

Für Lehrpersonen, Eltern und Familien

Psychologische Hilfen für die Corona-Zeit

Für Lehrpersonen, Eltern, Schülerinnen und Schüler schafft die Corona-Pandemie eine völlig neue und unsichere Situation. Neben dem Schutz der körperlichen ist auch der Schutz der seelischen Gesundheit wichtig. Folgende Verhaltensweisen helfen bei der Bewältigung von Ausnahmesituationen.



Jedes Kind und jeder Erwachsene reagiert anders. Stress, Angst und Überforderung sind Signale, auf die Sie hören sollten. Finden Sie heraus, was Sie und Ihr Umfeld brauchen. Niemand erwartet, dass Sie als Eltern oder als Lehrperson alles im Griff haben. Es muss und wird nicht alles so gut wie sonst laufen. Richten Sie sich auf eine längere Zeit ein und geben Sie sich Sorge. Wichtig ist, die herausfordernde Zeit gemeinsam gut zu überstehen. Die üblichen Regeln und Ansprüche an sich selbst und an die Kinder können dann wieder gelten, wenn sich die Lage normalisiert.

Neuen Tagesablauf finden

Wiederkehrende Abläufe sind wichtige Fixpunkte. Sie geben Halt und Sicherheit und stärken in Stresssituationen. Wenn der gewohnte Alltag wegfällt, müssen Schulen und Familien neue Strukturen, Rituale und Routinen finden. Wie ist Ihr Plan?
Unsere Vorschläge:

- ▶ Feste Zeiten für Essen und Schlafen beibehalten.
- ▶ Feste Zeiten für Arbeit, Lernen (mit der Schule absprechen) und Freizeit.
- ▶ Mehr «Bildschirm-Zeit» als üblich mit Fernsehen, Handy und Games darf sein. Aber schauen Sie weiterhin auf die Inhalte.
- ▶ Aufgaben im Haushalt mit den Kindern altersgerecht aufteilen: Jede/r hilft mit.
- ▶ Gemeinsame Zeit für schöne Dinge ermöglichen.
- ▶ Vorbild sein für Massnahmen der Hygiene und auswärts Abstand halten.
- ▶ Zeiten für Rückzug und fürs Alleinsein ermöglichen – für Kinder und für Erwachsene.

Weitere Informationen auf der Plattform für psychische Gesundheit:
www.dureschnufe.ch

Mit Kindern sprechen

Kinder brauchen in Ausnahmesituationen vor allem liebevolle Aufmerksamkeit und die Nähe ihrer Bezugspersonen. Viele Kinder kommen von sich aus mit Fragen oder man kann sie behutsam ansprechen. Nutzen Sie die Zeit zu Hause und gehen Sie darauf ein, auch wenn Sie nicht sofort eine Antwort haben. Versuchen Sie in Ruhe über alles zu sprechen und auch für schwierige Themen wie Krankheit, Tod und Trauer einen Zugang und Worte zu finden.

- ▶ Erklärvideo für Kinder zu Corona:
www.srf.ch/sendungen/myschool/corona-fuer-kinder-erklaert
- ▶ Bilderbuch in mehreren Sprachen:
www.mindheart.co/descargables
- ▶ Erklärung Corona-Erkrankung in einfacher Sprache beim BAG (s.u.)

Medien richtig nutzen

Nutzen Sie Medien zum Thema Pandemie bewusst und gezielt. Achten Sie auf seriöse und klare Informationen (z.B. Bundesamt für Gesundheit BAG, www.bag.admin.ch -> Corona). Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es



anderswo gesehen und gehört hat. Bildende TV-Sendungen können Zuhause das Lernen unterstützen (z.B. www.srf.ch/sendungen/myschool). Neugierde erhalten ist dabei wichtiger als Lernstoff büffeln.

Kontakte pflegen

Verbundenheit mit Familie, Freunden, Kollegen gibt Halt. Nutzen Sie die digitalen Möglichkeiten. Wer würde sich über einen Anruf, ein WhatsApp oder ein Video freuen?

Auf Bewegung achten

Bewegung ist auch auf engem Raum möglich. Sie wirkt Wunder im Kopf, stärkt die Fitness und hilft dem seelischen Immunsystem. Videos im Internet und Apps geben Anregungen und Trainings-Ideen.

Schwierige Situationen

Familien haben derzeit eine vielfache Belastung durch home-school, home-work, home-care. Die häusliche Enge, kein Tagesablauf von aussen und der Wegfall von Kontakten erschweren das Zusammenleben. Es sind oft dieselben, typischen Situationen im Alltag mit Kindern, die nun häufiger auftreten können und die Erwachsene überfordern und ohnmächtig oder auch handgreiflich machen. Sehen Sie solche Situationen voraus und stellen Sie sich darauf ein. Erwachsene sind für ihr Handeln verantwortlich, Kinder lernen das erst. Schauen Sie nicht weg: Bieten Sie auch anderen Eltern Ihre Hilfe an. Es ist eine Zeichen von Stärke, in schwierigen, eskalierenden Familiensitu-

ationen Hilfe zu holen oder Hilfe zu vermitteln:

- ▶ Schulsozialarbeiter/in (SSA)
- ▶ Pro Juventute:
Elternnotruf 0848 35 45 55
Elternberatung 058 / 261 61 61
www.projuventute.ch/de/online-beratung
- ▶ Als Heilpädagoge/in finden Sie hier weitere Informationen:
www.integras.ch/de/coronavirus

Notfallbetreuung in der Schule

Geraten Familien während der Pandemie in eine erzieherische Krisensituation, kann die Schule Notfallbetreuung für Kindergarten und Primarschule anbieten. Wenden Sie sich als Eltern an Ihre Schulleitung oder lassen Sie sich durch die zuständige Schulsozialarbeiterin beraten.

(Re)Traumatisierung

Kinder und Jugendliche sind grundsätzlich widerstandsfähig und stehen eine Krise seelisch durch. Einzelne Kinder und Jugendliche können aber durch Erlebnisse wie Krankheit, Trennung oder Tod während dieser Ausnahmesituation besonders belastet werden. Negative Erinnerungen aus einem früheren Erlebnis können Ängste und Stress-Symptome wecken. Achten Sie im Alltag auf solche Zeichen. Eine therapeutische Behandlung kann in solchen Fällen helfen. Wenden Sie sich bei Fragen an eine bekannte Fachperson oder an den Schulpsychologischen Dienst.

Das Wichtigste

- ▶ Stellen Sie sich auf eine längere Ausnahme- und Krisensituation ein.
- ▶ Passen Sie Ihre Erwartungen an sich selbst und an die Kinder an.
- ▶ Sorgen Sie für Normalität und (neue) Strukturen.
- ▶ Sprechen Sie mit Kindern, bieten Sie Nähe und Präsenz an.
- ▶ Holen Sie Hilfe bei schwierigen, eskalierenden Situationen und bieten Sie andere Hilfe an.

Fremdsprachige Eltern

Die Asylorganisation Zürich (AOZ) bietet Beratung und Familiencoaching in mehreren Sprachen und eine Telefon-Hotline für Eltern in mehreren Sprachen an (Englisch, Französisch, Arabisch, Farsi, Kurdisch, Türkisch, Tigrinya) 044 / 415 65 00

Kontakt und weitere Informationen

Der Schulpsychologische Dienst (SPD) ist für Fragen zu Erziehung, Entwicklung und Lernen da.

Die SPD-Zweigstellen sind während der Corona-Pandemie täglich und auch in den Frühlingsferien erreichbar.

Mo-Fr von 10-12 / 14-16 Uhr:

- ▶ SPD Letzi 044 413 40 20
- ▶ SPD Zürichberg 044 413 40 90
- ▶ SPD Waidberg 044 413 40 10
- ▶ SPD Uto 044 413 41 20
- ▶ SPD Limmattal 044 413 40 40
- ▶ SPD Schwamdingen 044 413 40 70
- ▶ SPD Glattal 044 413 40 50

Wichtige Adressen

- ▶ Pro Juventute, Elternnotruf 0848 35 45 55
- ▶ Pro Juventute, Elternberatung 058 / 261 61 61
- ▶ AOZ-Hotline 044 / 415 65 00
- ▶ Zweigstellen des Schulpsychologischen Dienstes
- ▶ Schulsozialarbeit, www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- ▶ Sozialzentren der Stadt Zürich, www.stadt-zuerich.ch/sozialzentren

Schulgesundheitsdienste
der Stadt Zürich
Schulpsychologischer Dienst
www.stadt-zuerich.ch/spd