

Kindern die Corona-Angst nehmen

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

Mitteilung: SRH Hochschule Heidelberg

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.

06.03.2020

Janna von Greiffenstern

Kommunikation und Service

SRH Hochschule Heidelberg

Quelle:

www.idw-online.de

www.www.hochschule-heidelberg.de