

Tipps bei häuslicher Quarantäne

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_Tipps_bei_haeuslicher_Quarantaene.pdf

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/wie-eltern-ihren-kindern-jetzt-helfen-koennen-1730182>

Wie unterstütze ich mein Kind in häuslicher Quarantäne?

Die Quarantäne ist eine Schutzmaßnahme. Sie kann aber auch eine Belastung sein, gerade, wenn im Haushalt auch Kinder leben, die nicht mehr in den Kindergarten oder zur Schule gehen können oder von anderen im Haushalt lebenden Personen möglichst separiert werden sollen.

- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation und erläutern Sie, warum gewisse Maßnahmen aktuell durchgeführt werden müssen.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Besuche von Freunden, den Großeltern oder anderen Bezugspersonen aktuell nicht möglich sind. Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Austausch mit diesen Bezugspersonen (zum Beispiel über Telefon, Internet und soziale Medien). Wenn Sie die Möglichkeit haben, Videotelefonie zu nutzen, kann dies das Gefühl von Kontakt und Gemeinschaft verstärken.
- Schaffen Sie eine Tagesstruktur, gerade, weil die Routinen des Kindergarten- oder Schulbesuchs aktuell wegfallen. Planen Sie zum Beispiel feste Essenszeiten, Zeiten zum Lernen oder Spielen. Beziehen Sie Ihr Kind in die Planungen mit ein. Auch feste Zeiten, sich über die aktuelle Situation zu informieren, können dazugehören.¹
- Gehen Sie auf Essenswünsche ein. Bitten Sie Nachbarn und Freunde, für Sie Besorgungen zu machen und gegebenenfalls Spielsachen vorbeizubringen.
- Setzen Sie sich mit der Schule in Verbindung: Häufig werden von dort Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt, die zu Hause bearbeitet werden können.
- Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene. Malen Sie zum Beispiel einen Kalender und streichen Sie - ähnlich einem Adventskalender - jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.
- Auch wenn es keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind Bewegung. Durch Bewegung können

¹ Ergänzender Hinweis: Planen sie auch feste Pausenzeiten nach Möglichkeit in getrennten Räumen ein, um auch in Zeiten der Enge Freiräume zu schaffen.

Anspannung und Stress abgebaut werden. Auf begrenztem Raum können Zimmertrampoline, Gummitwist oder Springseile helfen.

- Probieren Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen aus. Anregungen und Hinweise auch speziell für Kinder lassen sich im Internet recherchieren.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch mental zu betätigen, zum Beispiel durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung: Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.
- Auch wenn Sie den körperlichen Kontakt mit Ihrem Kind nur bedingt einschränken können: Erläutern Sie ihm, warum Sie diesen zum Beispiel in Bezug auf Ihren Partner/ Ihre Partnerin reduzieren und wozu dies dient.