



Elterninformation Corona 22.03.2020

Liebe Eltern, liebe Patienten,

Wir hoffen, Sie alle haben die erste Woche der Schul- und Kitaschließungen gut überstanden. Wir wissen, dass die derzeitige Situation für alle Familien eine große Belastung darstellt. Die Kinder sind genauso verunsichert und ängstlich wie wir Erwachsenen.

Das Kriseninterventions- und Bewältigungsteam Bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (KIBBS) hat einige hilfreiche Hinweise für Sie zusammengestellt. Diese wurden über die Schulen unserer Kinder verschickt. Wir finden diese Hinweise so wertvoll, dass wir sie hier mit Ihnen teilen wollen.

„Jedes Kind, jeder Jugendliche reagiert anders. Manche spüren körperliche Symptome wie Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Appetitverlust. Manche sind sehr ängstlich, sehr verunsichert oder besonders nervös und reizbar. Andere wiederum haben Ein- und Durchschlafprobleme. Es gibt aber auch Kinder und Jugendliche, die keine offensichtlichen Stressanzeichen zeigen.

- Als sehr hilfreich hat sich in belastenden Situationen erwiesen, wenn sich vertraute Personen gerade jetzt besonders viel Zeit für die Kinder und Jugendlichen nehmen, Sorgen und Gefühle ernst nehmen, zuverlässig ansprechbar bleiben und gut zuhören. Dies kann Ihrem Kind helfen, auch vielleicht irritierende Gefühle anzunehmen und zuzulassen, diese aber keinesfalls zu bestärken.*
- Unterstützen Sie als Eltern Ihr Kind mit viel Zuwendung und Geduld und geben Sie sich und Ihrem Kind die Möglichkeit, die aktuelle Situation zu verarbeiten und sich täglich neu daran anzupassen.*
- Vermitteln und erklären Sie die aktuellen Fakten und besprechen Sie, wie man einer Infektion angemessen vorbeugen kann.*
- Besprechen und erklären Sie auch die Notwendigkeit der eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten mit Ihrem Kind als geeignete Maßnahmen um eine weitere Ausbreitung des Krankheitserregers zu verlangsamen.*
- Für das Bedürfnis nach sozialen Kontakten, gerade wenn Besuche von Freunden, Großeltern, wichtigen Bezugspersonen im Moment nicht möglich sein sollten, sind die soziale Medien natürlich hilfreich: Nehmen Sie diese Kontaktmöglichkeiten in Anspruch.*
- Sinnvoll ist es dabei, sich selbst zu schützen, indem man sich von Gesprächen, Berichten, Bildern, Kommentaren in sozialen Netzwerken, die zu einer Verstärkung der Angst führen könnten, fernhält, gleichzeitig aber über die allgemeine Situation informiert bleibt (z.B. unter der Seite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de)).*

- *Wichtig ist es in dieser Situation auch, Gewohntes nach Möglichkeit beizubehalten und einen strukturierten Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenzeiten einzuhalten, da dies Halt und Sicherheit gibt.*
- *Man sollte darauf achten, was einem selbst im Moment gut tut. Vielleicht braucht man Ablenkung in Form von Musik, (angenehmen) PC-Spielen oder Bewegung, Sport und viel frischer Luft. Vielleicht möchte man auch im kleinen Kreis (soweit im Rahmen des Gesundheitsschutzes möglich!) mit anderen zusammen sein. Positive Aktivitäten und Ablenkung können die Verarbeitung in einer belastenden Situation erleichtern.*
- *Hilfreich ist es ebenfalls, die Möglichkeit wahrzunehmen, sich mental zu betätigen, z.B. durch die Lernangebote der Schule oder auch durch Angebote des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus und dem Bayerischen Rundfunk.*
- *Informieren Sie sich über Aktuelles auf seriösen, vertrauenswürdigen Seiten. z.B. auf der Seite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de od. www.km.bayern.de)*

Lassen Sie sich in dieser besonderen Lage nicht entmutigen und bemühen Sie sich, eine positive Grundhaltung zu wahren, da sich dies auf Ihre Familie überträgt und Zuversicht und Sicherheit vermitteln kann.

Falls Ihr Kind in den nächsten Tagen oder in der Zukunft weitere Unterstützung braucht, können Sie sich an die Hilfsangebote und Beratungsstellen in Ihrer Nähe wenden.“

Soweit der Brief des Kriseninterventionsteams der Schulpsychologen. Er ist natürlich an die Eltern von Schülern gerichtet. Eltern von jüngeren Kindern würden wir aber ebenfalls genau diese Empfehlungen geben.

Es gibt viele Angebote in den Medien, die Eltern helfen können, informiert zu bleiben und auch Ihre Kinder altersgerecht zu informieren. Es gibt z.B. die Logo-Kindernachrichtenseite, oder die Kindernerklärt-warum-Seite des Bayerischen Rundfunks.

Wir selbst informieren uns täglich über neue Erkenntnisse und Empfehlungen. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen zur Gesundheit Ihrer Familie haben. Wir sind vielleicht telefonisch nicht immer sofort erreichbar, aber wir nehmen uns Zeit und versuchen, alle Ihre Fragen und die Fragen Ihrer Kinder zu klären.

Wie jede Woche gibt es auch wieder einige organisatorische Mitteilungen von uns:

Unsere Praxis ist weiterhin zu den regulären Öffnungszeiten geöffnet. Der Praxisbetrieb läuft flüssig und wir können alle notwendigen Termine (inkl. Vorsorgen und Impfungen) einhalten. Dabei versuchen wir kranke von gesunden Kindern zu trennen.

Natürlich haben wir aber dafür Verständnis, wenn Eltern zum jetzigen Zeitpunkt Termine lieber nicht wahrnehmen wollen. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Termine absagen wollen, damit wir sie anderweitig vergeben können.

Bitte lassen sie jedoch wichtige Impfungen bei Ihrem Kind weiterhin durchführen. Gerade jetzt ist ein guter Schutz gegen andere Krankheiten wichtig. Nutzen Sie die Gelegenheit, auch den eigenen Impfpass durchzusehen, anstehende Auffrischungsimpfungen führen wir auch für die Eltern gerne durch.

Hoffentlich bereits in der nächsten Woche werden wir einen Spritzschutz an unserer Anmeldung anbringen. Viele von Ihnen werden dies bereits aus den Apotheken oder vom Edeka kennen. Für uns schafft das einen zusätzlichen Schutz vor Ansteckung. Zusätzlich bietet es uns die Möglichkeit, an der Anmeldung weiterhin ohne Schutzmaske zu arbeiten. So werden Sie wenigstens dort noch

unser freundliches Lächeln sehen, denn bei Patientenkontakt werden wir jetzt bald nur noch mit Schutzmaske arbeiten.

Bei den meisten Kindern wird eine Infektion mit COVID-19 mild verlaufen, vielleicht sogar nur minimale oder keine Krankheitszeichen verursachen. Deshalb ist es für uns sehr wichtig zu wissen, ob Sie als Eltern Krankheitssymptome zeigen. Bitte teilen Sie uns dies immer mit, wenn Sie einen Termin für Ihr Kind vereinbaren.

Wir wissen, dass die Notfallnummer der Kassenärztlichen Vereinigung, die 116 117 zur Zeit nur schwer erreichbar ist. Sollten Sie außerhalb unserer Sprechzeiten ein wichtiges Anliegen haben, erreichen Sie uns daher unter der Telefonnummer 0179/5053709.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Praxisteam Steppberger