



WIR bleiben zu Hause ...

WIR bleiben *verbunden*

Coronavirus - Covid-19: Ratschläge zur psychologischen Unterstützung von Familien, Kindern und Jugendlichen während des Aufenthalts zu Hause

Zusammen



Leiterin:
Chryse (Sissy) Hatzichristou
Professor für
Schulpsychologie

Wissenschaftliche
Mitarbeiter:
Dr. Th. Yfanti
Dr. K. Lambropoulou
Dr. P. Lianos,
G. Georgouleas (Doktorand)
Dr. S. Michou
D. Frangiadaki (Doktorandin)
D. Athanasiou (Doktorandin)

WIR wissen,

dass wir mit einer Krise konfrontiert sind, die, wie jede Krise, einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat.

dass Menschen psychisch belastbar sind, d.h. schwierige Situationen bewältigen können und seelisch gesund und gestärkt daraus hervorgehen.

WIR sprechen miteinander und teilen die unangenehmen Gefühle, die wir in dieser Zeit vielleicht haben (z. B. Unruhe, Furcht, Wut, Stress), und denken zugleich daran, dass es sich um ganz normale emotionale Reaktionen auf die gegenwärtige Stresssituation handelt. Sollten wir aber den Eindruck haben, dass unsere Emotionen unseren Alltag und unser körperliches Wohlbefinden negativ beeinflussen (z. B. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen), suchen wir Hilfe bei einem Experten.

WIR passen unseren Alltag an und reagieren flexibel auf die neue Situation. Wir konzentrieren uns auf unsere Stärken (z. B. Organisationstalent, Humor, Einfallsreichtum, Stabilität, Zuneigung), sowie auch auf wichtige Bezugspersonen in unserem Umfeld ("bedeutende andere" / geliebte Personen), die uns auch früher beigestanden haben und mit deren Hilfe wir es geschafft haben.

Wenn wir das Gefühl haben, dass wir nicht zurechtkommen, gestehen wir uns zu, dass wir womöglich mehr Zeit brauchen, um diese neuartige Ausnahmesituation zu meistern. Wir setzen neue, erreichbare und realistische Ziele, wie wir es ohnehin in jeder Schwierigkeit tun.

WIR denken positiv und definieren unsere Prioritäten neu. Wir nutzen die Zeit zu Hause, um uns vernachlässigten Aktivitäten und Gewohnheiten zu widmen oder um neue zu entdecken (z. B. Lesen, Musik, Familienmomente, Diskussionen, alte Hobbys, neue Hobbys, Spiel).

WIR bleiben ruhig und gelassen, sollten wir oder jemand in unserer Familie erkranken.

WIR befolgen konsequent die Anweisungen.

WIR unterstützen uns gegenseitig. Wir gehen dem menschlichen Bedürfnis nach Kontakt und Beistand nach, indem wir z. B. öfters den Kontakt zu älteren, möglicherweise vereinsamten Verwandten suchen oder indem wir etwa andere materiell unterstützen, wo immer es nötig ist. Wenn möglich, greifen wir zu alternativen Kontaktmöglichkeiten (z. B. Telefon, Internet).

WIR respektieren die Leistung der Menschen, die in diesen Tagen arbeiten müssen (z. B. Ärzte, Krankenschwestern, Krankenhausangestellte, Apotheker, Catering-Dienste usw.), und **WIR gehen einfühlsam** auf ihre möglichen Sorgen und die ihrer Angehörigen ein.

WIR kümmern uns um

- ✓ uns selbst, indem wir in Sicherheit und gesund bleiben
- ✓ unsere Nächsten, indem wir ihren Bedürfnissen entgegenkommen
- ✓ andere, indem wir Vorsichtsmaßnahmen treffen und unsere Mobilität einschränken.

WIR machen weiterhin Pläne für die Zukunft,

zumal zukunftsorientierte Ziele uns motivieren und außerdem noch vor der gegenwärtigen Krise gesetzt wurden.

Unterstützung der
Kinder und
Jugendlichen

WIR achten auf unsere körperliche und psychische Gesundheit, damit wir unsere Kinder unterstützen und ihnen helfen können.

Wir werden zu Vorbildern, die den offiziellen Anweisungen der Gesundheitsorganisationen mit Ruhe und Verantwortung folgen. Wir holen unsere Informationen aus seriösen und zuverlässigen Quellen und achten darauf, sich nicht allzu sehr den Massenmedien und dem Internet auszusetzen.

WIR nehmen aufmerksam und verständnisvoll die negativen Gefühle der Kinder auf und berichten über die Fakten mit Klarheit und ohne Übertreibungen.

Für Kinder ist es beruhigend zu wissen, dass es vollkommen normal ist, in der gegebenen Situation diverse und unangenehme Gefühle zu haben und dass der gewohnte Alltag allmählich wieder einkehren wird.

WIR gestalten gemeinsam mit den Kindern ein tägliches, möglichst variantenreiches Programm (z. B. Bildungsaktivitäten, Heimgymnastik, Chat, Kommunikation mit Freunden, Freizeit).

Wir ermöglichen es den Kindern, sich auszudrücken und selbst über das tägliche Programm zu entscheiden. Das gibt ihnen ein Gefühl der Kontrolle über die Dinge - ein Gefühl, das in dieser Zeit der Unsicherheit notwendig ist.

WIR ertragen schwierige Momente und Situationen innerhalb der Familie.

Kinder müssen nicht unbedingt immer kreativ beschäftigt sein und vielleicht haben wir es auch noch nicht geschafft, unseren Alltag zu organisieren, bringen sogar manchmal nicht die nötige mentale und emotionale Stärke auf. Wir durchleben alle eine schwierige Situation, wir testen und/oder erfahren unsere Grenzen. Wir denken daran, dass wir nach einer Krise normalerweise stärker sind.

WIR ermutigen und richten das Augenmerk auf Verhaltensweisen und Situationen, in denen „WIR es geschafft haben“.

Ohne Vergleiche anzustellen, beziehen wir uns auf positive Verhaltensweisen und Einstellungen unserer (jüngeren und/oder älteren) Familienmitglieder, z. B. ihr Verantwortungsbewusstsein, die Einhaltung von Hygiene-Regeln, ihr gutes Freizeitmanagement, ihre Kooperationsbereitschaft, ihre Höflichkeit.

WIR erproben neue Unterrichtsformen, was Schüler vielleicht verunsichern kann.

Es ist wichtig, Schülern das tägliche Lernen auf phantasievolle und flexible Art attraktiv zu machen. Erklären Sie ihnen, dass diese außergewöhnlichen Umstände für alle gelten und nach der Rückkehr zum regulären Schulalltag berücksichtigt werden (z.B. Anpassung von Lehrplänen, landesweiten Prüfungen usw.).

WIR verzichten auf Diskussionen, in denen Personen, Kulturen und Situationen stigmatisiert werden, und vermeiden Generalisierungen.

Wir vermitteln unseren Kindern die Botschaft, dass niemand die Schuld dafür trägt, dass in seinem Leben Schwierigkeiten auftreten, eine Krankheit etwa. Es ist im Gegenteil für jeden von uns notwendig, dass wir all unsere Kräfte mobilisieren, um es zu schaffen.

WIR akzeptieren, dass wir für einige Zeit anders leben werden und dass **WIR** uns in schwierigen Zeiten aufeinander verlassen können, indem **WIR verbunden bleiben**, verantwortungsbewusst und bereit sind, **Solidarität** und Verantwortung füreinander zu zeigen.

WIR bleiben zu Hause ...

WIR bleiben *verbunden*



Quellen (Auswahl):

American Psychological Association (2019). *The Great Unknown: 10 tips for dealing with the stress of uncertainty*.
Abgerufen von: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-uncertainty>

Chatzichristou, Ch., Yfanti, Th., Lambropoulou, K., Lianos, P., Georgouleas, G., Michou, S., Frangiadaki, D., Athanasiou, D. (2020). *Sizitontas kai stirizontas tous mathites gia ton Covid-19. Xrisimes epismanseis gia ekpedeutikus kai sxoleia. [Diskussion mit und Unterstützung von Schülern zu Covid-19: Hilfreiche Hinweise für Lehrer und Schulen]*
Athen: Labor für Schulpsychologie, Abteilung für Psychologie, NKUA.
Gepostet in: http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf

Chatzichristou, Ch., Yfantis, Th., Lambropoulou, K., Lianos, P., Georgouleas, G., Michou, S., Frangiadaki, D., Athanasiou, D. (2020). *Sizitontas kai stirizontas ta paidia kai tous efivous gia ton Covid-19. Xrisimes epismanseis gia goneis. [Diskussion mit und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen zu Covid-19: Nützliche Hinweise für Eltern]*. Athen: Labor für Schulpsychologie, Abteilung für Psychologie, NKUA.
Gepostet in:
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf>

Hellenic National Public Health Organization (2020). *Odigies gia paramoni paidion kai efivon sto spiti. [Anweisungen für den Aufenthalt von Kindern und Jugendlichen zu Hause]*. Abgerufen von: <https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/>

Nationale Kapodistrias-Universität Athen (2020). *Enimerosi sxetika me Covid/19. [Update zu Covid-19]*.
Abgerufen von: https://www.uoa.gr/anakoynoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoynosis/enimerosi_schetika_me_covid_19/

National Association of School Psychologists (2020). *Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource*.
Abgerufen von: [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/healthcrisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/healthcrisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

Ins Deutsche übersetzt von Prof. Dr. Katherina Mitralixi



<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/en/>



<https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>



schoolpsychlab@psych.uoa.gr