

# GEMEINSAM ALS FAMILIE DURCH DIE CORONA-KRISE

**Leitfaden für Eltern / Betreuungspersonal,  
um Familien bei der Bewältigung des Corona-Virus  
(COVID-19) zu unterstützen.**



**Coronavirus-Hotline des Landes Kärnten: 050 536 53003**

## Leitfaden für Eltern / Betreuungspersonal, um Familien bei der Bewältigung des Corona-Virus (COVID-19) zu unterstützen.

In letzter Zeit erhalten Sie immer wieder neue Details zum Virus COVID-19. Diese Informationen werden unter anderem via Radio, Fernsehen, Internet oder Tageszeitungen durch das Land Kärnten oder die unterschiedlichen Bundesministerien, durch seriöse, aber auch durch unseriöse Medien und MeinungsführerInnen an die Gesellschaft weitergegeben.

Dadurch **entstehen oftmals neue Fragen und Sorgen innerhalb der Bevölkerung**. Im Falle eines Ausbruchs des Virus in Ihrem nahen Umfeld oder der **eigenen Familie**, gilt Ihre Sorge in erster Linie dem Schutz und der Pflege Ihrer Kinder und der Familie selbst.

Um Verunsicherung, mögliche Ängste und vor allem Stress zu reduzieren, ist es wichtig und hilfreich, wesentliche Informationen über die Verbreitung von COVID-19 und dessen Eindämmung zu kennen. Dieses Informationsschreiben soll Sie und Ihre Familie unterstützen, die aktuelle belastende Situation zu bewältigen.

## **Vorschläge zum Umgang mit Stress, der während eines Ausbruchs von Infektionskrankheiten, wie COVID-19, entstehen kann.**

### Information und Kommunikation

- Informieren Sie sich über die neuesten Ereignisse und zusätzlichen Empfehlungen über **glaubwürdige Medien**, lokale Gesundheitsbehörden und Informationen von Websites des öffentlichen Gesundheitswesens, z.B.: [www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Maßnahmen.html](http://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Maßnahmen.html)

### Selbstfürsorge und Bewältigung

- Das Coronavirus verändert unseren Alltag gerade grundlegend, das geht auch an unseren Kindern nicht spurlos vorüber. Wie die Kinder die aktuelle Situation aufnehmen, hängt **maßgeblich vom Verhalten der Eltern ab**. Verspürt ein Elternteil ständig Angst, überträgt sich das auch auf das Kind. Eltern befinden sich in einer Vorbildfunktion. Die eigenen Ängste sollen möglichst überwunden werden. Erst dann können Eltern ruhig und in kindgerechter Sprache den Kindern das Virus erklären und mit ihnen besprechen, was man dagegen tun kann. Versichern Sie Ihren Kindern, dass Sie mit ihnen zum Kinderarzt gehen, wenn es medizinischen Bedarf gibt. **Erklären Sie ihnen, dass nicht jeder Husten oder jedes Niesen bedeutet, dass Sie oder andere COVID-19 haben.** Das Coronavirus lässt sich gut anhand der Grippe, die auch eine Viruserkrankung ist, erklären. Damit können Kinder umgehen, da ihnen diese zum Großteil bekannt ist.
- Generell sollten Eltern nur dann mit Ihren Kindern über das Coronavirus sprechen, wenn das Kind die Eltern mit diesem Thema konfrontiert oder sie merken, dass es zu einer Belastung kommt. Eltern sollen Ihre Kinder nicht dazu zwingen über das Virus zu sprechen. Das Kind soll frei entscheiden können, ob es mehr darüber wissen will oder auch nicht. Spürt man, dass sich das Kind immer mehr zurückzieht, Kummer und Sorgen hat, dann sollte man mit ihm sprechen, um den Grund zu erfahren. Geben Sie Ihrem Kind täglich den Raum und die Zeit, um in Ruhe über die eigenen Sorgen und Ängste zu sprechen.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind ein Gefühl des Wohlbefindens und bringen Sie ihm ein Stück **zusätzlicher Geduld** entgegen. Neue, ungewohnte Situationen stellen für alle Familienmitglieder eine Herausforderung dar.

**Tipp:** Video der Stadt Wien um Covid-19 Kindern verständlich zu erklären:  
[www.youtube.com/watch?v=\\_kU4oCmRFTw](https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw)

Für Kinder kann die aktuelle Lage, fernab von Stress, geschenkte Zeit mit Ihren Eltern bedeuten.

**Nutzen und gestalten Sie bewusst Ihre gemeinsame Zeit!** Spieletipps finden Sie unter anderem unter:

- [www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele](http://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele)
- [www.labbe.de](http://www.labbe.de)

## 2

## Planungen und Aktivitäten während einer Virus Pandemie

Wird die eigene Familie und man selbst isoliert oder unter Quarantäne gestellt, ist es wichtig sich in Erinnerung zu rufen, dass dies eine vorübergehende Situation ist, die nach einem bestimmten Zeitraum wieder vorbei ist.

- Ein geregelter Tagesablauf mit **Routinen** ist gerade für Kinder in solchen Situationen extrem wichtig. Halten Sie deshalb den eigenen Tagesablauf in Bezug auf Schlafenszeiten, Mahlzeiten, Bewegungsaktivitäten und (Schul)Aufgaben wie auch Auszeiten aufrecht.
  - Bieten Sie Ihren Kindern Möglichkeiten, um hygiene- und gesundheitsförderndes Verhalten zu entwickeln und fördern Sie dieses (erstellen Sie Zeichnungen, um an Familienroutinen zu erinnern; singen Sie ein Lied für die Dauer des Händewaschens, wie 2x schnelleres Happy Birthday). Beziehen Sie Ihre Kinder in Haushaltstätigkeiten oder andere Aktivitäten mit ein, um Ihnen ein Gefühl der gemeinsamen Zielerreichung zu geben. Loben und Ermutigen Sie Ihre Kinder hinsichtlich der erledigten Tätigkeiten und guter Hygiene.
- Tipp:** Ein Leitfaden zum richtigen Umgang mit COVID-19 wurde vom Land Kärnten entwickelt: [katinfo.ktn.gv.at](http://katinfo.ktn.gv.at)
- Aufgrund der Schulschließungen gibt es derzeit keinen Unterricht. Die Kinder haben entweder Unterlagen zum Vorbereiten und zum Lernen mitbekommen oder können auf diese über E-Learning Plattformen zugreifen. Aus diesem Grund und zur Aufrechterhaltung des bereits erlangten Wissens in diesem Schuljahr, sollte **die Schulschließung nicht als Ferienzeit angesehen werden**. Dies umfasst zudem die Anordnung das eigene Haus / die eigene Wohnung nicht zur Freizeitgestaltung mit FreundInnen zu verlassen.
  - Es ist ganz normal, dass Ihre Familie und Sie auf stressige Situationen, wie es aktuell der Fall sein könnte, mit Gefühlen der Einsamkeit, Langeweile, Angst vor Ansteckung, Angstzustände, Aggression und Panik reagieren. **Helfen Sie sich gegenseitig** indem Sie sich mit unterhaltsamen und sinnvollen Aktivitäten beschäftigen. **Seien Sie nachgiebiger und auch kreativer** in der Tagesgestaltung und Reaktion auf einzelne Situationen des Alltags sowie Gefühlsausbrüchen Ihrer MitbewohnerInnen.

## 3

## Individuelle Maßnahmen und Hilfsangebote

Welche Maßnahmen können helfen, um sich gut um sich selbst und die Familie kümmern und die Situation gemeinsam bewältigen zu können?

- Passen Sie **Ihre täglichen Aktivitäten den aktuellen Gegebenheiten an** und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tatsächlich erledigen können. So können täglich neue Ziele gesetzt und erreicht werden und Enttäuschungen werden vermieden.
- **Gönnen Sie sich kleine Pausen vom Stress**, versuchen Sie Entspannung durch Yoga oder Atempausen, oder aber auch durch Gartenarbeit, Instandhaltungsarbeiten, etc. zu finden.
- Wenn **Ihre Familie eine schwere Krankheit oder den Tod** eines geliebten Menschen erlebt hat, versuchen Sie Wege des gegenseitigen Unterstützens zu finden, wie zum Beispiel:
  - Sprechen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden über den Tod Ihres geliebten Menschen.
  - Verwenden Sie Ihr Telefon, E-Mails oder soziale Medien, um bei Bedarf zu kommunizieren.
  - Finden Sie Wege, um den Tod Ihres geliebten Menschen zu ehren (Geschichten, Rituale, Gebete, etc.).
  - Einige Aktivitäten können gemeinsam als Familie gemacht werden, während andere Aktivitäten auch einzeln durchgeführt werden können.
  - Bitten Sie um religiöse/spirituelle Hilfe oder nehmen Sie professionelle Beratung in Anspruch. Dies kann auch online oder telefonisch umgesetzt werden.
- Sollten Sie **selbsterstörerische Gedanken** haben, versuchen Sie diese durch positive Erlebnisse zu kontrollieren und durch hilfreiche positive Gedanken zu ersetzen. Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson darüber und nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.



**Hier finden Sie zusätzlich Anlaufstellen**, um ungesunde Gedanken zu identifizieren u. besser damit umgehen zu können:

- **Telefonseelsorge:** 142
- **Rat auf Draht:** 147
- **Psychiatrischer Not- und Krisendienst für Kärnten**  
– PNK Ost 0664 / 300 70 07 / West 0664 / 300 90 03
- **BÖP-Helpline:** 01 / 504 8000 oder [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)  
(Berufsverband Österreichischer PsychologInnen)
- **AVS Psychologisch-Psychotherapeutischer Dienst für Kinder, Jugendliche und Familien:** 0463 / 512035-0  
[www.avs-sozial.at/ppd-der-psychologisch-psychotherapeutische-dienst/2-uncategorised/39-kontakt-ppd-der-psychologisch-psychotherapeutische-dienst](http://www.avs-sozial.at/ppd-der-psychologisch-psychotherapeutische-dienst/2-uncategorised/39-kontakt-ppd-der-psychologisch-psychotherapeutische-dienst)



Fühlen Sie sich in der Betreuung/Erziehung überfordert, haben Sie Paarprobleme oder Ängste oder befinden Sie sich in einer akuten Krise?

### Anlaufstelle für Beratung (Eltern und Kinder/Jugendliche) in Kärnten:

- **Rat auf Draht:** 147 (24 Stunden erreichbar)
- **Telefonseelsorge:** 142 (24 Stunden erreichbar), [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)
- **Frauenhelpline gegen Gewalt:** 0800 222 555
- **Kriseninterventionszentren:** [www.promente-kijufa.at/unsere-hilfsangebote/krisenintervention](http://www.promente-kijufa.at/unsere-hilfsangebote/krisenintervention)
  - **Spittal a. d. Drau:** 04762 / 37 440 (24 Stunden erreichbar)
  - **Klagenfurt a. W.:** 0463 / 31 00 21 (24 Stunden erreichbar)
- **Abteilung Neurologie und Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters, Klinikum Klagenfurt:** 0463 / 538-25832 oder 0463 / 538-38103 (Falls der Anruf nicht sofort bedient werden kann, wird jedenfalls zurück gerufen.)
- **Kinder- und Jugendanwaltschaft:** 050 / 536-57 132 (Mo.-Fr. 8-16 Uhr, Fr. 8-13 Uhr), insb. bei Fragen zur Ausübung des Kontaktrechts, alle Anfragen von Kindern und Jugendlichen
- **Querkopf Krisentelefon:** 0660 / 664 1956 (Mo.-Fr. 14–17 Uhr)
- **Frühe Hilfen:** anonymes und niederschwelliges Angebot für werdende Eltern und Eltern von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren ([www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)):
  - Frühe Hilfen **Klagenfurt a. W.:** 050 / 536 15 199 oder 0664 / 96 36 172
  - Frühe Hilfen **Villach / Spittal an der Drau:** 0664 / 80 327 3653
  - Frühe Hilfen **Wolfsberg:** 0664 / 80 327 3657
- Zusätzlich können **alle Notrufnummern in Österreich** unter folgendem Link aufgerufen werden:
  - [www.oesterreich.gv.at/themen/gesundheit\\_und\\_notfaelle/notrufnummern.html](http://www.oesterreich.gv.at/themen/gesundheit_und_notfaelle/notrufnummern.html)

4

## Gewalt im häuslichen Umfeld

Die erforderlichen Quarantänemaßnahmen ziehen veränderte Arbeitsbedingungen, Betreuungserfordernisse und Freizeitgestaltungen nach sich.

- Paare und Familien müssen die nächste Zeit vermehrt zu Hause, gemeinsam auf engem Raum, verbringen. Es entstehen neue Herausforderungen und gegebenenfalls verstärkt sich eine ohnehin angespannte Lebenslage. **Stress steigt und Gewalt nimmt zu.**
- **Gewalt ist keine Lösung, schädigt Ihr Kind und ist verboten!**
- Schaffen Sie sich und Ihrer Familie **Freiräume**, mit klar vereinbarten Stunden, die jede/r für sich verbringt.
- **Rückzugsmöglichkeiten, Auszeiten** und **Familien-Krisenstäbe**, um über die Gefühle jedes Familienmitglieds zu sprechen, können hilfreich sein.



Sie kommen an Ihre Grenzen und sind mit Situationen überfordert, es fehlen Ihnen Handlungsstrategien?

### Bitte wenden Sie sich, auch anonym, an folgende Beratungsstellen:

- **24h Hotline für Mädchen und Frauen:** 0660 / 244 24 01
- **Kinderschutzzentren:** [www.kisz-ktn.at](http://www.kisz-ktn.at)
  - Klagenfurt a. W.: 0463 / 56 767
  - Hermagor: 04282 / 25 006
  - Villach: 04242 / 28 068
  - Wolfsberg: 04352 / 30 437
- **Gewaltschutzzentrum Kärnten:** 0463 / 590 290
  - [www.gsz-ktn.at](http://www.gsz-ktn.at)
- **Frauenhäuser in Kärnten:** (24 Stunden erreichbar)
  - Klagenfurt a. W.: 0463 / 44 9 66
  - Villach: 04242 / 31031
  - Oberkärnten: 04762 / 61386
  - Wolfsberg: 04352 / 36 929
- **Verein Man(n)agement (für Frauen und Männer)**  
Beratungsstelle gegen Gewalt:  
0463 / 50 11 82 oder 0664 / 8895 7519
- **Kontakte der Kinder- und Jugendhilfe sowie weitere Informationen unter:**  
[kinderschutz.ktn.gv.at/angebote](http://kinderschutz.ktn.gv.at/angebote)

Für den Inhalt verantwortlich:

**Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes Kärnten**

9020 Klagenfurt a. W., Völkermarkter Ring 31 • [kija.ktn.gv.at](http://kija.ktn.gv.at)

**Fachstelle für Qualitätsentwicklung im Kärntner Kinderschutz**

Amt der Kärntner Landesregierung, Abt. 4 – Soziale Sicherheit

9020 Klagenfurt a. W., Mießtaler Str. 1 • [www.ktn.gv.at/kinderschutz](http://www.ktn.gv.at/kinderschutz)