

Wie ihre Familie die schwierige Zeit zu Hause gut meistern kann



St. Marien

HOSPITAL DÜREN

Akademisches Lehrkrankenhaus
der RWTH Aachen

Halten Sie ihre Tagesstruktur bei oder schaffen Sie neue Routinen!

- Feste Aufsteh- und Schlafenszeiten
- Nicht im Schlafanzug bleiben
- Essenszeit, ggf. Mahlzeiten gemeinsam vorbereiten
- Feste Lern- und Pausenzeit
- Spielzeit (z.B. nach dem Essen)

Machen Sie sich möglichst genau Tagespläne!

- Planung beugt dem Gefühl von Kontrollverlust vor
- Durch geplantes Handeln ist man einer Situation nicht hilflos ausgeliefert, sondern man kann diese selbst gestalten
- z.B. mithilfe eines Struktur-Posters (s. Tagesstruktur)

Allgemeine praktische Tipps

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

- Keine Medien während der Mahlzeiten
- Medienzeit kann großzügiger sein, aber trotzdem zeitlich begrenzt
- feste Medienzeiten

Besinnen Sie sich auf ihre Stärken!

- Was sind ihre Kraftquellen?
- Welche Probleme haben Sie erfolgreich gelöst?

Pflegen Sie ihre sozialen Kontakte weiter

- z.B. über Videotelefonie Freunde oder Oma und Opa anrufen

Bleiben Sie in Bewegung!!

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf!

- 1x am Tag an die frische Luft, zu nicht belebten Plätzen!
- Kleine sportliche Aktivität (Fahrrad fahren, joggen, Spaziergang)
- Spiele für draußen (Ball, Federball)

Sozialpädiatrisches Zentrum/
Neuropädiatrie
Chefarzt Dr. med. S. Grothe
Facharzt für Kinder- u.
Jugendmedizin
SP Neuropädiatrie
SP Neonatologie

St. Marien-Hospital gGmbH
Hospitalstraße 44 □ 52353
Düren

Zentrale: 02421 / 805-0
Telefon: 02421 / 805-370
Telefax: 02421 / 805-262
spz.smh-dn@ct-west.de
www.marien-hospital-dueren.de

Wir sind auch weiter telefonisch und über E-Mail für Sie da! In dringenden Notfällen und nach Absprache sind auch persönliche Termine möglich.



St. Marien

HOSPITAL DÜREN

Akademisches Lehrkrankenhaus
der RWTH Aachen

Machen Sie Sachen, zu denen Sie sonst keine Zeit haben!

Suchen Sie sich aktiv und gezielt Entspannung!

- Helfen können Ihnen dabei z.B. Yoga-Kurse auf YouTube oder Entspannungszapps

Manchen Menschen tut es gut, Gefühle kreativ auszudrücken!

- Schreiben, Malen, Musik

Setzen Sie ein gedankliches Stoppschild, wenn Sie zum übermäßigen Grübeln neigen!

- Suchen Sie sich dann bewusst eine andere Tätigkeit und Ablenkung

Wie Sie mit eigenen Ängsten und Sorgen umgehen können

Begrenzen Sie ihren Medienkonsum auf das Nötigste!

- Eine Auszeit von den aktuellen Nachrichten kann sogar mal gut tun!

Vermeiden Sie allzu ängstigende Informationen!

- Setzen Sie sich Grenzen bei Nachrichten, Videos und WhatsApp

- Suchen Sie nach positiven Nachrichten und teilen Sie diese mit Familie und Freunden

Haben Sie finanzielle Probleme?

- Es gibt einen Kinderzuschlag für Familien, die wegen Corona weniger Einkommen haben (notfall-kiz.de)

Machen Sie sich immer mal bewusst: Diese Situation wird vorübergehen!

- Planen Sie schöne Dinge für nach der Krise



St. Marien

HOSPITAL DÜREN

Akademisches Lehrkrankenhaus
der RWTH Aachen

**Bis zum Schulalter
sollten Kinder noch
keine Nachrichten
schauen, die nicht für
Kinder gestaltet sind!**

**Die wichtigste Information,
die Sie ihren Kindern geben
können, ist dass Sie gut auf
sich und Ihre Familie
aufpassen!**

**Denken Sie daran,
dass sich Kinder an
Ihren Eltern
orientieren**

**[Psychische Folgen
von Corona und was
zu tun ist – in 3
Minuten erklärt für
Kinder von 6-12](#)**

**Wie mit Kindern
über die Corona-
Pandemie
sprechen**

**Für Schulkinder
eignet sich z.B.
dieser kurze Film:
[https://www1.wdr
.de/mediathek/av/
video-corona--
fuer-kinder-
erklaert-100.html](https://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--fuer-kinder-erklaert-100.html)**

**Vermitteln Sie Ihrem
Kind Sicherheit und
achten Sie auf Ihren
Emotionsausdruck**

**Schauen Sie sich mit ihrem
Kind altersgerechte
Nachrichten z. B. auf Kika
zusammen an. Das gibt
Raum für ein Gespräch**

**Fragen Sie ihr Kind
doch einfach mal
„Was weißt du denn
schon darüber?“**

**Erklären Sie ihrem
Vorschulkind altersgerecht
die Situation z.B. hiermit:**

**[https://www.youtube.com/wat
ch?v= kU4oCmRFTw](https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw)**

**Sozialpädiatrisches
Zentrum Düren**



Beschäftigungsideen

- Machen sie sich kleine Projekte, jeder darf mitentscheiden!
- Gemeinsam kochen und backen
- Gartenarbeit (z.B. etwas einpflanzen)
- Zusammen lesen
- Zusammen puzzeln
- Gesellschaftsspiele spielen

Ermöglichen Sie Ihrem Kind seine Gefühle auszudrücken und begleiten Sie Ihr Kind dabei. Akzeptieren Sie diese Gefühle!

Was tun bei Wut?

- Gibt es die Möglichkeit einen Wutraum/eine Wutecke zu etablieren?
- Gibt es eine Möglichkeit, sich zurückzuziehen?
- Kann man eine Runde spazieren/joggen gehen?

Wie mit Kindern umgehen

Dies ist nicht die Zeit um große Erziehungsmaßnahmen durchzusetzen!

Vermeiden Sie längere Trennung und wenn dies nicht zu vermeiden ist, bleiben Sie im Kontakt z.B. über Telefon

Ermöglichen Sie Ihrem Kind Möglichkeiten zum Rückzug.

- Bauen Sie mit ihrem Kind z.B. eine Höhle

Es ist normal, dass Kinder jetzt vermehrt das Bedürfnis nach Geborgenheit haben.

- Nehmen Sie die Anhänglichkeit Ihres Kindes an und kommen Sie diesem Bedürfnis nach

Kinder brauchen besonders jetzt vor allem Lob und positive Unterstützung. Verzichten Sie, wenn immer möglich auf Strafen!



St. Marien

HOSPITAL DÜREN

Akademisches Lehrkrankenhaus
der RWTH Aachen

**Muslimisches
Seelsorgetelefon
Türkisch,
Arabisch, Urdu:
030 443509821**

**Hilfetelefon
Gewalt gegen
Frauen: 08000
116016**

**Telefonseelsorge,
kostenfrei und
rund um die Uhr:
0800 1110111 oder
0800 1110222**

**NDR Podcast mit
dem Virologen
Christian
Drosten**

**Wo kann ich
sonst noch
Hilfe und
Informationen
bekommen?**

**DGPPN:
Tipps für die
seelische
Gesundheit**

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

**Beratungsstellen
und
Psychotherapieweg-
weiser für Kreis und
Stadt Düren**

Sozialpädiatrisches
Zentrum Düren