



## **HR Dr. Josef Zollneritsch**

Abteilungsleiter

Schulpsychologie & Schulärztlicher Dienst

---

A-8011 Graz, Körblergasse 23, Postfach 663

E-mail: josef.zollneritsch@bildung-stmk.gv.at

Tel. 05/0248-345-199, Fax 05/0248-345-455

## **Psychologische Hinweise betreffend COVID-19**

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die gegenwärtige Krise das neuartige Coronavirus betreffend stellt uns vor große Herausforderungen!

**Vorweg:** Die Situation ist ernst, aber nicht hoffnungslos!

Expert/inn/en unternehmen alles Erdenkliche, um die Situation in den Griff zu bekommen.

Vertrauen Sie, dass wir mit dieser Situation bestmöglich leben können. Sehen Sie darin auch eine Chance, dass wir nun Dinge tun können, zu denen wir vorher nicht kommen konnten (Aufarbeitung unerledigter Dinge, Aufenthalt in der frischen Luft, Beruhigung aller Lebensverhältnisse, ...).

Versuchen Sie, Ihr Leben so normal als möglich zu führen und sprechen Sie Ihre Sorgen und Ängste aus!

Versuchen Sie so gut es geht Ruhe zu bewahren und einen ausgeglichenen Tagesrhythmus zu leben.

Je entspannter und gelassener Sie bleiben, desto stärker ist Ihr Abwehrsystem.

Versuchen Sie auch Ihren Medienkonsum zu drosseln und bedenken Sie: „Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten“. Nicht alles was berichtet wird, ist wahr.

Insgesamt kann die Situation jeden Tag anders sein und wird sich mit Sicherheit in absehbarer Zeit zum Guten wenden.

Im Folgenden finden Sie einige Hinweise wie Sie mit Ihren Kindern sprechen können:

### **Tipps**

#### **1. Keine Panik**

Menschen jeden Alters können sich mit dem COVID-19 Virus anstecken. Da es sich um ein neuartiges Virus handelt, kann man noch nicht genau sagen, welche konkreten Folgen es speziell für Kinder hat. Bis jetzt wurden wenige Fälle von COVID-19 bei Kindern gemeldet. Erklären Sie Ihrem Kind, dass das Virus im Normalfall für gesunde Menschen nicht lebensgefährlich ist und Vorsichtsmaßnahmen dafür sorgen, dass sich möglichst wenige Menschen anstecken.

#### **2. Altersgerechte Aufklärung**

Nehmen Sie die Sorgen und Ängste Ihres Nachwuchses ernst. Übertriebene Sorge kann die

Angst bei Kindern jedoch verstärken. Erklären Sie Ihrem Nachwuchs daher altersgerecht, wie man sich mit dem Virus anstecken und wie man sich am besten davor schützen kann.

### **3. Hygiene-Maßnahmen**

Bringen Sie Ihrem Kind gute Hygiene-Maßnahmen bei, wie z.B. regelmäßiges und richtiges Hände waschen, Husten und Niesen in den gebeugten Ellenbogen oder in ein Taschentuch. Direkter Kontakt mit hustenden oder niesenden Personen sollte vermieden werden.

### **4. Seriöse Quellen nutzen**

Je aufgeregter berichtet wird, umso mehr Sorgen macht man sich – denn Angst ist ansteckend. Es wird der Eindruck erweckt, dass eine sehr große Zahl an Menschen bereits betroffen wäre. In Österreich sind es aber nur sehr wenige Personen, die tatsächlich am COVID-19 Virus erkrankt sind. Halten Sie sich daher an Medien, die bekannt dafür sind, seriöse Fakten aufzugreifen. Geben Sie nur solche Informationen und Quellen an Ihr Kind weiter.

### **5. Infostopp einlegen**

Gerade in sozialen Medien werden oft Fotos, Tipps und Berichte geteilt, die komplett falsch sind. So werden viele falsche Informationen verbreitet, die wiederum die Angst bei Ihrem Nachwuchs verstärken können. Entscheiden Sie sich bewusst dazu, auch einmal einen Infostopp einzulegen.

### **6. Vorbild sein**

Kinder lernen durch das Verhalten ihrer Eltern. Überdenken Sie daher Ihren eigenen Medienkonsum und Ihren Umgang mit dem Thema. Wenn Sie ständig auf die neuesten Meldungen über Ansteckungen warten, oder danach googeln hat dies keine gute Vorbildwirkung auf Ihr Kind.

*Quelle: Rat auf Draht*

Wir verweisen auf die Homepage der Bildungsdirektion für Steiermark:

<https://www.bildung-stmk.gv.at/service/news/aktuelles/2020/corona.html>

Schulpsychologische Unterstützung: <https://www.bildung-stmk.gv.at/ueberuns/abteilungen/praesidialbereich/praes-6.html>