

Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19- Pandemie für Eltern und andere BetreuerInnen von Kindern

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health, Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin, Unit Suizidforschung & Mental Health Promotion

Verlags- und Herstellungsort: Wien

VerfasserInnen und Verfasser: Benedikt Till, Zrinka Laido, Marlies Braun, Thomas

Niederkrotenthaler

Wien, 2020

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „MedUni Wien“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der MedUni Wien und der Verfasserin/des Verfassers ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Verfasserin/des Verfassers dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie für Eltern und andere BetreuerInnen von Kindern

Die aktuelle Zeit stellt für alle eine Herausforderung dar, die zu Stress und Belastung führen kann.

Hier finden Sie Empfehlungen zum Umgang mit der aktuellen Situation bezüglich COVID-19:

1. In Stress- und Krisenzeiten ist es üblich, dass Kinder mehr Bindung suchen und die Eltern stärker in Anspruch nehmen.
2. Besprechen Sie COVID-19 mit Ihren Kindern in ehrlicher und altersgerechter Weise.
3. Wenn Ihre Kinder Sorgen haben, können Sie diese gemeinsam ansprechen, um ihre Ängste zu lindern. Helfen Sie den Kindern, positive Wege zu finden, um negative Gefühle wie Angst oder Traurigkeit auszudrücken. Jedes Kind hat seine eigene Art, Gefühle zu zeigen. Oft kann die Teilnahme an einer kreativen Aktivität, wie z.B. Spielen und Zeichnen, diesen Prozess erleichtern.
4. Behalten Sie die gewohnten Routinen im täglichen Leben so weit wie möglich bei. Bieten Sie den Kindern altersgerechte Aktivitäten an.
5. Der Kontakt zu den Großeltern und anderen Bezugspersonen sollte mittels Telefon und sozialer Medien aufrechterhalten werden.
6. Kinder sollten in der Nähe ihrer Eltern und ihrer Familie bleiben, wenn diese für das Kind kein Risiko darstellen, und vermeiden Sie die Trennung von Kindern so weit wie möglich. Wenn ein Kind von seiner primären Bezugsperson getrennt werden muss, stellen Sie sicher, dass eine angemessene alternative Betreuung vorhanden ist und dass ein(e) SozialarbeiterIn/SozialpädagogeIn oder eine hierzu äquivalente Person das Kind regelmäßig betreut. Stellen Sie außerdem sicher, dass während der Trennungsphase regelmäßiger Kontakt mit den Eltern und Bezugspersonen aufrechterhalten wird, z.B. über Telefon oder soziale Medien.

7. Beachten Sie laufend die Informationen des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung:
<https://www.bmbwf.gv.at/Ministerium/Informationspflicht/corona.html>

Bleiben Sie informiert:

Hier finden Sie **Hilfseinrichtungen für psychosoziale Krisen** nach Bundesländern sortiert:
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern>

Rat auf Draht bietet Beratung und Unterstützung speziell für Kinder und Jugendliche:
<https://www.rataufdraht.at/>

Die neuesten Informationen über die Verbreitung von COVID-19:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Neuartiges-Coronavirus.html>

<https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

<https://www.epi-win.com/> (auf Englisch)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (auf Englisch)

Der Text wurde basierend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO): Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak (<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>) adaptiert.



**Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)