



Leitfaden zum Umgang mit der Quarantäne- und Isolationssituation

**- frei nach Prof. Frank Jacobi, Professor für
Klinische Psychologie und Psychotherapie
(Schwerpunkt Verhaltenstherapie) an der
Psychologischen Hochschule Berlin**

**Überarbeitung von Laura Degener und
Moritz Ludwig**

Stand: 27.03.2020



Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Isolation ist eine Belastung. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen (nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen). Die Isolation ist nicht dazu da, die Familie besser zu machen. Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollen in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.

- Halten Sie die **gewohnte Tagesstruktur** ein. Sprechen Sie den Tag verbindlich mit Ihrem Kind ab. Wann macht es die Aufgaben für die Schule? Wann gibt es Pausenzeiten? etc.
- Planen Sie **klare Lern- und Freizeiten**. Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch mental zu betätigen, z.B. durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Definieren Sie klar **abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt**.
- Machen Sie **gemeinsame Aktivitäten**.
- Ermöglichen Sie **Rückzugsmöglichkeiten**, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- Auch wenn es keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind **körperliche Betätigung** im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Erarbeiten Sie **gemeinsame Regeln**, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.
- **Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“** für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- Erklären Sie Ihrem Kind **in altersgerechten Worten** die aktuelle Situation. Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- **Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene.** Malen Sie z.B. einen Kalender und streichen Sie – ähnlich einem Adventskalender – jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.
- **Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab.** Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- **Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung:** Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.



Maßnahmen im Umgang mit der Quarantänesituation

1. Tagesstruktur

Struktur hilft gegen Chaos. *Sorgen Sie für sich und ihre Kinder für einen geregelten Tagesablauf.* Das bedeutet: morgens aufstehen, anziehen, übliche Essens- und Schlafenszeiten, Festlegen von festen Lern- und Freizeitzeiten. Gemeinsames Erstellen von „to-do“ Listen, welche abends gemeinsam abgehakt werden können. Setzen Sie sich und ihrem Kind ein Highlight am Tag, worauf man sich freuen kann.

2. Mediennutzung

Richten Sie Medienzeiten für sich und ihre Kinder ein. Auch im Hinblick auf die Informationen zum aktuellen Geschehen. Halten Sie sich hierbei auf dem Laufenden und sprechen Sie mit ihren Kindern darüber, aber grübeln sie nicht zu viel. Dies kann zu zusätzlichem Stress führen. Suchen Sie sich Alternativen, wie z.B. backen, lesen oder schreiben.

3. Soziale Kontakte

Pflegen Sie *soziale Kontakte über Distanz* via Telefon, soziale Netzwerke oder Videochats. Achten Sie hierbei auf *positive Gespräche*, welche sich nicht dauerhaft über neue Meldungen der bestehenden Pandemie drehen.

4. Stärken erleben

Nutzen Sie Ihre Stärken und Talente und aktivieren Sie diese. *Gehen Sie einem Hobby* nach oder werden Sie kreativ. Nehmen Sie neue Freiräume, Spielzeiten, Ruhe- und Entschleunigungsmöglichkeiten wahr.

5. Gefühle wahrnehmen

Sprechen Sie mit ihren Kindern über die bestehenden Gefühle in dieser ungewohnten Situation. Es kann helfen Dinge aufzuschreiben (z.B. in einem Tagebuch), etwas zu malen oder zu musizieren. Auch professionelle Hilfen z.B. Krisendienst oder Notfallseelsorge können genutzt werden, wenn keine Bezugspersonen zum Sprechen zur Verfügung stehen.

6. Bewegung

Sport wirkt sich positiv auf den Gemütszustand aus und ist auch auf engerem Raum möglich. Hierbei helfen Videos im Internet mit vielen Anregungen und Trainings. Auch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen dabei abzuschalten.



Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

- Definieren Sie **klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt**.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern **Rückzugsmöglichkeiten**. Machen Sie **alleine einen Spaziergang** um den Häuserblock oder durch den Wald.
- **Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert**. Kurzfristige Konflikte wird es bei jedem immer wieder mal geben – wichtig ist, dass diese gelöst werden.
- Machen Sie einen täglichen **Familien-Mini-Krisenstab oder -Konferenz**: Wie geht's allen Beteiligten, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- **Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber!**



Maßnahmen gegen Gewalt

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität kann zu Aggression und Gewalt führen. Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie:

- **Erkennen und benennen Sie Gewalt.** Auch bei sich selbst! Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren... Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen, vollkommen überfordert und in der Folge gewalttätig werden.
- **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung!** Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch.
- **Leben Sie Gewalt nicht aus!** Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressiven Gefühlen zu haben – gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.
- **Wenn Gewalt passiert: Reden Sie!** Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche –, reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation die einzige Person, die den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewaltschutzzentrums, der Männerberatung, eines Kinderschutzzentrums, beim Krisendienst.
- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!** Dasselbe gilt natürlich auch, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben – denn Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheinen mag. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz- oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe (siehe Liste S. 6).
- **Und vor allem: Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!** Warten Sie nicht, bis es zu spät ist. Melden Sie sich bei den entsprechenden Stellen.



Wichtige Nummern im Überblick

Nummern für den Bereich <i>Gesundheit</i>		
Ärztlicher Notdienst	116117	Hier können Sie sich melden, wenn sie ärztlichen Rat brauchen.
Notruf	112/ 110	In Notfällen, wird Ihnen hier geholfen.

Bei Fragen rund um das *Thema Covid-19* können Sie über eine vielerorts eingerichtete Nummer Kontakt zu dem **Gesundheitsamt** Ihres Wohnorts aufnehmen. Suchen Sie im Internet nach: „*Wohnort + Gesundheitsamt*“.

Nummern für den Bereich <i>Soziales</i>		
Hilfetelefon für Frauen und Mädchen	08000116016	Beratung für Frauen und Mädchen.
Kinder- und Jugendhilfe	116 111	Hier können Kinder und Jugendliche zu vielen Bereichen und Krisen anonym beraten werden.
medizinische Kinderschutzhotline	08001921000	24-Stunden-Beratung bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch.
Hilfetelefon sexueller Missbrauch	08002255530	Beratung für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte.
Silbernetz eV.	0800 4 70 80 90	Gesprächsangebote für Senior*innen.
Weißer Ring eV.	116 006	Beratung für Opfer von Straftaten, auch in Krisensituationen.
Familienberatungsstelle der Caritas	0800 1110-111 oder -222 116 123	Beratung bei Fragen rund um Erziehung und Familie.

Bei Fragen der Erziehungshilfen und Beratungen zum Thema Familie können Sie sich an das **Jugendamt** in Ihrem jeweiligen Wohnort wenden. Sie haben auch hier das Recht auf eine anonyme Beratung. Suchen Sie im Internet dazu: „*Wohnort + Jugendamt*“

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr soll sie bei akuten Problemlagen einen schnelleren Zugriff auf die entsprechenden Stellen ermöglichen.



Ideen für Online-Lernangebote

Bezug des Angebots	Link zur Internetseite	Bemerkung
Fächerübergreifendes Angebot	https://anton.app/de/	Hier kannst du mit einem eigenen Account selbstständig, deiner jeweiligen Klassenstufe entsprechend lernen.
Fächerübergreifendes Angebot	https://www.schlaukopf.de/	Wähle deine Klassenstufe und dein Fach aus. Du brauchst keinen Account.
Fächerübergreifendes Angebot	https://online-lernen.levrai.de/	Wähle deine Klassenstufe und dein Fach aus. Du brauchst keinen Account.
Fächerübergreifendes Angebot	https://www.planet-schule.de/	Hier findest du Filme, Arbeitsblätter und interaktive Aufgaben zu vielen Fächern.
Mathe	http://mathenatur.de/	Übungsaufgaben und interaktive Aufgaben nach Klassen und Themen sortiert.
Mathe	https://www.matheaufgaben.net/mathe-online/	Übungsaufgaben und interaktive Aufgaben Themen sortiert.
Deutsch	https://www.stark-verlag.de/online-aufgaben/rechtschreibung	Übungen zur Rechtschreibung und Zeichensetzung
Deutsch	https://www.rechtschreibuebungen.com/	Übungen und Erklärungen zur deutschen Rechtschreibung
Deutsch	https://www.diktat-ueben.de/	Diktate online üben
Deutsch	https://www.orthografietrainer.net/uebung/uebungsauswahl.php#GK	Verschiedene Übungsangebote
Englisch	https://www.englisch-hilfen.de/	Hier werden Grammatikformen erläutert & Übungen bereitgestellt
Englisch	https://www.ego4u.de/	Vokabeln, Grammatik und Lesetexte
Erdkunde	https://online.seterra.com/de	Verschiedene Quiz- und Ratespiele nach Erdteilen sortiert.
Erdkunde	https://www.toporopa.eu/de/	Quiz- und Ratespiele zum Thema Europa
Geschichte	https://segu-geschichte.de/	Nach Epochen und Themen sortiertes interaktives Lernangebot. Außerdem findest du hier aktuell Wochenpläne, die eigenständig zu bearbeiten sind.
Musik	http://musikgrad.de/	Hier kannst du Musiktheorie mit Hilfe von Hörbeispielen und interaktiven Aufgaben lernen.
Musik	http://notenlehre.interaktiv-lernen.net/	Hier findest du Aufgaben rund um das Thema Notenlehre.
Sport	https://www.youtube.com/albaberlin	Hier kannst du täglich neue Videos ansehen, bei denen du angeleitet Sport machen kannst.
Biologie	https://www.bisa100.de/lernen	Übungen zu Ökosystemen, Pflanzen, Wirbeltieren und Insekten (mit Videomaterial)
Biologie	https://www.planet-schule.de/sf/php/09_suche.php?psSuche[m]=kl&suchw=Biologie	Sendungen zu unterschiedlichen Themen und interaktive Übungen
Biologie	https://www.planet-schule.de/sf/php/09_suche.php?psSuche[m]=kl&suchw=Biologie	Sendungen zu unterschiedlichen Themen und interaktive Übungen
Kunst	https://www.kunstgalerie-derrotehahn.de/kunst-f%C3%BCr-zu-hause/	Kunstideen für zu Hause