



## Wie Sie die häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen können – Psychosoziale Hilfen in besonderen Zeiten – Besondere Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen (4-18 Lebensjahre)

Ines Al-Ameery-Brosche, Helena Berner & Gloria Fischer-Waldschmidt

- Alltagsstrukturen bestmöglich aufrechterhalten:

**Alltagsstrukturen** bilden einen wichtigen Orientierungsrahmen für Kinder und Jugendliche und sind wichtig für die seelische Gesundheit. Deshalb ist es besonders wichtig Altersstrukturen bestmöglich aufrecht zu erhalten. Sei es das morgendliche Aufstehen, die abendliche Routine vor dem Schlafengehen oder die Spielzeit am Nachmittag.

Schulkinder sollten zu festen Zeiten lernen, Kita Kinder sollten eine geregelte Zeit für Ihre Spiele und Aufgaben aus der Kita haben. Die Entspannung darf nicht fehlen. Auch für gemeinsame Ruhephasen nach den Schul- und Spielzeiten sollte nach wie vor Raum und Zeit sein

- Zeit für Kreatives und Musisches einplanen
- Seien sie nicht zu streng mit Medienzeiten. Für Jugendliche sind „Chat-Rooms“ und soziale Medien oft die einzige Möglichkeit mit ihren Freunden Kontakt zu halten. Unterstützen sie die Sozialkontakte ihrer Kinder und geben sie ihnen die Gelegenheit für ein „reales Treffen“ z.B. bei einem Spaziergang oder Radtour auf Abstand.
- Damit Kinder mit Stress und Anspannung gut umgehen können, sollte genügend Zeit und Raum zum Spielen und Toben da sein. Viel Bewegung an der frischen Luft, aber auch Springseile oder Tanzspiele können dabei helfen. Und geben Sie ihren Kindern den Freiraum, laut sein zu dürfen.
- Erholung und Pausen sind auch für die Eltern v.a. von kleinen Kindern sehr wichtig. Sprechen Sie sich nach Möglichkeit mit ihrem Partner (oder einer Betreuungsperson) ab und planen immer wieder kleine „Ruhe-Oasen“ im Alltag ein, in denen Sie zur Ruhe kommen können.
- Die häusliche Isolation, das Arbeiten im Home-Office und die fehlende Kinderbetreuung bringen viele Familien an ihre Belastungsgrenzen. Scheuen Sie sich nicht, frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu holen.

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Heidelberg Tel: 06221- 56 6914  
In Notfällen (rund um die Uhr erreichbar) 06221-56 4466

Kinder und Jugendamt der Stadt Heidelberg 06221 58-31510 und 58-31520

**Mitglieder, Zentrum für Psychosoziale Medizin (ZPM):** Dr. Julia Baranovski, Dr. Helena Berner, Kirsten Bikowski, Prof. Dr. Beate Ditzen, Dr. Johannes Ehrental, Oliver Evers, Dr. Charlotte Haber, Dr. Julia Holl, Dr. Tabea von der Lühe, Prof. Dr. Schweitzer-Rothers, Prof. Dr. Svenja Taubner, Dr. Franziska Zumbaum-Fischer  
**Assoziierte Mitglieder:** Annette Bellm (psychosoziale Betreuung BÄD), Katharina Konrath (BGM), Dr. Simone Lang (Z. f. Orthopädie), Grit Parker (Betriebl. Sozialberatung)



anonym und kostenfrei:

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

Nummer gegen Kummer: 116111

Elterntelefon: 0800 111 0550

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 08000 116016

Eine Liste der Stadt Heidelberg mit weiteren Anlaufstellen finden Sie hier:

[https://www.heidelberg.de/hd/coronavirus\\_hilfsangebote+fuer+familien.html](https://www.heidelberg.de/hd/coronavirus_hilfsangebote+fuer+familien.html)

- Im Falle einer akuten Überlastungssituation, in der Sie das Gefühl haben die Kontrolle zu verlieren und möglicherweise aggressiv gegenüber ihrem Kind werden: bringen Sie ihr Kind in Sicherheit, verlassen Sie den Raum und kommen Sie zur Ruhe und/oder holen sich Hilfe (privat oder bei o.g. Kontakten).