

Informationen für Eltern

Umgang mit den Maßnahmen zum Corona-Virus

16.03.2020

Liebe Eltern,

die durch das Corona-Virus hervorgerufene Krankheit COVID-19 betrifft uns alle: Die Schülerinnen und Schüler dürfen die Schulen nicht mehr besuchen. In Bayern wurde der Katastrophenschutz ausgerufen. Wir wissen nicht, welche Maßnahmen in den kommenden Tagen und Wochen noch getroffen werden.

Diese besondere Situation verunsichert viele Menschen. Daher haben wir vom Kriseninterventions- und Bewältigungsteam Bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (KIBBS) einige hilfreiche Hinweise für Sie zusammengestellt.

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf belastende und verunsichernde Situationen?

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, die keine offensichtlichen Stressanzeichen zeigen.

Was können Sie für Ihr Kind tun?

Ihr Kind braucht Sie jetzt besonders. Zeigen Sie Zuverlässigkeit, Zuversicht und Ruhe in Ihren Worten und Taten.

- **Lassen Sie Ihr Kind Gefühle auf seine Art zeigen und seien Sie da.** Nehmen Sie die Gefühle und Sorgen Ihres Kindes ernst.
- **Nehmen Sie sich jetzt besonders viel Zeit für Ihr Kind!** Wenn es will, kann es beim Spielen, beim Basteln oder beim Malen leichter über Beunruhigendes sprechen oder schwierige Fragen stellen.
- **Geben Sie Ihrem Kind viel Nähe und Zuwendung.** Auch wenn es dafür eigentlich schon zu groß ist. Manche Kinder wollen jetzt nachts nicht alleine schlafen oder nassen plötzlich wieder ein. Das sollte nach ein paar Tagen besser werden.
- **Sprechen Sie so mit Ihrem Kind, dass es die Dinge verstehen kann.** Erklären Sie Maßnahmen wie Schul- und Geschäftsschließungen oder eingeschränkte soziale Kontaktmöglichkeiten. Machen Sie es nicht zu schwer, aber beantworten Sie die Fragen ehrlich, wenn Sie es können.
- **Besprechen Sie nicht alles, was vielleicht sein kann.** Sonst werden Angst und Unsicherheit noch größer. Beschützen Sie Ihr Kind gerade jetzt vor beunruhigenden Bildern aus dem Fernsehen und dem Internet.
- **Zeigen Sie Ihrem Kind, wie besonnen Sie mit der Situation umgehen.** Besprechen Sie, was Sie beruhigt und Ihnen hilft. Ihr Kind lernt von Ihnen mit der schwierigen Situation umzugehen.

- **Fragen Sie Ihr Kind, welche Hilfe es möchte**, wenn es beunruhigende Gedanken hat. Vielleicht möchte es Ablenkung oder mehr Ruhe?
- **Helfen Sie Ihrem Kind auch, sich abzulenken.** Spiel, Sport und Spazierengehen sind dafür gut. Beziehen Sie Ihr Kind zum Beispiel auch mehr in Haushaltstätigkeiten mit ein.
- **Geben Sie Ihrem Kind eine feste Tagesstruktur** mit ausgewogenen Aktivitäten (Lern- und Spielzeiten), regelmäßigen gemeinsamen Mahlzeiten und Schlafenszeiten. Planen Sie den Tag oder die Woche gemeinsam mit Ihrem Kind (z.B. mithilfe von einem Übersichtsplan oder Kalender, den Ihr Kind gestalten kann).
- **Nutzen Sie die Lernangebote der Schule Ihres Kindes.** Informationen dazu bekommen Sie von Ihrer Schule.
- **Ermöglichen Sie Kontakte mithilfe der sozialen Medien.** Auch wenn geliebte Menschen wie Großeltern oder gute Freunde jetzt nicht mehr besucht werden sollten, zeigen Sie Ihren Kindern wie sie trotzdem in Kontakt bleiben können (z.B. Telefon, Bilder und Gespräche über soziale Medien). Aber lassen Sie sich und Ihre Familie auch hier nicht von zu viel Aufregung anstecken!
- **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 nicht entmutigen!**

Falls Sie sich große Sorgen machen, können Sie auch jetzt die Hilfsangebote und Beratungsstellen in Ihrer Nähe anrufen!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Schulpsychologinnen und Schulpsychologen von KIBBS

Zusammengestellt

- in Zusammenarbeit mit Schulpsychologie für Nürnberg (IPSN)
- mithilfe der Broschüren des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html

Informationen für Eltern: Umgang mit den Maßnahmen zum Corona-Virus

16.03.2020

Liebe Eltern,

die durch das Coronavirus hervorgerufenen Krankheit COVID-19 betrifft uns alle: Die Schülerinnen und Schüler dürfen die Schulen nicht mehr besuchen und der Katastrophenschutz in Bayern wurde ausgerufen. Wir wissen nicht, welche Maßnahmen in den nächsten Tagen und Wochen noch getroffen werden. Diese besondere Situation verunsichert viele Menschen. Daher haben wir vom Kriseninterventions- und Bewältigungsteam Bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (KIBBS) einige hilfreiche Hinweise für Sie zusammengestellt.

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 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.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Schulpsychologinnen und Schulpsychologen von KIBBS

Zusammengestellt

- in Zusammenarbeit mit Schulpsychologie für Nürnberg (IPSN)
- mithilfe der Broschüren des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html

Die Regionalkoordinatoren und -koordinatorinnen

Oberbayern

OStR Tim Grawe
Gymnasium Puchheim
tim.grawe@kibbs.de · Tel.: 01 70/9329770

Niederbayern

BRin Doris Engelmann (Landeskoordinatorin)
Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern
doris.engelmann@kibbs.de · Tel.: 0871/430310

Oberpfalz

BR Siegfried Hümmel
Grund- und Mittelschule Laaber
siegfried.huemmer@kibbs.de · Tel.: 0941/22036

Oberfranken

BR Rainer Zenk
Grund- und Mittelschule Eckersdorf
rainer.zenk@kibbs.de · Tel.: 09281/1400360

Mittelfranken

BRin Andrea Blendinger (Landeskoordinatorin)
Staatliche Schulberatungsstelle für Mittelfranken
andrea.blendinger@kibbs.de · Tel.: 0911/5867610

Unterfranken

BerR Christian Obermeier
Staatliche Schulberatungsstelle für Unterfranken
christian.obermeier@kibbs.de · Tel.: 0931/7945410

Schwaben

BerR Konrad Haas
Staatliche Schulberatungsstelle für Schwaben
konrad.haas@kibbs.de · Tel.: 0821/509160

Aktuelle Kontaktdaten auf

» www.kibbs.de

In Zusammenarbeit mit den staatlichen Schulberatungsstellen

» www.schulberatung.bayern.de

» www.kibbs.de



Impressum

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, Ref. Öffentlichkeitsarbeit, Salvatorstraße 2, 80333 München · **Grafisches Konzept und Gestaltung:** atvertiser GmbH, München · **Fotos:** fotolia
Druck: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH, Schneckenlohe · **Stand:** November 2019.



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Y23

Dieses Druckerzeugnis ist aus 100 % Altpapier und mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Wegen der leichteren Lesbarkeit umfassen Bezeichnungen von Personengruppen in der Regel weibliche und männliche Personen.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



KIBBS

Kriseninterventions- und
-bewältigungsteam bayerischer
Schulpsychologinnen
und Schulpsychologen

Krisenfälle an Schulen

- ein schwerer Unfall
- ein plötzlicher (Unfall-)Tod
- das Miterleben eines traumatisierenden Ereignisses
- ein Suizidversuch oder Suizid
- Gewaltdrohungen
- Amok- und Gewalttaten
- Großschadenslagen

Solche Erfahrungen können zu Schockzuständen, langanhaltenden Traumafolgen und anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften, Verwaltungskräften und weiterem Schulpersonal führen.

Mögliche Folgen

- Handlungslähmung und Vermeidungsverhalten
- Angstzustände, Schlafstörungen und Schuldgefühle
- Beeinträchtigung von Konzentration, Lernen und Gedächtnis, z. B. durch ungewollte Wiedererinnerungen
- Sozialer Rückzug
- Leistungsabfall in der Schule
- Beeinträchtigung des Sicherheitsgefühls und des Vertrauens in die Mitmenschen

Ziele der Krisenintervention

- Schockzustände auflösen
- Handlungsfähigkeit wiederherstellen
- Sicherheit und Vertrauen zurückgewinnen

KIBBS hilft einzelnen Betroffenen, belastende Erfahrungen zu verarbeiten, und unterstützt die Schule dabei, Abläufe zu stabilisieren und ihre Funktionsfähigkeit zu erhalten.

Das Angebot von KIBBS

Vorsorge

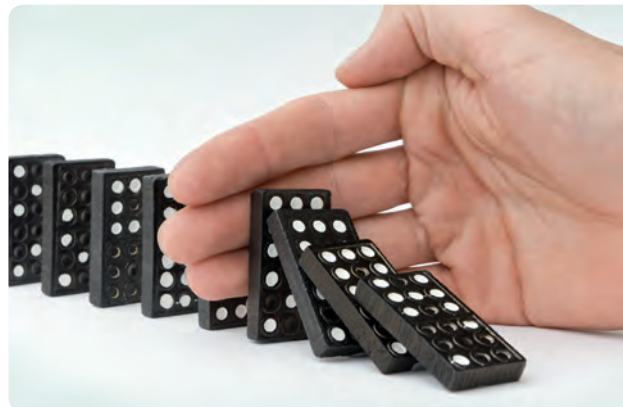
- Unterstützung bei der Entwicklung schulischer Krisen- und Sicherheitskonzepte
- Fortbildungen zu psychologischen Grundlagen der Krisenintervention

Fürsorge im Krisenfall

- Coaching von schulischen Führungskräften
- notfallpsychologische Unterstützung der Schule
- Identifikation und Unterstützung besonders Betroffener
- Beratung des schulischen Krisenteams und des Kollegiums sowie der Verwaltungskräfte und des weiteren Schulpersonals
- Kooperation mit den Hilfesystemen vor Ort
- Durchführung von Informationsveranstaltungen für Eltern und Lehrkräfte (Psychoedukation)
- Bedrohungsanalyse: Einschätzung der Gefährdung bei Gewaltdrohungen

Nachsorge nach der akuten Krise

- Nachbetreuung von Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften und Eltern sowie des weiteren Schulpersonals
- Vermittlung einer fachärztlichen oder psychotrauma-therapeutischen Behandlung
- Unterstützung der Schule bei länger anhaltenden Folgen einer Krise
- Coaching von schulischen Führungskräften



KIBBS unterstützt Schulen in Krisen

KIBBS

KIBBS – das Kriseninterventions- und -bewältigungsteam bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen:

- staatliches Unterstützungssystem für Krisenereignisse an Schulen
- staatliche Schulpsychologinnen und Schulpsychologen aller Schularten
- speziell für Krisenintervention und Krisenprävention fortgebildet

Anforderung von KIBBS

Die Anforderung eines KIBBS-Teams erfolgt im Krisenfall durch die Schulleitung

- direkt bei der zuständigen Regionalkoordinatorin bzw. dem zuständigen Regionalkoordinator
- bei der örtlich zuständigen Schulaufsicht

Verantwortlichkeit

Bei einem Kriseneinsatz ist das KIBBS-Team der Schulleiterin bzw. dem Schulleiter der betroffenen Schule unterstellt. KIBBS berät im Bereich des Krisenmanagements und der Notfallpsychologie.

Bei gemischten Teams, z. B. bei Einsatz nicht-staatlicher Krisenhelfer, liegt die fachliche Leitung der schulischen Krisenintervention bei KIBBS. (KMBek zur Krisenintervention an Schulen vom 10.07.2013, die durch Bekanntmachung vom 16.01.2018 (KWMBI. S. 76) geändert worden ist.)