

› AB WANN MUSS MAN BESORGT SEIN ?

Nur dauerhafte und weitgreifende Veränderungen im Verhalten und in den Aussagen Ihres Kindes sind besorgniserregend:

- › Ein langanhaltender Rückzug und Mutismus und ein Verlust des Vertrauens in Erwachsene
- › Eine massive und dauerhafte Regression des Verhaltens (z.B. Unlust, Trennungsängste, Einnässen)
- › Wiederkehrende Schmerzen ohne körperlichen Befund, wiederholte körperliche Beschwerden verbunden mit großen Sorgen um sein Wohlbefinden und das seiner Eltern
- › Emotionale Überreaktionen mit Selbstabwertung und wechselhaftem Verhalten
- › Dauerhafte Unlust, Ausbleiben jeglicher Freude gekoppelt mit Schlafschwierigkeiten
- › Sich immer wieder wiederholende Spiele mit Katastrophenszenarien oder aggressiven Inhalten

Sollte Ihr Kind bereits eine psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung haben, kontaktieren Sie Ihren Psychiater oder Psychotherapeuten, auch bei Fragen zu einer bestehenden medikamentösen Behandlung. Außerdem können Sie sich jederzeit an Ihren Kinderarzt oder Allgemeinmediziner wenden, bezüglich der Gesundheit Ihres Kindes.

Falls Ihr Kind in der Vergangenheit noch keinerlei psychiatrische, psychologische oder psychotherapeutische Behandlung hatte, können Sie sich mit einem Mitglied unseres Teams telefonisch in Verbindung setzen.



Liebe Eltern, denken Sie daran, dass Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden Ihrer Familie und Ihrer Kinder hat!

- › Wählen Sie offizielle Kanäle als Informationsquellen aus und holen Sie sich nur ein oder zweimal täglich Informationen aus diesen Quellen. Offizielle Quellen sind sozialen Netzwerken vorzuziehen
- › Denken Sie daran, sich körperlich zu betätigen, sich ausreichend auszuruhen, sich gesund zu ernähren und ihren Alkoholkonsum einzuschränken.
- › Tauschen Sie sich mit ihrer Familie und ihrem sozialen Umfeld aus und bleiben Sie mit ihrem sozialen Umfeld über sichere Kanäle im Kontakt (z.B. Telefon, Videokonferenz)
- › Gehen Sie entspannenden Aktivitäten nach (z.B. Yoga, Meditation, Gärtnern, Kochen)

SERVICE NATIONAL DE PÉDOPSYCHIATRIE

Sekretariat
Tel : 4411 6101

OFFIZIELLE INFORMATIONSQUELLEN ZUM COVID 19

<https://msan.gouvernement.lu/fr/dossiers/2020/corona-virus.html>

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

TIPPS UND AKTIVITÄTEN

<https://www.mindheart.co/descargables>
(den Virus kindgerecht erklären)

<https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19> (praktische Anleitung für Aktivitäten Zuhause während der Ausgangssperre)

<http://www.triggersolutions.eu/kitdeconfinement.html> ("kit de confinement")

<https://www.kannerdoheem.lu/> (unterschiedliche Aktivitäten)

QUELLEN

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

Diese Broschüre kann auf der Internetseite des CHLs heruntergeladen werden: <https://kannerklinik.chl.lu/fr/service/pedopsychiatrie>



Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK

CHL KannerKlinik
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Tél : +352 44 11 31 33 Fax : +352 44 11 38 02
www.chl.lu

Flyer Pedopsychiatrie COVID_ALL_Avril_2020

Ratgeber für Eltern während der
COVID-19
Pandemie

SERVICE NATIONAL DE
PÉDOPSYCHIATRIE



Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK

SERVICE NATIONAL DE PÉDOPSYCHIATRIE

Liebe Eltern,

die aktuelle Situation einer Pandemie mit Ausgangssperre kann zu Stress und Angst führen, nicht nur bei Erwachsenen sondern auch bei Kindern. Aktuell sind auch wir in unseren Behandlungsmöglichkeiten begrenzt und wenden uns deswegen mit diesem Ratgeber an Sie, mit dem Ziel:

- › Sie über die möglichen, normalen Reaktionen Ihres Kindes zu informieren,
- Sie darin zu unterstützen, Ihrem Kind zu helfen,
- Sie darin zu beraten, welchen Fachmann Sie gegebenenfalls konsultieren können.



› MÖGLICHE UND NORMALE REAKTIONEN IHRES KINDES AUF DIE AKTUELLE SITUATION

Ihr Kind verfügt über zahlreiche Ressourcen und hat ein großes Entwicklungspotential. Genau wie wir auch, sorgt Ihr Kind sich um seine eigene und Ihre Gesundheit. Jedes Kind versucht mit seinen eigenen Mitteln zu verstehen und sich mitzuteilen. In der derzeitigen Situation hat Ihr Kind seine Orientierung, seinen gewohnten Rhythmus und sein soziales Umfeld teilweise verloren. Deswegen kann es zu folgenden vorübergehenden Auffälligkeiten kommen:

Kinder zwischen 0 und 5 Jahren

- › Vorübergehende Schlafstörungen (z.B. Alpträume, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten) und verändertes Essverhalten
- › Trennungsängste (z.B. Angst alleine zu sein, klettenhaftes Verhalten)
- › Vermehrte Wutanfälle, häufiges Weinen oder Aufgedrehtsein
- › Einnässen, Verdauungsprobleme
- › Rückzug und Schwierigkeiten sich mitzuteilen

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

- › Konzentrationsschwierigkeiten
- › Schlafstörungen (z.B. Alpträume, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten) und verändertes Essverhalten
- › Häufig wechselnde körperliche Beschwerden oder Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen)
- › Todesängste, Ängste vor Krankheiten
- › Unruhe, Reizbarkeit, Weinen, Aggressivität
- › Trennungsängste (z.B. Angst alleine zu sein, klettenhaftes Verhalten) und vermehrte Aufmerksamkeitssuche
- › Rückzug und Schwierigkeiten sich mitzuteilen, Interessensverlust

› WAS KÖNNEN SIE TUN, UM IHR KIND ZU UNTERSTÜTZEN ?

Sie erleben gerade eine herausfordernde und unsichere Zeit, die Ihre Pläne erschüttert und Sie in Hinblick auf die Zukunft Ihrer Familie und unserer Welt verunsichert. Angesichts der zeitlich unbegrenzten bedrohlichen Lage und der damit einhergehenden Ausgangssperre, stellen Sie vielleicht Ihre elterlichen Kompetenzen in Frage. Vertrauen Sie auch auf Ihre Fähigkeiten und Ihre Kreativität, die Sie in folgenden Punkten verwirklichen können:

- › Strukturieren Sie den Tag, indem Sie gemeinsame und individuelle Aktivitäten abwechseln. Veranschaulichen Sie den Tagesablauf mit Bildern (wer macht was, wann,

- wo und mit wem), bauen Sie dabei Schulaufgaben, Bewegung, Haushaltsaufgaben und Spaziergänge in der Natur (gemäß der aktuellen Gesetzeslage) ein
- › Machen Sie einen Wochenplan und informieren Sie Ihr Kind regelmäßig darüber
- › Begleiten Sie Ihr Kind flexibel aber bestimmt bei seinen Schulaufgaben und bleiben sie in engem Kontakt mit dem Lehrpersonal
- › Spielen Sie mit Ihrem Kind, denken Sie sich gemeinsam Geschichten aus, basteln Sie zusammen und binden Sie ihr Kind in Aktivitäten ein, die Ihnen Spaß machen
- › Setzen sie wohlwollend Grenzen, schützen Sie die gemeinsamen Bereiche und respektieren Sie die Privatsphäre eines jeden
- › Schützen Sie Ihr Kind beim Zugriff auf Medien und soziale Netzwerke und begrenzen Sie den Gebrauch von Bildschirmen
- › Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Entspannungs-, Atem- oder Mediationsübungen (z.B. App „Petit Bambou“)
- › Integrieren Sie die vorgegebenen Hygienemaßnahmen kreativ in Ihren Familienalltag
- › Bleiben Sie mit Ihrer Familie und Freunden Ihres Kindes per Telefon oder Videokonferenz in Kontakt

› WAS KÖNNEN SIE SAGEN, UM IHREM KIND ZU HELFEN ?

Es ist wichtig, Ihre eigenen Gefühle und die Ihres Kindes als normal anzuerkennen: In der aktuellen Lage, ist es vollkommen normal Angst zu spüren und gestresst zu sein. Angst ist eine natürliche und angepasste Reaktion auf die extremen Umstände der aktuell herrschenden Pandemie, die wir alle verspüren. Für Ihr Kind kann es dabei hilfreich sein:

- › Fragen Sie Ihr Kind, was es verstanden hat und verbessern Sie falsche Informationen und beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes mit einfachen Worten
- › Versichern Sie Ihr Kind, dass es zu Hause in Sicherheit ist und erklären Sie ihm, das die Erwachsenen alles daran setzen die Pandemie zu bekämpfen und die Menschen zu heilen, die am Virus erkrankt sind
- › Akzeptieren Sie, dass Sie nicht alles wissen und nicht jede Frage beantworten können und vermeiden Sie es unrealistische Versprechungen zu machen
- › Schauen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind speziell für Kinder gemachte Erklärungen der aktuellen Pandemie und des Virus an (z.B. Videofilm der Stadt Wien, Comic der Radiostation NPR in Amerika, Comic von Marguerite Delivron)
- › Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, alle seine positiven und negativen Gefühle mit Hilfe von Spielen, Gesprächen und Bildern auszudrücken