

Einem Kind helfen, sich von der emotionalen Belastung der COVID-19-KATASTROPHE ZU ERHOLEN

Die COVID-19-Pandemie hat in unserer Gesellschaft einen Zustand der Katastrophe geschaffen, der das Leben verändert und die Zukunft ungewiss macht. Auch wenn Ihre Familie nicht direkt an dem Coronavirus gelitten hat, bleibt niemand, der eine Katastrophe erlebt, davon unberührt.

Für viele ist eine Katastrophe auch noch lange Zeit danach deutlich spürbar. Gefühle wie Traurigkeit, Depression, Frustration, Wut und Angst sind weit verbreitet. Es ist nicht ungewöhnlich, dass diese Gefühle viele Monate andauern.

Wenn Sie lernen, die normalen Reaktionen und Emotionen, die auftreten, zu erkennen, kann dies helfen, diese Gefühle besser zu verstehen sowie leichter und effektiver mit ihnen umzugehen.

Die folgenden Informationen erläutern die Bandbreite der Gefühle und Verhaltensweisen, die Sie von Ihren Kindern erwarten können, und wie Sie ihnen in dieser Zeit der Erholung am besten helfen können. Im gesamten Dokument werden Vorschläge zur Bewältigung gemacht.



UM IHREM KIND ZU HELFEN, MIT DEM VERLUST AN SICHERHEIT UMZUGEHEN UND SICH SICHERER ZU FÜHLEN, KÖNNEN SIE EINIGE DINGE TUN

Erkennen und respektieren Sie die Angst und Verluste Ihres Kindes; erlauben Sie Ihrem Kind, über den Verlust des direkten Kontakts mit Freunden, Klassenkameraden, Lehrern und geliebten Menschen zu trauern. Ermutigen Sie Ihr Kind, darüber zu sprechen, wie es sich fühlt – und wovor es Angst hat. Nehmen Sie sich Zeit für zusätzliche Umarmungen und Berührungen generell. Versuchen Sie, mehr Zeit gemeinsam mit Familienaktivitäten zu verbringen, um Ängste durch angenehme Erinnerungen zu ersetzen.

KINDER REAGIEREN ANDERS AUF TRAUMATA UND BELASTENDE EREIGNISSE ALS ERWACHSENE

Ihre Reaktionen können verzögert oder schwer zu erkennen sein, insbesondere bei Kindern, die sich in der Vergangenheit schon öfter auffällig verhalten haben oder unter Depressionen leiden, was tendenziell Symptome von Rückzug und stillem Leiden hervorruft. Es ist wichtig zu verstehen, dass jüngere Kinder die Ängste und Sorgen der Erwachsenen in ihrem Leben aufgreifen.

STAY WELL

Michigan.gov/StayWell

Beseitigen Sie Stressfaktoren wann immer möglich. Dies ist leicht gesagt und viel schwieriger getan. Eltern und Betreuer können jedoch zusammenarbeiten, um Stress abzubauen, indem sie beispielsweise dafür sorgen, dass die Kinder richtig essen, sich viel ausruhen, auf die Bremse treten, Zeit haben, um über Probleme und Sorgen zu sprechen, und unangemessene Fernsehprogramme vermeiden.

Die „Stay Well“-Beratung ist über die COVID-19-Hotline erreichbar.

Wählen Sie 1-888-535-6136
(Taste „8“ drücken)



Das Krisenberatungs- und Lehrprogramm „Stay Well“ wird durch einen Zuschuss der US-Bundesagentur für Katastrophenschutz (Federal Emergency Management Agency, FEMA) finanziert und von verhaltensspezialisierten Katastrophenhelfern innerhalb des Gesundheitsministeriums von Michigan (Michigan Department of Health and Human Services) geleitet. Der Inhalt der Broschüre wurde von der FEMA, dem Zentrum für psychische Gesundheitsversorgung und der Opferhilfe der Abteilung für öffentliche Sicherheit von Texas übernommen.

Bei Kindern im Alter von 5 Jahren und jünger kann Ihnen Folgendes auffallen:

- Anhänglicheres Verhalten
- Angst vor Trennung von Eltern oder Betreuern
- Unruhe, auffälliges Verhalten oder Schreiatacken
- Verhaltensrückschritt wie Bettnässen oder Babysprache
- Schlafschwierigkeiten oder Alpträume
- Veränderungen des Appetits
- Vermeidung von Erinnerungen an das Trauma

Bei Kindern im Alter von 6–11 Jahren können Sie folgende Gefühle, Verhaltensweisen und Erfahrungen bemerken:

- Wiederabspielen, wobei das Kind die traumatischen Ereignisse immer wieder durchspielt
- Schlafschwierigkeiten oder Alpträume
- Ungewöhnliche Wutausbrüche
- Ablehnen oder Vermeiden des Schulbesuchs
- Isolation von Freunden und Familie
- Angst und Beschäftigung mit Fragen bezüglich Sicherheit und Gefahr, was sich durch Verhaltensweisen wie das Verschließen von Türen zeigt
- Rückschritt zu Verhaltensweisen früherer Entwicklungsstadien
- Ausdruck von Schuldgefühlen und magisches Denken, dass das Trauma seine Schuld war
- Magenschmerzen, Kopfschmerzen oder andere körperliche Probleme
- Schwierigkeit, sich in der Schule zu konzentrieren, Hausaufgaben zu machen oder zu lesen
- Anhaltende Gefühle der Verzweiflung beim Nachdenken über das traumatische Ereignis oder bei der Erinnerung daran

WIE MAN DAMIT UMGEHT UND WAS HILFT

Es gibt keine simplen Übungen, um alle Verhaltensweisen leicht zu bewältigen. Sie können jedoch einige Dinge tun, die hilfreich sein können.

Erleichtern Sie Ihrem Kind die Rückkehr zu normalen Gewohnheiten und helfen Sie ihm, seine Ängste zu minimieren:

Halten Sie sich so weit wie möglich an vorhersehbare Zeitpläne und Gewohnheiten; Veränderungen sind störend und können bei Kindern Ängste auslösen; Eltern können die allgemeine Anpassung der Kinder unterstützen, indem sie Unregelmäßigkeiten, insbesondere im Hinblick auf Trennungen, minimieren

- Wenn Sie das Kind verlassen, sagen Sie ihm, wohin Sie gehen und was Sie tun werden; sagen Sie dem Kind, was es tun wird, während Sie weg sind, wie zum Beispiel: „Fr. Franklin wird mit Bauklötzen mit dir spielen und dein Mittagessen zubereiten; nach dem Mittagessen bin ich wieder zu Hause“
- Seien Sie geduldig und gestalten Sie die Trennung so sicher und angenehm wie möglich; dazu kann es erforderlich sein, sich morgens mehr Zeit zu nehmen, damit das Klammern die Eltern nicht in Zeitnot bringt und stresst
- Beruhigen Sie das Kind, indem Sie ihm erklären, dass Sie es verlassen, weil Sie es müssen, und nicht, weil Sie es nicht lieben oder nicht gerne mit ihm zusammen sind; trennen Sie das Verlassen vom Lieben
- Beruhigen Sie Ihr Kind, indem Sie ihm sagen, dass Sie später wieder da sind; Trennungängste können zum Teil deshalb bestehen, weil das Kind unsicher ist, ob es Sie wiedersieht.
- Erklären Sie, dass es normal und hart ist, seine Mutter oder seinen Vater zu vermissen, aber nicht bedeutet, dass das Kind keine Freunde oder Spaß haben kann
- Ermöglichen Sie das Kind zum Spielen und loben Sie es dafür, dass es groß genug ist, ohne Sie zu spielen
- Zögern Sie nicht, weil dies die Trennungerscheinungen verstärken könnte; aus der Sicht des Kindes zahlt sich das Klammern schließlich aus, weil Mama und Papa länger bleiben; verlassen Sie also Ihr Kind, wenn Sie müssen, und zwar rasch aber liebevoll

Verständnis – Mitfühlend sein

Bei all dem ist es wichtig, daran zu denken, dass Ihr Kind auf den Verlust von etwas Vertrautem reagiert, sei es die Anwesenheit von Familienmitgliedern, der Kontakt mit Freunden oder bestimmte Gewohnheiten. In vielen Fällen reagiert es möglicherweise auf den Verlust eines Gefühls der Sicherheit und Geborgenheit.

Ihr Kind trauert in gewisser Weise um eine frühere Lebensweise, und sein Verhalten spiegelt den Trauerprozess wider. Tatsächlich kann es sehr lange dauern, bis sich ein Kind von Verlusten oder Veränderungen erholt, die sein Gefühl von Geborgenheit beeinträchtigen.

Sie können Kindern helfen, damit fertig zu werden, indem Sie verstehen, was ihre Ängste und Befürchtungen verursacht. Beruhigen Sie sie mit Entschlossenheit und Liebe. Ihre Kinder werden erkennen, dass sie im Leben wieder ein Gefühl von Normalität haben können.

Halten Sie inne und richten Sie für eine Weile Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihr Kind

Vielleicht sind nur ein paar zusätzliche Momente nötig, damit Sie eine Verbindung zu dem Kind herstellen können und es sich dann sicherer fühlt.

Umarmen und berühren Sie Ihr Kind

- Versichern Sie dem Kind häufig, dass Sie sicher und zusammen sind
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Gefühle angesichts der Katastrophe
- Teilen Sie **Ihre** Gefühle mit
- Geben Sie Informationen, die das Kind verstehen kann
- Verbringen Sie zusätzliche Zeit mit Ihrem Kind zur Schlafenszeit



ANLAUFSTELLEN ZUR **UNTERSTÜTZUNG**

„STAY WELL“-BERATUNG ÜBER DIE COVID-19-HOTLINE

Wenn Sie im Zusammenhang mit der COVID-19-Krise in emotionaler Notlage sind, holen Sie sich Hilfe von der „**Stay Well**“-Beratung in Michigan über die COVID-19-Hotline. Wählen Sie 1-888-535-6136 und drücken Taste „8“, um mit einem „Stay Well“-Berater in Michigan zu sprechen. Die Berater sind täglich rund um die Uhr erreichbar – vertraulich und kostenlos. Fremdsprachendolmetscher sind vorhanden.

PEER-WARMLINE MICHIGAN

Wenn Sie eine schwere psychische Erkrankung oder Drogenprobleme haben und glauben, dass es Ihnen hilft, Ihren Stress zu verringern, wenn Sie mit jemandem sprechen, der diese Probleme versteht, holen Sie sich Hilfe über die **PEER-Warmline Michigan**. Wählen Sie 1-888-PEER-753 (888-733-7753). Täglich von 10:00 Uhr bis 02:00 Uhr erreichbar.

KRISEN-TEXTLINE MICHIGAN

Wenn Sie unter emotionalem Stress und Angst leiden, sich aber beim Schreiben von Texten wohler fühlen als beim Sprechen, wenden Sie sich an die **Krisen-Textline Michigan**. Senden Sie eine Textnachricht mit dem Schlüsselwort „RESTORE“ an 741741. Täglich rund um die Uhr erreichbar.

LIFELINE DER NATIONALEN SUIZIDPRÄVENTION

Wenn Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, holen Sie sich Hilfe über die **Lifeline der Nationalen Suizidprävention**. Wählen Sie 1-800-273-8255 – täglich rund um die Uhr erreichbar. Sie können auch eine Textnachricht mit dem Schlüsselwort „TALK“ an 741741 senden oder die Website suicidepreventionlifeline.org besuchen.

HOTLINE DER NATIONALEN SUIZIDPRÄVENTION FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRGESCHÄDIGTE

Auf den Video-Relay-Dienst kann täglich rund um die Uhr zugegriffen werden. Wählen Sie 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889).

HEADSPACE-WEBSERVICE

Wenn Sie COVID-19-bedingte Gefühle von Stress und Angst durch Meditation, Schlaf- und Bewegungsübungen bewältigen möchten, holen Sie sich Hilfe über den **Headspace-Webservice**. Kostenlos für alle Michigander (normalerweise eine kostenpflichtige Dienstleistung). Besuchen Sie die Website headspace.com/mi.