

## **Kindern die Corona-Angst nehmen**

### **Prof. Dr. Helena Dimou-Diringer, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in Heidelberg, erklärt, wie Eltern mit der aufkeimenden Panik umgehen können.**

Ist die Angst vor dem Virus ansteckender als das Coronavirus selbst? An einigen Schulen trauen sich Kinder schon nicht mehr in den Unterricht, da manche Lehrer oder Mitschüler Hysterie verbreiten. Nun ist auch Südtirol zum Risikogebiet erklärt worden. Wie können Eltern mit dem Thema umgehen und ihre Kinder beruhigen, wenn beispielsweise ein Mitschüler in den Ferien im Risikogebiet war? Die Leiterin der Heidelberger Akademie für Psychotherapie, Prof. Dr. Helena Dimou-Diringer, klärt auf.

### **Wie beschreibe ich die Erkrankung?**

Wir sollten sprachlich sensibel damit umgehen, die Krankheit deutlich und klar beschreiben, dabei aber nicht übertreiben und angstbesetzte Worte verwenden. Die Medien verunsichern uns, sprechen von „Panik“, einer „Pandemie“ und von den „Infizierten“. Sie titeln, dass weltweit 3.000 Menschen am Coronavirus erkrankt sind, anstatt die Zahl in Relation zur Weltbevölkerung zu setzen, was sich weniger bedrohlich anhört. Wir sollten die Erkrankung benennen, aber dabei bei den Fakten bleiben und erklären, dass „normale“ Grippeviren viel häufiger sind und an ihnen auch ein bis zwei von 1.000 erkrankten Menschen sterben. Auch wenn die Sterblichkeitsrate an diesem neuartigen Virus in China und Italien höher ist – durch das Coronavirus ist bislang hierzulande niemand gestorben und der Verlauf ist meist milde, wie eine Erkältung eben.

### **Wie wahrscheinlich ist es, dass ich krank werde?**

Zunächst gilt natürlich, dass Eltern selbst ruhig und sachlich bleiben, da sie ihre eigene Unsicherheit auf das Kind übertragen. Wenn Kinder in Panik zu uns in die Ambulanz kommen, machen wir erst einmal einen Realitätscheck: Wir überprüfen gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen, wie wahrscheinlich es ist, dass sie sich überhaupt mit dem Virus anstecken oder gar daran sterben, wenn sie nicht vorerkrankt sind und davor nicht in einem Risikogebiet gewesen sind, wir versuchen also zu „entkatastrophisieren“. Dann stellen wir Vergleiche her: Wie viele Leute sind bereits an einer klassischen Grippe gestorben? Führen wir uns die Statistiken vor Augen, wird deutlich, dass nur ein sehr kleiner Prozentsatz am Coronavirus erkrankt und ein noch kleinerer daran stirbt. Man kommt eher bei Unfällen im eigenen Haushalt ums Leben, deshalb sollten wir die Erkrankung richtig einordnen. Auch Aufklärung über den Coronavirus ist dabei wichtig: wie man sich dagegen schützen kann, dass man davon nicht gleich stirbt, dass es unterschiedliche Ausprägungen gibt. Bei gesunden Kindern zeigt sie sich eher als eine leichte Erkältung.

### **Mein Mitschüler war in den Ferien in Südtirol. Habe ich jetzt auch das Virus?**

Das Robert-Koch-Institut hat Südtirol zum Risikogebiet erklärt, da dort viele Menschen mit dem Virus infiziert sind. Das heißt aber nicht, dass jeder, der dort war, sich auch angesteckt hat. Dies klären die Gesundheitsämter mit jeder Familie ab, die sich meldet. Die Quarantäne ist nur eine reine Vorsichtsmaßnahme, um die Infektionsketten besser kontrollieren zu können und zu unterbrechen. Wir sollten die Menschen, die aus einem Risikogebiet kommen, nicht stigmatisieren und ausschließen, sondern offen über unsere Sorgen sprechen. Die betroffenen Menschen leiden mehr an den psychischen Folgen der Stigmatisierung als am Virusverdacht selbst!

## **Warum haben auch viele Erwachsene Angst?**

Was viele Leute beunruhigt, ist, dass die mit dem Virus infizierten Menschen zum Teil keine Symptome zeigen und sich nicht krank fühlen. Das macht die Erkrankung unheimlich und ungreifbar. Wir Erwachsenen fühlen uns zum Teil hilflos und unsicher, denn es gibt noch keine Impfung. Deshalb sollten wir zwar neue Informationen zum Coronavirus aufnehmen und bewerten, aber uns nicht nur damit beschäftigen. Auch Ablenkung kann helfen: Welches Thema nehmen die Kinder denn gerade in den regulären Schulfächern durch? Was machen wir am Wochenende? In manchen Familien bedeutet der Virusausbruch auch eine Rückbesinnung auf einen engeren Familienzusammenhalt.

## **Was kann ich persönlich tun, um zu helfen, dass sich das Virus nicht weiter ausbreitet?**

Es geht bei diesem Thema vor allem um Verantwortung: Niemand möchte einen Risikopatienten anstecken, und die Hygiene-Maßnahmen helfen ja nicht nur vor diesem Virus. Das sollten wir auch unseren Kindern deutlich machen. Doch regelmäßiges Händewaschen und Achtsamkeit im Umgang mit Erkältungssymptomen genügen da völlig.

## **SRH Hochschule Heidelberg**

Als eine der ältesten und bundesweit größten privaten Hochschulen bietet die SRH Hochschule Heidelberg 32 innovative Studiengänge in den Bereichen Informatik, Medien und Design, Wirtschaft, Ingenieurwesen und Architektur, Sozial-, Rechts- und Therapiewissenschaften sowie Psychologie an. Die SRH Hochschule Heidelberg steht für innovative Lehre: Das deutschlandweit einzigartige Studienmodell, das CORE-Prinzip (Competence Oriented Research and Education), wurde 2018 vom Stifterverband der Deutschen Wissenschaft und der Volkswagenstiftung mit dem Genius Loci-Preis für Lehrexzellenz ausgezeichnet. Rund 3.400 Studierende bereiten sich an den Standorten Heidelberg und Calw kompetenzorientiert auf ihr Berufsleben vor. Neben sechs Fakultäten zählen auch die Heidelberger Akademie für Psychotherapie (HAP), das Institut für Wissenschaftliche Weiterbildung und Personalentwicklung (IWP) sowie ein hochschuleigenes Forschungsinstitut und das Gründer-Institut zur Hochschule dazu. Die SRH Hochschule Heidelberg ist staatlich anerkannt und wurde vom Wissenschaftsrat akkreditiert. Sie ist Teil eines starken Netzwerks von insgesamt acht SRH Hochschulen in Berlin, Gera, Hamm, Heidelberg, Riedlingen und in Paraguay sowie der EBS Universität für Wirtschaft und Recht in Wiesbaden/Oestrich-Winkel. Gesellschafterin ist die SRH Higher Education GmbH.