefragt. Dabei darf gerade wegen der anstehenden enormen Veränderungen nach der aktuellen Bewältigung der Krise

# Informationen und Verhaltenstipps für Eltern

# INFORMATIONEN

für Kinder und Jugendliche und Eltern

Vorwort

Wie spreche ich mit meinem Kind ü. d. Situation?

Verhaltenstipps für Kinder und Jugendliche

Unterstützungsangebote

Informationen zum Corona-Virus

Verhaltenstipps für Eltern

 Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Pschotherapie  
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM

Weitere Informationen



# Verhaltenstipps für Eltern

---

- **Ruhig bleiben:** das gibt dem Kind Sicherheit
- **Über** eigene **Ängste offen** mit den Kindern sprechen
- Den **Tagesablauf** strukturieren
- **Auszeiten** und Rückzugsmöglichkeiten schaffen
- Das Kind bei der **digitalen** Aufrechterhaltung **sozialer Kontakte** unterstützen
- Unter Berücksichtigung der Regelungen viel in die **Natur** gehen
- **Kinder beim Lernen unterstützen:** regulärer Schulbetrieb kann und muss von Ihnen nicht ersetzt werden!



- So viel wie möglich körperliche Betätigung um dem Bewegungsdrang der Kinder entgegen zu kommen
- Konflikten und Gewalt vorbeugen => wenn notwendig Hilfe und Unterstützungsangebote annehmen
- **Medienkonsum dosieren:** Kinder nehmen allgemein beunruhigende Bilder in den Nachrichten wahr, die Situation altersgerecht erklären, Fragen offen beantworten
- Emotionen wie Angst ernstnehmen und für Verhaltensänderung nutzen
- Umgang mit Stress: **Mindset**

# Angst

.... vielleicht besser als ihr Ruf?

---



# Niemand ist gerne ein Angsthase

---

Aber was ist die Alternative?



# Emotionen machen Sinn

Emotionen organisieren und motivieren unser Verhalten



Wut



Trauer



Freude



Ekel



Angst

# Angst kann auch im Corona Kontext Sinn machen

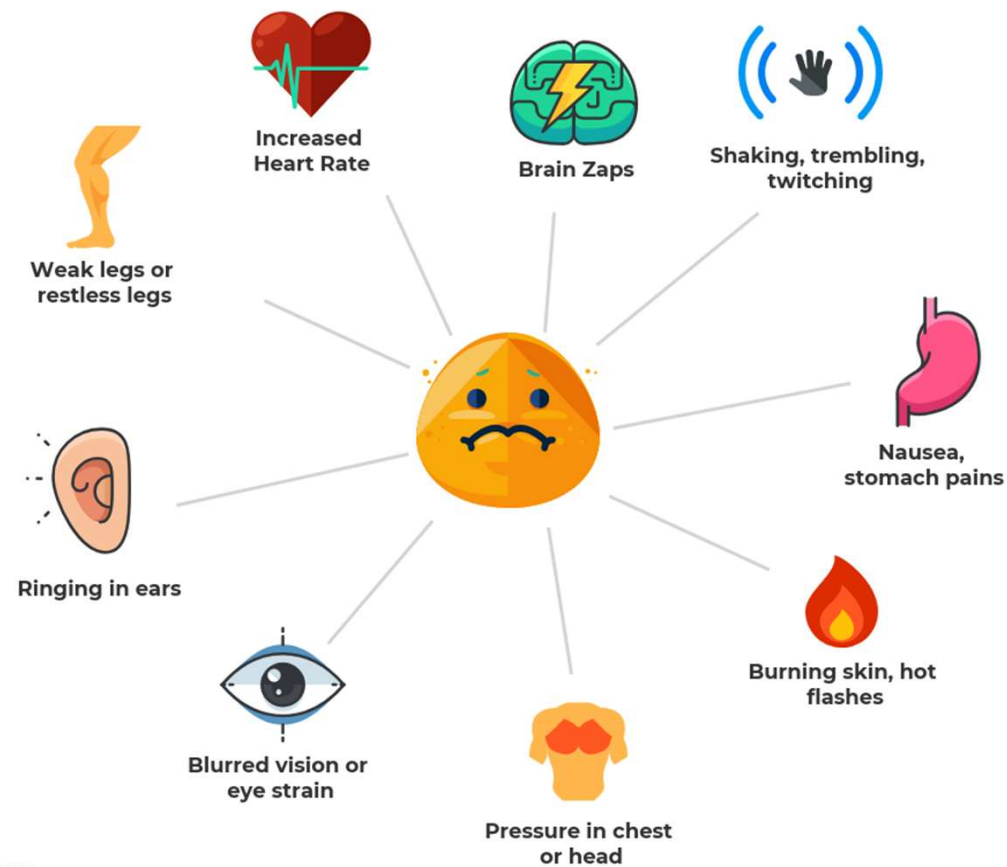
---

- Angst als Warnsignal (intern und extern)
- Angst als Motivation zur Veränderung

# Was macht Angst mit mir?

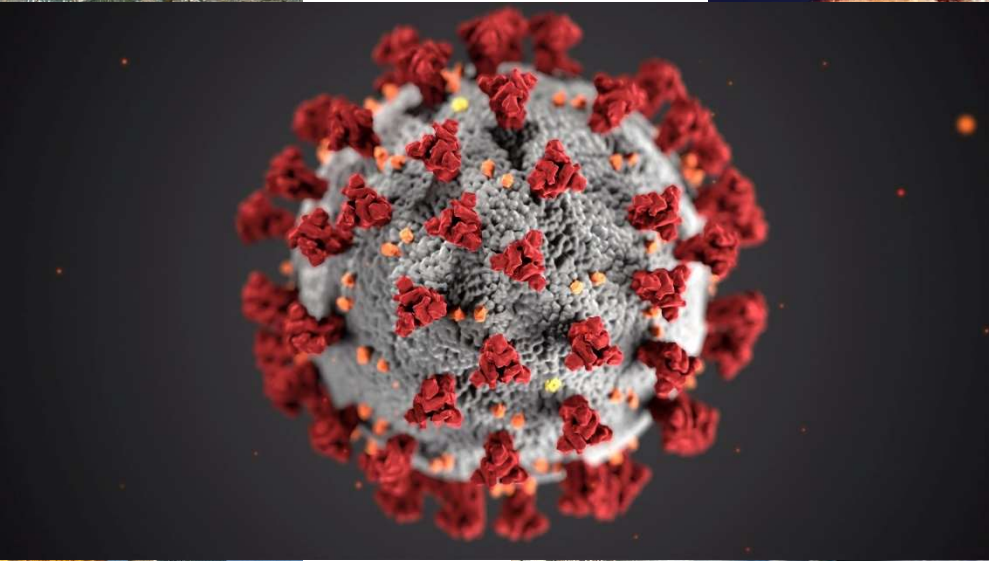
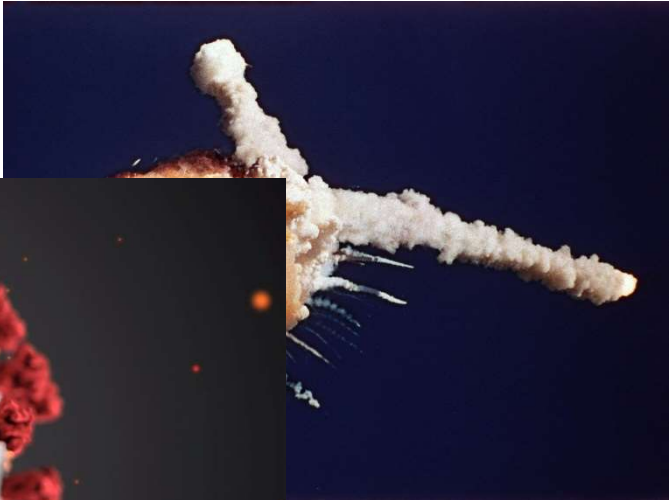
## Common Anxiety Symptoms

Imfinestopasking.com



Sources:  
<http://www.anxietycentre.com/anxiety-symptoms.shtml>  
<http://forgetyourdepression.com/effects-anxiety-symptoms-individual/>

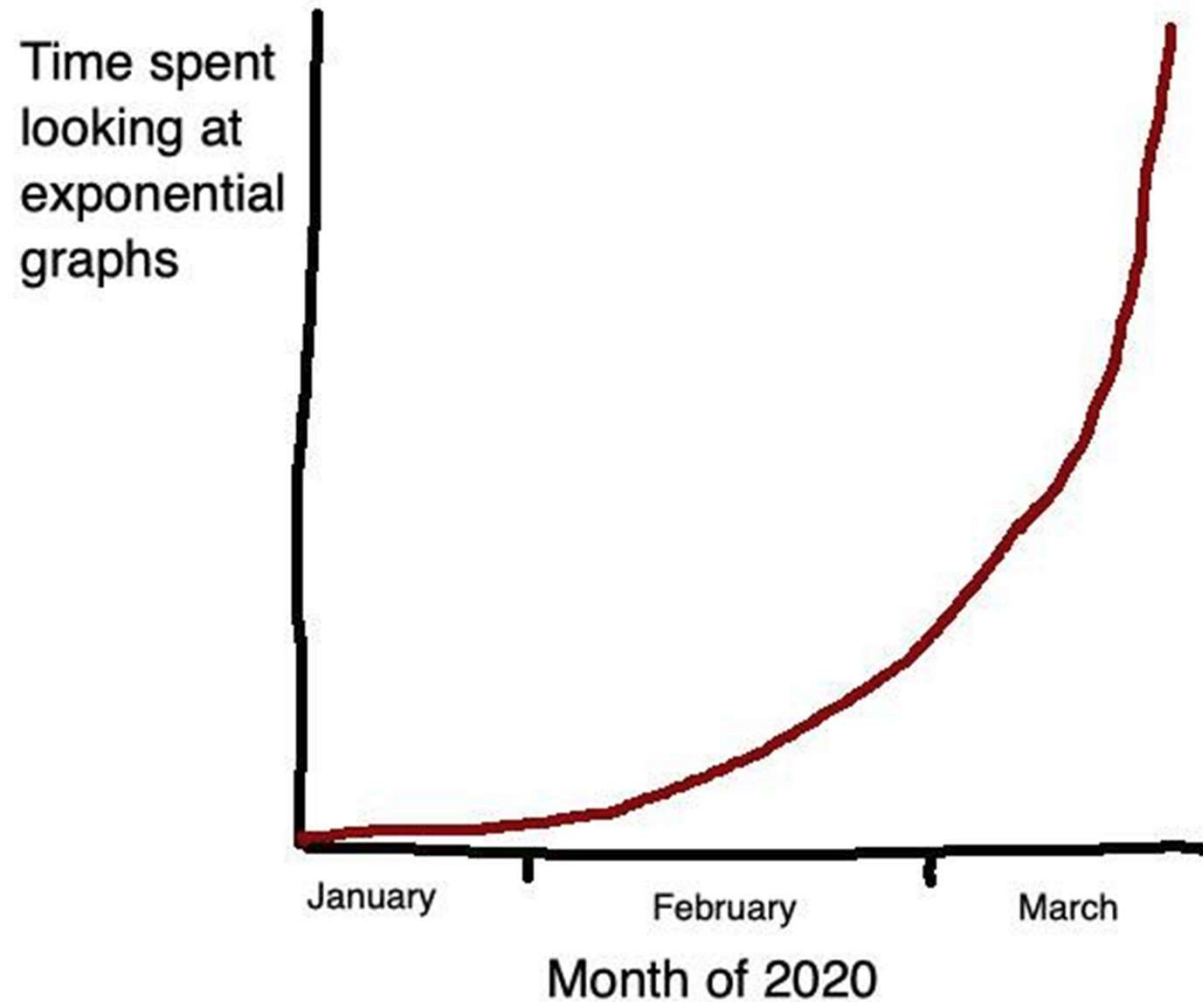
# Eingegraben ins Bewusstsein



# Stress für alle in der Familie



# Wird Corona zum Trauma mit exponentiell steigender Panik?



# Der Stress bringt mich um...

---

- National Health Interview Survey (n=186.000.000):  
1996-2006
- 33,7% gaben an, dass Stress ihre Gesundheit negativ beeinflusst
- Personen mit hohem Stressniveau: höhere Sterblichkeit

# Stresstest

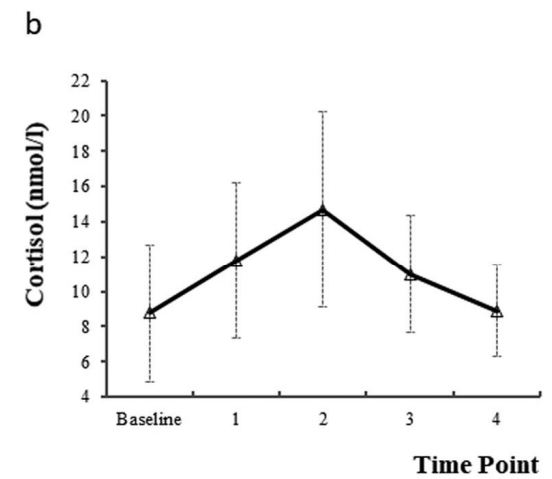
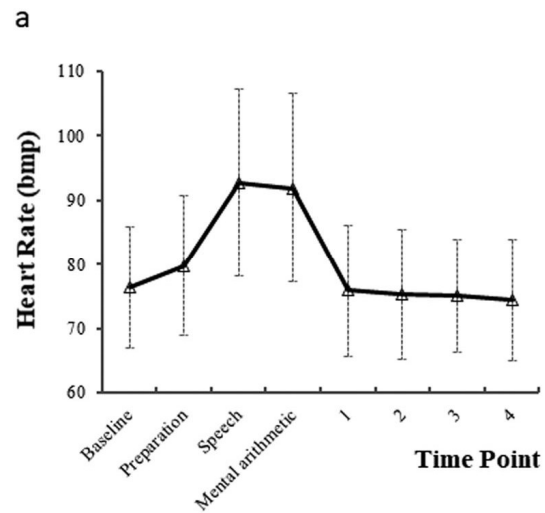
- NUR dann, wenn TN angenommen haben, dass Stress schädlich für sie ist (43% ) höhere Wahrscheinlichkeit für früheren Tod

Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.

Epiktet (50-138)

	<u>All-Cause Mortality</u>		
	<u>HR</u>	<u>95% CI</u>	
<b>Almost no stress in last 12 months</b>			
Hardly any, or No perception that stress affects health	1.00	reference	
Some perception that stress affects health	0.96	0.6	1.5
Perception that stress affects health a lot	1.04	0.3	3.7
<b>Little stress in last 12 months</b>			
Hardly any, or No perception that stress affects health	1.00	0.9	1.1
Some perception that stress affects health	0.90	0.7	1.1
Perception that stress affects health a lot	1.10	0.3	3.5
<b>Moderate stress in last 12 months</b>			
Hardly any, or No perception that stress affects health	1.00	0.9	1.1
Some perception that stress affects health	1.15	1.0	1.3
Perception that stress affects health a lot	0.85	0.6	1.2
<b>A lot of stress in last 12 months</b>			
Hardly any, or No perception that stress affects health	0.83	0.6	1.1
Some perception that stress affects health	0.91	0.7	1.1
Perception that stress affects health a lot	1.43	1.2	1.7

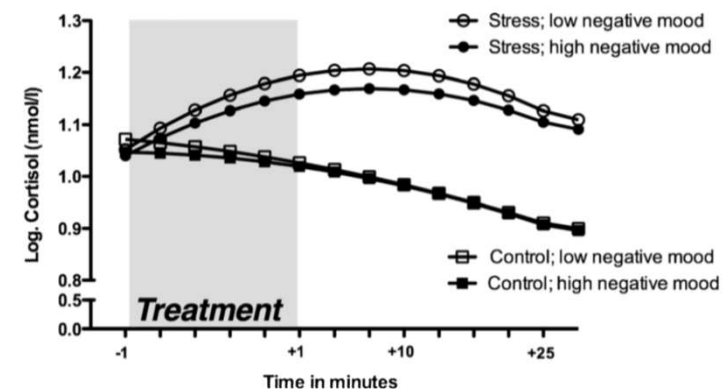
# Trierer-Stresstest



# Stress steigert Leistung und Stimmung

- Die adäquate Ausschüttung von Cortisol und Dehydroepiandrosteron führt zu
  - Verbesserter Testleistung bei Studierenden
  - Verbesserter Leistung unter Stress bei Elitesoldaten
- Im TSST: Höhere Cortisol-ausschüttung schwächt schlechte Stimmung ab

CORTISOL AND NEGATIVE AFFECT AFTER STRESS



# Neubewertung funktioniert

- Diejenigen (n=103), die Prüfung als Herausforderung und nicht als Bedrohung sehen: bessere Noten
- Neubewertung führt zu weniger vaskulärem Widerstand und höherem Herzauswurfsvolumen unter Stress (auch bei Menschen mit sozialer Angststörung)
- **Meta-Analyse** (n=14 Studien): **Stress als Herausforderung sehen, führt zu einem besseren Ergebnis**

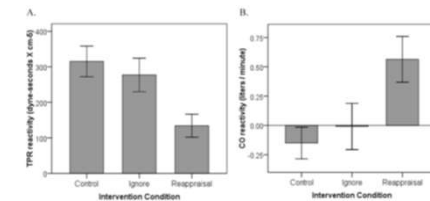
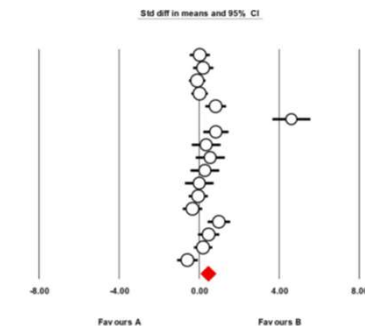


Figure 1. (A) Total Peripheral Resistance (TPR) reactivity as a function of intervention condition. (B) Cardiac Output (CO) reactivity as a function of intervention condition. Higher values indicate increases from baseline to TSST. Error bars represent +/- standard error of the mean.



# Stress in der Kindheit, Ist denn alles Trauma?

positiv	tolerierbar	toxisch
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurz, schwach bis moderat</li><li>• Begleitung durch zugewandten Erwachsenen</li><li>• Stress kann auf Ausgangsniveau zurück</li><li>• Umgang mit frustrierenden Alltagserlebnissen, Angst bei erstem Tag im Kindergarten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Höherer Stress oder Bedrohung</li><li>• Non-normative Erlebnisse</li><li>• Begleitung durch zugewandten Erwachsenen</li><li>• Gefühl der Kontrolle</li><li>• Hohes Stressniveau aber Rückkehr auf Ausgangsniveau</li><li>• Terroranschlag, schwere Erkrankung, Tod eines Familienmitglieds</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Starke, häufige oder dauernde Aktivierung des Stresssystems führt zu Schädigung von somatischen oder neurobiologischen Systemen in der Entwicklung</li><li>• Keine Abpufferung</li><li>• Misshandlung, Missbrauch, psych. Erkrankung od. Substanzmissbrauch eines Elternteils</li></ul>

# Sars-CoV-2 Pandemie und psychische Gesundheit



Fegert et al.  
*Child Adolesc Psychiatry Ment Health* (2020) 14:20  
<https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>

Child and Adolescent Psychiatry  
and Mental Health

REVIEW

Open Access



## Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality

Jörg M. Fegert<sup>1</sup>, Benedetto Vitiello<sup>2</sup>, Paul L. Plener<sup>1,3</sup> and Vera Clemens<sup>1\*</sup>

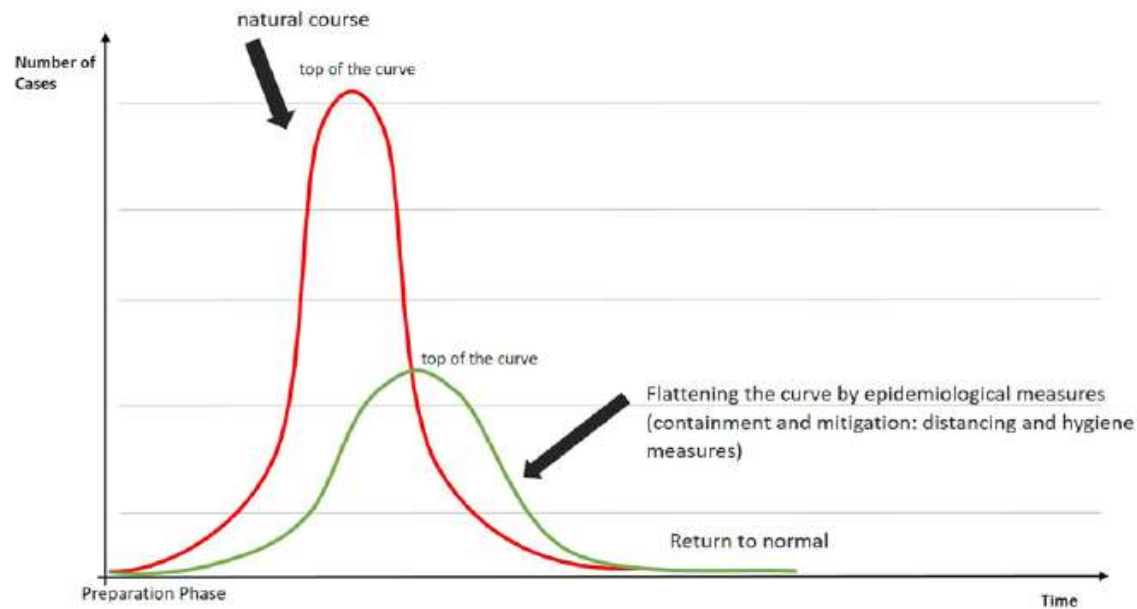
### Abstract

**Background:** The coronavirus disease 2019 (COVID-19) is profoundly affecting life around the globe. Isolation, contact restrictions and economic shutdown impose a complete change to the psychosocial environment in affected countries. These measures have the potential to threaten the mental health of children and adolescents significantly. Even though the current crisis can bring with it opportunities for personal growth and family cohesion, disadvantages may outweigh these benefits. Anxiety, lack of peer contact and reduced opportunities for stress regulation are main concerns. Another main threat is an increased risk for parental mental illness, domestic violence and child maltreatment. Especially for children and adolescents with special needs or disadvantages, such as disabilities, trauma experiences, already existing mental health problems, migrant background and low socioeconomic status, this may be a particularly challenging time. To maintain regular and emergency child and adolescent psychiatric treatment during the pandemic is a major challenge but is necessary for limiting long-term consequences for the mental health of children and adolescents. Urgent research questions comprise understanding the mental health effects of social distancing and economic pressure, identifying risk and resilience factors, and preventing long-term consequences, including—but not restricted to—child maltreatment. The efficacy of telepsychiatry is another highly relevant issue is to evaluate the efficacy of telehealth and perfect its applications to child and adolescent psychiatry.

**Conclusion:** There are numerous mental health threats associated with the current pandemic and subsequent restrictions. Child and adolescent psychiatrists must ensure continuity of care during all phases of the pandemic. COVID-19-associated mental health risks will disproportionately hit children and adolescents who are already disadvantaged and marginalized. Research is needed to assess the implications of policies enacted to contain the pandemic on mental health of children and adolescents, and to estimate the risk/benefit ratio of measures such as home schooling, in order to be better prepared for future developments.

\*Correspondence: [vera.clemens@uni-ulm.de](mailto:vera.clemens@uni-ulm.de)  
<sup>1</sup> Department for Child and Adolescent Psychiatry/Psychotherapy, University of Ulm, Steinhövelstr. 5, 89075 Ulm, Germany  
Full list of author information is available at the end of the article

## 3 phases of the pandemic



**Fig. 1** Three phases of the pandemic. Pandemic infections can be divided into three phases: preparation phase, punctum maximum phase and return to normality phase. Within each phase, different psychological reactions exist: Epidemiological measures lead to a flattening and prolongation of the curve

# Weltweiter call for papers

Witt et al.  
Child Adolesc Psychiatry Ment Health (2020) 14:19  
<https://doi.org/10.1186/s13034-020-00324-8>

Child and Adolescent Psychiatry  
and Mental Health

## EDITORIAL

## Open Access

### Child and adolescent mental health service provision and research during the Covid-19 pandemic: challenges, opportunities, and a call for submissions



Andreas Witt<sup>1\*</sup>, Anna Ordóñez<sup>2</sup>, Andrés Martín<sup>3</sup>, Benedetto Vitiello<sup>4</sup> and Jörg M. Fegert<sup>1</sup>

*Although the virus has mercifully had a small direct impact on children and those underage, it has shown no such mercies on the families and extended community of caretakers supporting children. Even if this is not a 'childhood pandemic', it is very much a family and society pandemic. It is clear that the reverberations of this time will be enduring, and that our work will be more needed than ever.*

– Message from the IACAPAP President and Executive Committee, April 15, 2020

The first human cases of Covid-19 were identified in December 2019 [1]. Since then, the virus has spread around the world and, by March 2020, most European countries as well as the US had started to report sharp increases in the number of cases [2]. As we write this editorial in late April, more than 2 million people have been infected around the globe and over 140,000 people have died [3]. Worldwide, researchers are on the hunt for a vaccine, but initial results are not expected for several months. Meanwhile, the fight against the virus continues with strategies to mitigate its consequences and to protect high-risk groups in the population. In general, measures of hygiene and distancing strategies now being used in most countries are aimed at slowing down the

infection rate—at flattening the curve in order to avoid the collapse of overwhelmed health care systems.

We prefer the term 'physical distancing' over the commonly used 'social distancing'. We are not the only ones [4], and our rationale is evident: we are social beings, and social connection is as necessary to our physiology as is nourishment. Many of us are fortunate to maintain physical distance or complete isolation while remaining virtually connected. But many across the globe don't have access to the internet or to electronic devices through which to communicate with each other. We don't take for granted the e-means through which we are spreading this message and reaching our community of peers. There remains much to be done to make virtual connections available for all, and especially for those in highest need. Indeed, virtual connectivity and the challenge to reach communities in need are at the core of our message—and of our entreaty to readers.

Measures of physical distancing include general 'shut-downs'. This means that most businesses, schools and universities are closed, countries have imposed travel restrictions, people are encouraged—in some cases mandated—to stay at home, and contact restrictions and even curfews have been enforced. The Covid-19 pandemic is profoundly impacting all of our lives. Restrictive measures impose a complete change to our psychosocial environment.

Apart from the general public, the medical sector has been particularly affected by the crisis. In some countries the entire medical system has been reorganized. Medical

\*Correspondence: [Andreas.Witt@uniklinik-ulm.de](mailto:Andreas.Witt@uniklinik-ulm.de)

<sup>1</sup>Department of Child and Adolescent Psychiatry and Psychotherapy, University of Ulm, Ulm, Germany

Full list of author information is available at the end of the article

# Gleichstellung psychischer Gesundheitsversorgung mit körperlicher Gesundheitsversorgung gefährdet

The screenshot shows the ESCAP website header with navigation links: Home, Care, Research, Policy, Events, ECAP Journal, Contact, Jobs, NEWS. Below the header is a sidebar menu with items like 'Aims and goals', 'Coronavirus - resources on mental health', 'Policy Position Statement', 'President statement - COVID-19', 'Resources in various languages', 'Scientific publications', 'Board', 'Bylaws', 'ESCAP members', 'History', 'Research Academy', and 'International news feed'. The main content area features the title 'ESCAP POLICY POSITION STATEMENT' followed by the headline 'COVID-19: services must remain active, we must communicate with networking partners and avoid further closure of psychiatric units'. Below this is a list of authors and a paragraph stating that COVID-19 is profoundly impacting lives globally and that ESCAP is evaluating its impact on child and adolescent psychiatric services. To the right of the text is an image of a coronavirus particle with 'COVID-19' written on it.

ESCAP  
European Society for Child and Adolescent Psychiatry

Home Care Research Policy Events ECAP Journal Contact Jobs NEWS

Follow @ESCAPonline

Aims and goals

Coronavirus - resources on mental health

Policy Position Statement

President statement - COVID-19

Resources in various languages

Scientific publications

Board

Bylaws

ESCAP members

History

Research Academy

International news feed

## ESCAP POLICY POSITION STATEMENT

### COVID-19: services must remain active, we must communicate with networking partners and avoid further closure of psychiatric units

*Jörg M. Fegert (ESCAP Policy Division Head), Laura A. Kehoe (ESCAP Communications Editor), Benedetto Vitiello (M.D., Professor and Director of Child and Adolescent Neuropsychiatry, University of Turin), and Andreas Karwautz, Stephan Eliez, Jean-Philippe Raynaud, Eniko Kiss, Maeve Doyle, Milica Pejovic-Milovancevic, Konstantinos Kotsis, Manon Hillegers, Johannes Hebebrand, Anne Marie Råberg Christensen, Sofie Crommen and Dimitris Anagnostopoulos.*

**Coronavirus (SARS-CoV-2) is profoundly impacting lives around the globe. Isolation, contact restrictions and economic shutdown impose a complete change to our psychosocial environment. As the pandemic is evolving through phases, ESCAP is evaluating the impact these phases will have on child and adolescent psychiatric service provisions.**



<https://www.escap.eu/index/coronavirus-and-mental-health/maintain-contact-with-patients-and-their-families-and-prevent-closure-of-services>

- Während der aktuellen Pandemie (China):
  - 57 % der Befragten beschrieben eine moderate bis schwerwiegende Beeinträchtigung ihrer psych. Gesundheit
- V.a. Symptome von **Angst und Depression**

# Quarantäne: Psych. Gesundheit

Syst. Review (n=24 Studien)

## Häufige psych. Effekte der Quarantäne:

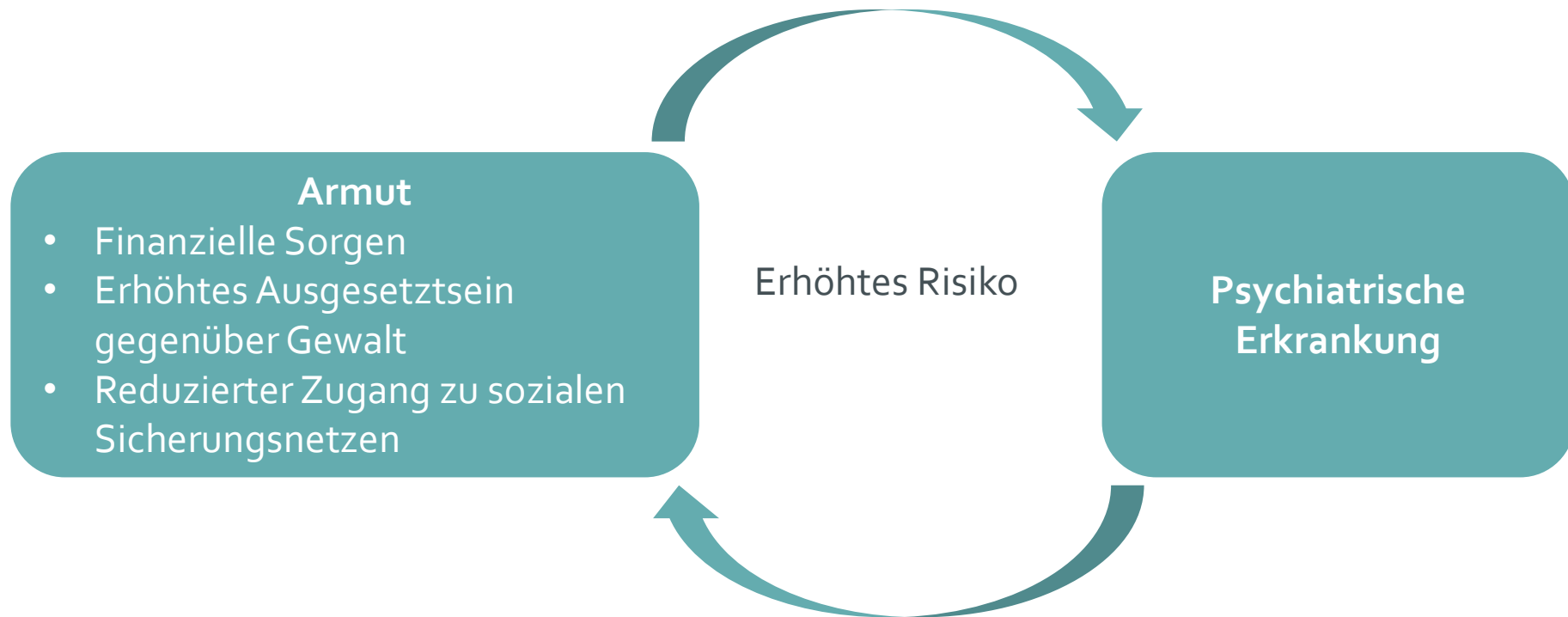
- Gedrückte Stimmung (73%)
- Erhöhte Reizbarkeit (57%)
- Angst (20%)
- Nervosität (18%)
- Traurigkeit (18%)
- Schuld (10%)
  
- Positive Effekte (Freude, Erleichterung) bei 4-5%
- Deutliche Abnahme negativer Effekte 4-6 Monate nach Quarantäneende
- Langfristige (3a) negative Effekte: **Alkoholabusus bei Angehörigen med. Berufe**

## Prädisponierende Faktoren für Beeinträchtigung psychischer Gesundheit:

- Jüngerer Alter (16-24 Jahre)
- Geringerer Bildungsabschluss
- Weibliches Geschlecht
- Leben mit Kind vs. keine Kinder (ab 3 Kindern protektiv)
- Vorgeschichte psychischer Erkrankung
- Med. Personal: PTSD, Ärger, Angst, Frustration, Schuld, Isolation, Einsamkeit, Nervosität, Sorgen,...

# Wichtig: Betrachtung der psychosozialen Zusammenhänge

- Kritik: Fokus auf individuelle Ebene, aber soziale Folgen wirken direkt auf psychische Gesundheit.





- Hinweise auf Zunahme an Suiziden während der „Spanischen Grippe“ und SARS **aber** Abnahme nach 9/11 („pulling together Effekt“)
- Risikolage:
  - Psych. Erkrankung: Angst, **Exazerbation unbehandelter psych. Erkrankungen**, PTSS, Depression, Alkoholkonsum
  - Isolation und Einsamkeit
  - Arbeitsplatzverlust, finanzieller Druck, Zukunftsängste
  - Fehlende protektive Strukturen (Vereine, Religion)
  - Fehlende Versorgung körperlicher Erkrankungen
  - Anstieg an Waffenkäufen (USA)
- Schätzung basierend auf gestiegenen Risikofaktoren (Arbeitslosigkeit und Isolation): 50.000 Suizide mehr weltweit

**Fazit: Was kann getan werden?**

# Was kann getan werden um die Folgen abzuschwächen?

- Soviel Informationen wie möglich geben
- Niedrigschwellige Hilfsangebote
- Ausreichende Versorgung sicherstellen (Nahrungsmittel, Arzneimittel,..)
- **Spezieller Fokus auf MAB d. Gesundheitssystems**
- **Altruismus** als Motivation besser als Zwang
- Langeweile reduzieren und Kommunikation verbessern
  - Krisentelefone
  - WiFi Netze
  - Hardware



Fühlen Sie sich durch die Corona-Krise belastet?  
Vermissen Sie den persönlichen Kontakt zu Menschen?  
Fehlt Ihnen der vertraute Alltag?



Geben Sie auf [liedlingslied.at](https://www.liedlingslied.at) oder per Telefon Ihr Lieblingslied und Ihre Kontaktdaten an.  
Ein\_e Musiktherapeut\_in wird Sie kontaktieren, einen Termin mit Ihnen vereinbaren...



...und Ihnen Ihr gewünschtes Lieblingslied vorspielen.  
Danach können Sie bis zu 30 Minuten über die persönliche Bedeutung des Liedes sprechen. Und das alles kostenlos!

# Was kann getan werden? Psychische Gesundheit bei Kindern

---

- Richtiges Maß bei home-schooling
- Ehrliche Information über die Situation: altersadäquat
- Jüngere Kinder: stärkeres magisches Denken (4-7a): Wünsche oder Gedanken oder Verhaltensweisen können zu externen Ereignissen führen:
- Kinder schauen auf die Erwachsenen: unberechenbares Verhalten führt zu Stress der zu Angst führt
- Authentizität hinsichtlich der Unsicherheit und Unbestimmtheit
- Psychoedukation zu normalen Reaktionen bei belastenden Ereignissen

# CORONA-FÜHRERSCHEIN



## Freie Fahrt für Besser-Wisser

# 1. Was ist Corona



# ???



### Corona-Virus - das solltest du darüber wissen:

**Was ist der Corona-Virus?**  
 Ein Virus ist ein winzig kleiner Krankheitserreger. Mit bloßem Auge ist er nicht sichtbar. Dafür braucht man ein spezielles Mikroskop zur Vergrößerung.  
 Es gibt viele verschiedene Arten von Viren. Um sie besser unterscheiden zu können, benennen die Namen und werden Gruppen zugeordnet. Der Corona-Virus sticht unter dem Mikroskop wie eine kleine Krone aus. Im Lateinischen heißt Krone „Corona“, so ist der Corona-Virus zu seinem Namen gekommen.

**Wie steckt man sich mit dem Corona-Virus an?**  
 Der Corona-Virus wird hauptsächlich durch kleine Tröpfchen in der Luft übertragen. Diese entstehen, wenn ein Mensch atmet, spricht, niest oder hustet. Die Tröpfchen können dann aus dem Mund und fliegen weiter. Wenn ein Mensch die Tröpfchen einatmet, die ein Corona-Kranke ausatmet, ausstößt oder ausbläht hat, dann kann er sich auch mit dem Corona-Virus anstecken.  
 Man kann sich aber auch durch Körperkontakt anstecken, weil der Corona-Virus auch auf der Haut oder auf Kleidung sitzen kann. Wenn man eine Person oder einen Gegenstand berührt, der das Virus trägt, dann kann der Corona-Virus auf die eigenen Hände oder Kleider streifen. Hat man den Virus an den Händen und berührt seine Augen, Nase und den Mund, so wird man ebenfalls angesteckt.

**Woran erkenne ich, dass ich Corona habe?**  
 Wenn man sich angesteckt hat, dann ist man unter Husten, Fieber, Atemschwierigkeiten, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen oder Lungenentzündung. Manche Menschen haben auch Übelkeit oder Durchfall. Es gibt aber auch Menschen, die nur wenig oder gar nicht





davon merken, dass sie sich mit dem Corona-Virus angesteckt haben.

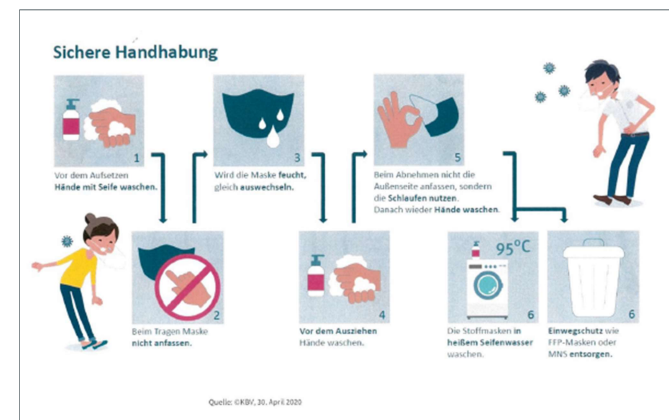
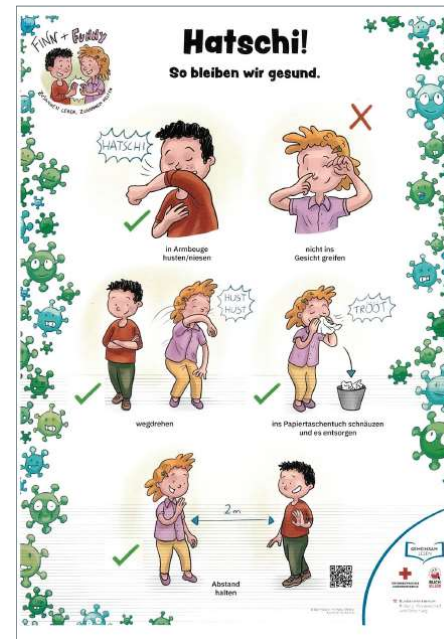
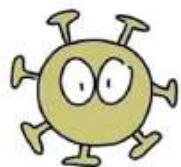
**Warum ist es wichtig die Ausbreitung von Corona zu stoppen?**  
 Der Corona-Virus ist sehr ansteckend und macht krank. Leider gibt es aber noch keine Impfung und keine Medikamente dagegen. Sobald es noch keine richtige Behandlung gibt, muss man verhindern, dass sich noch mehr Leute anstecken. Wenn zu viele Menschen gleichzeitig an Corona erkranken, dann wären Ärzte und Krankenhäuser schnell mit der Flut an Patienten überfordert.

**Für wen ist Corona gefährlich?**  
 Das Corona-Virus ist besonders für ältere Menschen oder für ältere gefährlich. Vor allem, wenn sie schon unter einer Grunderkrankung, wie z.B. Krebs, Diabetes, Nieren- oder Lungenerkrankungen, leiden. Für gesunde jüngere Menschen oder solche im jüngeren Alter ist es am wenigsten gefährlich.

**Wie kann ich mich und andere schützen?**  
 Du solltest deine Hände regelmäßig und gründlich für mindestens 20-30 Sekunden mit Seife waschen. Außerdem ist es wichtig, dass du Abstand zu anderen Menschen hältst. Körperkontakte wie Umarmungen, Küsse oder andere Berührungen solltest du vermeiden. Vor allem, wenn du niest oder husten musst, ist Abstand besonders wichtig. Beim Niesen oder Husten ist außerdem wichtig, dass du dich von anderen wegdrückst und in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch schützt. Das Taschentuch solltest du danach direkt in den Müll entsorgen und dir die Hände waschen. Auch solltest du versuchen, dir nicht mit dem Fingern in den Mund, die Nase oder die Augen zu fassen.

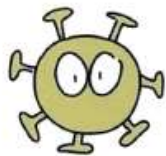
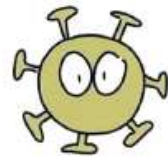



# 2. Wie schütze ich mich und andere ???





# 4. Quiz & Urkunde







# Informationsmaterialien Angehörige der Gesundheitsberufe

## BERATUNG VON BELASTETEN FAMILIEN IN ZEITEN DES PANDEMIEBEDINGTEN AUSNAHMEZUSTANDS

### Hinweise für medizinische, therapeutische und pflegende Fachkräfte im Kontakt mit besonders belasteten Familien

Im Rahmen einer Pandemie werden Maßnahmen notwendig, die als erhebliche Stressoren und somit Risikofaktoren für eine familiäre Belastung bekannt sind [1]. Stressverstärkend wirken insbesondere:

- › die Dauer der Maßnahmen
- › gesundheitsbezogene Ängste
- › Frustration und Langeweile durch den Verlust gewohnter Abläufe und räumliche Enge
- › Versorgungsschwierigkeiten (Lebensmittel und Gesundheitsversorgung)
- › wechselnde, widersprüchliche Informationen

Alle diese Faktoren spielen auch in der Covid-19-Pandemie eine große Rolle und kumulieren teilweise mit vorbestehenden Belastungen in Familien.

Gerade in Zeiten einer gesundheitlichen Bedrohung sind Fachkräfte im Gesundheitswesen häufig die ersten (und ggf. die einzigen), die Kontakt zu Familien haben, bei denen ein Unterstützungsbedarf ersichtlich (oder selbst formuliert) wird.

### WAS SIE ALS FACHKRAFT TUN KÖNNEN:

- › Vermitteln Sie sachliche, medizinische Fakten
- › Geben Sie konkrete Ratschläge zur Gesundheitsvorsorge und zum Umgang mit belastenden Situationen („schnelle Tipps“)
- › Sprechen Sie mit den Eltern über die Notwendigkeit der Maßnahme und ihren altruistischen Aspekt („Wir schützen uns und die Anderen!“)

### SCHNELLE TIPPS FÜR DEN FAMILIÄREN ALLTAG

nach START®, Dixius & Möhler, 2020: [www.startyourway.com](http://www.startyourway.com)

- › Halten Sie Kontakt zu Familie und Freunden über Messenger / Videotelefonie
- › Sorgen Sie für gesundes Essen, ausreichenden Schlaf und Alltagsroutine
- › Integrieren Sie besondere Stärken der Kinder und Aktivitäten in den Tag
- › Reduzieren Sie Ihren Nachrichtenkonsum und den Ihrer Kinder
- › Nutzen Sie Hilfsangebote, ehe die Situation eskaliert
- › Halten Sie Kontakt zu Ärzten, Therapeuten, Familienhelfern
- › Strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Sicherheit
- › Behalten Sie Gewohntes möglichst bei, halten Sie Absprachen jetzt besonders zuverlässig ein

### Wie gehe ich vor, wenn ich in Sorge um das Wohl eines Kindes bin?

Bei gewichtigen Anhaltspunkten für Kindeswohlgefährdung (d.h., wenn Sie sich selbst begründete Sorgen wegen Befunden, Mitteilungen oder anamnestischen Daten um ein Kind oder Jugendlichen machen):

- › Sprechen Sie Ihre Besorgnis an
- › Versuchen Sie – so Ihnen das ausreichend erscheint – die Familie an eine Einrichtung zu vermitteln, die Unterstützung leistet (siehe Rückseite)
- › Bedenken Sie, dass derzeit manche Angebote nicht zugänglich sind und viele ambulante Dienste Tätigkeiten reduziert haben. Die spezifische Gefährdungseinschätzung muss sich also an den real verfügbaren Hilfen und nicht den prinzipiell verfügbaren Hilfen orientieren.
- › Im Zweifel haben Sie einen Beratungsanspruch gegenüber dem Jugendamt durch eine „insoweit erfahrene Fachkraft“ und können sich rund um die Uhr bei der Medizinischen Kinderschutzhotline beraten lassen
- › Bleiben die oben genannten Möglichkeiten erfolglos oder würden das Kind gefährden, ist die Information des Jugendamts auch ohne Einwilligung der Sorgeberechtigten gemäß § 4 KKG möglich. Nur dort kann dann eine umfassende Gefährdungseinschätzung erfolgen. Die Sorgeberechtigten sind jedoch möglichst darüber in Kenntnis zu setzen. Da es derzeit aufgrund von Quarantänemaßnahmen und Krankheiten zu Personalausfällen kommt, bitten Sie um neutrale Eingangsbestätigung Ihrer Kinderschutzmeldung (Empfehlung der Kommission Kinderschutz Baden-Württemberg). Derzeit darf Ihnen das Jugendamt ohne Einwilligung der Eltern keine Rückmeldung zum Fall, aber eine Empfangsbestätigung geben.

**In allen Fällen berät Sie als medizinische Fachkraft auch die Medizinische Kinderschutzhotline bundesweit, rund um die Uhr, kostenlos.** Bitte beachten Sie, dass

wir ausschließlich Fachkräfte, aber keine Eltern, Angehörigen oder Betroffene beraten können. Diesen Personengruppen stehen die umseitig genannten anderen Beratungsangebote zur Verfügung.



MEDIZINISCHE  
KINDERSCHUTZHOTLINE

**0800 19 210 00**

[1] Brooks SK, Webster RK, Smith LE et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020; 395: 912–920

# Karte der Kinderschutzhotline

## FÜR FACHKRÄFTE

### Kinderschutz ist auch in der Krise systemrelevante Aufgabe des Jugendamtes

- › Jugendamt muss sicherstellen, Ansprechpartner für sie als Fachkräfte und direkt für alle gefährdeten Kinder und Jugendlichen und ihre Familien zu sein
- › Hilfeplanung kann ggf. auch mit Einwilligung der Eltern per Videokonferenz etc. oder Telefonkonferenz realisiert werden
- › zunehmender Unterstützungsbedarf von Familien ist von den Verantwortlichen fast flächendeckend erkannt worden, Politik reagiert bereits darauf
- › bundesweit versuchen die öffentlichen und freien Träger der Kinder- und Jugendhilfe auch in Zeiten der Pandemie möglichst handlungsfähig zu bleiben
- › in vielen Städten Kinder- und Jugendnotdienst 24h erreichbar
- › für besonders betroffene Kinder und Jugendliche ist z.B. auch eine (vorübergehende) Inobhutnahme auf eigenen Wunsch möglich
- › <https://familienportal.de/action/familienportal/125008/action/suche> (Internetportal zur Suche des Jugendamts vor Ort)
- › In Einzelfällen kann in immer mehr Regionen auch eine Notfallbetreuung der Kinder für belastete Familien in Anspruch genommen werden

### Kinderschutzambulanzen und Kinderschutzgruppen

[www.dgkim.de/kinderschutzgruppen](http://www.dgkim.de/kinderschutzgruppen)

### Deutscher Kinderschutzbund - Adressen für Krisensituationen

[www.dksb.de/de/artikel/detail/anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen](http://www.dksb.de/de/artikel/detail/anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen)

### Initiative Peripartale psychische Erkrankungen

[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

### Klinikfinder Kinder- und Jugendpsychiatrie

[www.dgkjp.de/kliniken](http://www.dgkjp.de/kliniken)

**www.bptk.de:** Seite der Bundespsychotherapeutenkammer mit Informationen zur Psychotherapie und der Gefährdungslage und Onlinesuche nach Psychotherapeuten



## KONTAKTMÖGLICHKEITEN FÜR ELTERN UND KINDER:

### Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

0800 22 55 530 · <https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon>

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

08000 116 016 · [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

### Nummer gegen Kummer – Beratung für Kinder und Jugendliche

Telefon: 116 111 · [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
auch für Eltern und Sorgepersonen: 0800 1110550

### Telefonseelsorge – Beratung für Privatpersonen

evangelisch: 0800 1110111  
katholisch: 0800 2220222  
für Kinder und Jugendliche: 0800 3330333  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Muslimische Telefonseelsorge – Beratung für Privatpersonen

030 44 35 09 821 · [www.mutes.de](http://www.mutes.de)

### Beratungsstellen für psychisch erkrankte Eltern

<http://bag-kipe.de/einrichtungen-projekte>  
<https://www.netz-und-boden.de/deutschland>

**www.hilfeportal-missbrauch.de:** Onlinesuche nach Beratungsstellen und Ansprechpartnern in allen Fällen der Sorge um ein Kind.

### COVID-19: Tipps für Eltern, Bundesgesundheitsministerium.

Zu finden über Suchmaschinen

Bitte nutzen Sie als medizinische Fachkraft Ihre Chance auch hinsichtlich der Infektionsrisiken aufzuklären. Regen Sie Fallklärung z.B. durch Video- oder Telefonkonferenzen an. Schicken Sie nicht einfach Eltern mit Kindern in Institutionen oder zum Jugendamt. Versuchen Sie dafür zu sorgen, dass eine telefonische Voranmeldung und Vorabsprache erfolgt, um Infektionsrisiken zu vermindern.

gefördert durch



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## BERATUNG VON FAMILIEN IN ZEITEN DES PANDEMIEBEDINGTEN AUSNAHMEZUSTANDS

Im Moment ist es wegen der Viruserkrankung Covid-19 notwendig, unser Leben stark zu verändern. Dadurch kann die Verbreitung der Erkrankung gebremst werden. Das kann eine große Belastung für viele Familien sein. Besonders belastend empfinden es viele Menschen, wenn

- › nicht klar ist, wie lange die Situation dauern wird,
- › sie sich Sorgen um ihre eigene Gesundheit oder die von nahestehenden Menschen machen,
- › der gewohnte Alltag fehlt und Langeweile entsteht,
- › viele Familienmitglieder lange Zeit auf engem Raum verbringen müssen,
- › sie aus verschiedenen Quellen unterschiedliche Informationen bekommen.

Brooks SK, Webster RK, Smith LE et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020; 395: 912-920

### Wie reagieren Kinder auf die belastende Situation?

Jedes Kind reagiert anders! Manche Kinder reagieren gereizt und „streitlustig“, andere ziehen sich zurück, sind müde und lustlos. Recht häufig „verlernen“ Kinder scheinbar Dinge, die sie schon konnten und benötigen wieder mehr Hilfe und Erklärung. Auch körperliche Anzeichen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Einnässen oder Einkoten können bei Kindern unter Stress auftreten.

Bieten Sie Ihrem Kind Gespräche an, aber akzeptieren Sie, wenn es nicht (gleich) mit Ihnen darüber reden will. Vielen Kindern fehlen auch die richtigen Worte, um ihre Sorgen zu beschreiben.

Viele Familien machen in dieser Situation die Erfahrung, dass es vermehrt zu Streit und Konflikten kommt. Diese Karte soll Ihnen Tipps geben, wie Sie die Krise auch seelisch gut überstehen und nennt Ansprechpartner, die Familien dabei gezielt beraten und unterstützen können.

Aus den oben genannten Belastungen ergeben sich ganz praktische Ratschläge:

- › holen Sie sich die Informationen, die sie brauchen, nur aus wirklich verlässlichen Quellen (Arzt / Ärztin Ihres Vertrauens, Behörden)
- › vermeiden Sie ständigen Nachrichtenkonsum: meist ist es ausreichend, sich höchstens einmal pro Tag zu informieren – das gilt auch für Kinder

### Tipps für den familiären Alltag

(siehe auch START@, Dixius & Möhler, 2020: [www.startyourway.com](http://www.startyourway.com))

- › Halten Sie Kontakt zu Familie und Freunden über Messenger / Videotelefonie
- › Sorgen Sie für gesundes Essen, ausreichenden Schlaf und Einhaltung der Alltagsroutine (nicht alles ändern!)
- › behalten Sie Gewohntes möglichst bei, halten Sie Absprachen jetzt besonders zuverlässig ein
- › dennoch: nicht alle Regeln, die sonst in Ihrer Familie gelten, können eingehalten werden. Überlegen Sie, was lockerer sein darf als sonst
- › Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf, feste Zeiten für Mahlzeiten, Schlafen und Sport sind jetzt besonders wichtig
- › Integrieren Sie hilfreiche und positive Aktivitäten (Entspannungsübungen, Atemtechniken, Singen, Tanzen, u.ä.) in den Tag
- › Halten Sie Kontakt zu Ärzten, Therapeuten, Familienhelfern und anderen

### Tipps für den Umgang mit Ihren Kindern

- › Kinder brauchen Gelegenheiten, sich zurückziehen und für sich zu sein
- › zuhören, auch wenn sich das Kind wiederholt
- › ehrlich antworten, auch Nichtwissen zugeben
- › Lösungen besprechen (z.B. Händewaschen zum Schutz vor Infektion), nicht nur die Probleme schildern
- › häufig haben Kinder diffuse Ängste um Angehörige („Was ist, wenn Opa krank wird?“). Es hilft zu verstehen, dass man auch jetzt zum Arzt / Ärztin gehen kann, wenn man krank ist und dass man dann behandelt wird.
- › Sprechen Sie Ihre eigene Betroffenheit und Sorge über die Situation offen an – Kinder glauben oft, sie seien der Grund, wenn die Eltern traurig sind oder sich streiten.
- › Sie können in diesen Tagen nicht alles schaffen, was Sie sich vorgenommen haben. Die aktuelle Situation kostet Kraft, die an anderer Stelle fehlt. Seien Sie geduldig mit sich und Ihrer Umgebung
- › Führen Sie z.B. ein Dankbarkeitstagebuch – lassen Sie jedes Familienmitglied einmal pro Tag aufschreiben, wofür es heute dankbar ist oder machen Sie ein Familienalbum während der Pandemie und notieren Sie darin Ihre Eindrücke. Wenn Sie das elektronisch erstellen, können Sie das z.B. auch mit Großeltern, Onkeln und Tanten teilen.

## ANSPRECHPARTNER UND INFORMATIONSANGEBOTE

### Grundlegende Informationen zur Corona-Situation:

Robert Koch Institut: [www.rki.de](http://www.rki.de)

Informationen für Kinder:

Sendung mit der Maus (WDR): <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/>  
ZDF-Kindernachrichten Logo: <http://www.zdf.de/kinder/logo>

### ärztliche und psychotherapeutische Versorgung

Halten Sie Kontakt mit Ihren Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen, sprechen Sie mit ihnen bei Sorgen und Problemen. Viele haben aktuell eine Telefon- oder Videosprechstunde eingerichtet. Wenn Sie noch keinen Ansprechpartner haben, wenden Sie sich an die Telefonnummer 116 117 oder Ihre Krankenkasse.

Brauchen Sie oder ihr Kind medizinische Hilfe, zögern Sie nicht – in allen Praxen und Kliniken werden Maßnahmen getroffen, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren. Rufen Sie vorher an, um das Vorgehen zu besprechen.

### BMFSFJ („Familienministerium“)

Das BMFSFJ bietet reichlich Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten – finanzielle Unterstützung in der Krise, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Organisation des Familienalltags u.v.m – <http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie>

### Planung und Finanzierung von Unterstützung

Für alle Probleme rund um die Familie kann Ihr lokales Jugendamt Unterstützung anbieten – zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen, wenn es Ihnen schlecht geht und sich die Situation negativ auf Ihre Familie auswirkt. In Einzelfällen kann z.B. in immer mehr Regionen auch eine Notfallbetreuung der Kinder für belastete Familien über das Jugendamt organisiert werden:

<https://familienportal.de/action/familienportal/125008/action/suche>

### Nummer gegen Kummer: Beratung für Kinder und Jugendliche

Telefon: 116111 (Mo-Sa 14-20 Uhr), [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
auch für Eltern und Sorgepersonen: 0800 1110550

### Telefonseelsorge: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

evangelisch: 0800 111 0 111

katholisch: 0800 111 0 222

muslimische Telefonseelsorge 030 44 35 09 821 · [www.mutes.de](http://www.mutes.de)

### Informationen für pflegende Angehörige:

BMFSFJ: <https://www.wege-zur-pflege.de/service/faq.html>

Pflegetelefon für pflegende Angehörige:

Mo-Do 9-18 Uhr unter 030 20 179 131, [info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.de)

Sorgentelefon „Klartext“ – Für Kinder und Jugendliche Thema Sterben, Tod und Trauer der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH  
0800 589 2125 (Mo, Mi, Do 17-20 Uhr)

### Beratungsstellen für psychisch erkrankte Eltern

<http://bag-kipe.de/einrichtungen-projekte>

<https://www.netz-und-boden.de/deutschland>

### Initiative Perinatale psychische Erkrankungen (d.h. psychische Belastungen in Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes)

[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

### Deutscher Kinderschutzbund - Adressen für Krisensituationen

[www.dksb.de/de/artikel/detail/anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen](http://www.dksb.de/de/artikel/detail/anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen)

### Hilfetelefon „Schwangere in Not“

0800 40 40 020

### Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

0800 22 55 530 · <https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon>

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

08000 116 016 · [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Wenn Sie ein Beratungsangebot in Ihrer Nähe suchen, so finden Sie auf den Seiten des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) unter [www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de) Anlaufstellen zu allen Fragen bei Sorge um ein Kind. In akuten Notfällen, wenn eine häusliche Situation eskaliert oder wenn Sie Angst haben, Ihr Kind verletzt zu haben, zögern Sie bitte nicht und rufen Sie den Rettungsdienst unter 112.

Eine Karte des  
com.can  
Baden-Württemberg  
[www.comcan.de](http://www.comcan.de)



gefördert im Rahmen der Beratungs-  
angebote für medizinische Fachkräfte  
durch das BMFSFJ



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# QR Codes Kitteltaschenkarten

---

Karte für Eltern



Karte für Fachkräfte



- Nach der Bewältigung der ersten Phase des exponentiellen Anstiegs rücken psychosoziale Folgen in den Vordergrund
- Konsequenzen der Isolation und Quarantäne
- Konsequenzen der sekundären wirtschaftlichen Folgen
- Fokus auf Gewalt in der Familie, Suchterkrankungen, Depression und Suizid, Angst und sozialer Rückzug
- **Potential der positiven Bewältigung: Frage der Einstellung**
  - **Was kann ich der veränderten Situation positives abgewinnen?**

# Mögliche positive Aspekte

---

- Überwinden einer Herausforderung:  
Potential für (Posttraumatic) Growth
- Stärkerer innerfamiliärer Zusammenhalt
- Weniger Ablenkung
- Alternative Arbeits- und Kommunikationsformen erprobt





Webseite:  
<https://elearning-kinderschutz.de>



# Online-Kurse:

## Anmeldung möglich bis 30.09.2020

Online-Kurs	Webseite	Kurs- umfang (h)
Traumapädagogik	<a href="https://traumapaedagogik.elearning-kinderschutz.de/">https://traumapaedagogik.elearning-kinderschutz.de/</a>	33
Traumatherapie	<a href="https://traumatherapie.elearning-kinderschutz.de/">https://traumatherapie.elearning-kinderschutz.de/</a>	43
Schutzkonzepte in Organisationen – Schutzprozesse partizipativ und achtsam gestalten	<a href="https://schutzkonzepte.elearning-kinderschutz.de/">https://schutzkonzepte.elearning-kinderschutz.de/</a>	35
Leitungswissen Kinderschutz in Institutionen – ein Online-Kurs für Führungskräfte	<a href="https://leitung.elearning-kinderschutz.de/">https://leitung.elearning-kinderschutz.de/</a>	34
Prävention von sexuellem Kindesmissbrauch	<a href="https://missbrauch.elearning-kinderschutz.de/">https://missbrauch.elearning-kinderschutz.de/</a>	60
Kinderschutz in der Medizin – ein Grundkurs für alle Gesundheitsberufe	<a href="https://grundkurs.elearning-kinderschutz.de/">https://grundkurs.elearning-kinderschutz.de/</a>	30

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit im  
Hörsaal und im Stream**

**Kontakt: [joerg.fegert@uniklinik-ulm.de](mailto:joerg.fegert@uniklinik-ulm.de)**