

Zusammengefasst aus SRF News vom 4. 3. 2020

Gespräch mit Kinderpsychologin

## Wie ich meinem Kind die Angst vor dem Coronavirus nehme

Am Thema «Coronavirus» kommt derzeit kaum jemand vorbei – auch die Kinder nicht. Sie hören beunruhigende Meldungen und werden mit neuen Hygieneregeln konfrontiert. Was können Eltern tun, um ihnen die Ängste zu nehmen? Antworten gibt Susanne Walitza, Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Susanne Walitza  
Kinder- und Jugendpsychiaterin

### SRF News: **Wie erleben die Kinder die momentane Situation?**

Susanne Walitza: Das Coronavirus ist klar ein Thema. Wie die Kinder die Situation aufnehmen, hängt vor allem auch davon ab, wie die Eltern selbst damit umgehen. Eltern sind das wichtigste Modell für Kinder. Kinder beobachten das Verhalten, die Reaktionen der Eltern und hören Gespräche mit. Ziel ist es nicht, den Kindern Angstfreiheit zu ermöglichen, sondern den Umgang mit Ängsten zu üben.

### **Wie sollte man sich denn als Eltern richtig verhalten?**

Eltern sollten sich selbst fragen: Habe ich unbegründet starke Angst vor dem Coronavirus? Eltern können keinen ruhigen Umgang mit dem Thema vermitteln, wenn sie ängstlicher als das Kind sind oder wenn es zu oft thematisiert wird. Um ein Vorbild im Umgang mit Ängsten zu sein, sollten Eltern eigene Ängste überwinden. Ziel ist es nicht, den Kindern Angstfreiheit zu ermöglichen, sondern den Umgang mit Ängsten zu üben.

### **Wie erklären wir den Kindern denn das Coronavirus und seine Folgen?**

Man kann das gut anhand der Grippe erklären. Das Coronavirus ist eine sehr ähnliche Erkrankung, die ebenfalls durch Viren hervorgerufen wird. Viren versuchen immer sich auszubreiten – und genau hier können wir das Virus stoppen. Wir müssen vermeiden, dass sich das Virus überall einnistet. Das ist so lange nötig, bis die Ausbreitung unter Kontrolle ist oder im besten Fall gegen dieses neue Virus eine Impfung entwickelt wurde.

### **Soll man das Thema als Eltern selbst ansprechen oder auf Fragen der Kinder warten?**

Wir sollten nicht dauernd auf das Kind zugehen und es bedrängen, dass es darüber spricht. Wenn es sich gar nicht äussert und immer stiller wird, würde ich das Kind aber fragen: «Was denkst du darüber? Machst du dir Sorgen?». Besonders wichtig ist das Eingehen auf Fragen von Kindern. Das Kind soll wissen, dass es in der Familie über schwierige Themen sprechen darf. Wenn die Kinder nach einem Austausch aufhören zu fragen, sollte man das Thema aber wieder beenden.

### **Soll man den Kindern sagen, wie gefährlich das Virus sein kann?**

Kleinere Kinder haben noch kein Konzept vom Tod und seiner Endgültigkeit, obschon sie davon schon früh z.B. in Märchen hören. Sie hören auch in den Nachrichten, dass man am Coronavirus sterben kann. Der Tod gehört zum Leben, es ist wichtig, ihn nicht zu tabuisieren. Aber man sollte die Kinder auch nicht beunruhigen mit Zahlen oder aktiv darauf hinweisen, dass man an dem Virus sterben kann. Das Kind soll wissen, dass wir alle nicht machtlos ausgeliefert sind. Wir wissen, was wir gegen das Virus tun können.

### **Was darf man den Kindern zumuten?**

Die Kinder bekommen viel mit, wir können es ihnen nicht ersparen. Die grösste Zumutung ist wohl, dass wir Erwachsenen nicht wissen, ob es zu einer sehr grossen Infektionswelle kommt. Das müssen wir auch eingestehen. Das Kind soll aber wissen, dass es selbst und wir alle nicht machtlos ausgeliefert sind. Wir wissen, was wir dagegen tun können.

### **Viele Kinder haben Angst, ihre Grosseltern könnten daran sterben.**

Auch hier gilt wieder, die Angst nicht klein zu reden. Das Kind setzt sich offensichtlich mit dem Tod auseinander. Die Kinder sollen aber wissen, dass die geliebten Grosseltern nicht schutzlos ausgeliefert sind, sondern etwas gegen eine Ansteckung tun können. Die Kinder fühlen sich zudem weniger machtlos, wenn sie wissen, dass sie mit jedem Händewaschen selbst mithelfen können.

### **Wie umgehen, falls das Kind wirklich erkrankt und Angst bekommt?**

Es ist wichtig, das Kind ernst zu nehmen und zu fragen: Was könnte dich stark machen gegen deine Angst? Man kann dem Kind auch erklären, dass man aus eigener Kraft gegen die Krankheit ankämpfen kann. Der Körper hat ein Abwehrsystem entwickelt, das meistens wie alle Jahre zuvor sehr gut mit Viren zurechtkommt. Zudem können wir auch auf unsere medizinische Versorgung vertrauen.

### **Sollte man die Kinder nun von den Medienberichten fernhalten?**

Den Konsum zu verbieten, ist immer ein Schuss nach hinten. Das schafft mehr Ängste. Man muss dem Kind aber erklären, dass das, was sie in den Nachrichten sehen, nur ein Teil des Ganzen ist. Es gibt ja auch positive Nachrichten, die wir aber nicht sehen. Was die Kinder sehen, wirkt auf sie so, als ob das direkt bei uns wäre. Darum unbedingt erklären, dass vieles weit weg ist.

Das Interview führte Silvana Berini.