



## MERKBLATT FÜR FAMILIEN

# Neues Coronavirus: Empfehlungen für Familien mit Kindern und Jugendlichen

---

In diesem Merkblatt werden Fragen aufgegriffen, welche sich Familien im Zusammenhang mit dem neuen Coronavirus stellen. Sie betreffen vor allem Eltern sowie deren Kinder.

### 1. Müssen wir mit unseren Kindern in der Wohnung bleiben, um jegliches Ansteckungsrisiko zu verhindern?

Die weitere Verbreitung des neuen Coronavirus soll verhindert werden. Deshalb ruft der Bundesrat uns alle dazu auf, jetzt zu Hause zu bleiben.

Kinder und Jugendliche sollen weiterhin ihre Bedürfnisse, wie zum Beispiel ihren grossen Bewegungsdrang, ausleben können. Bewegung stärkt den Körper, hebt die Stimmung, kann Stress und Ängste reduzieren und erhöht die Immunabwehr. Wenn Kinder mit anderen Kindern spielen, sollten sich möglichst wenige Kinder (höchstens fünf) treffen. Zudem sollten immer die gleichen Kinder zusammenspielen. Dabei ist es sinnvoll, sich in der unmittelbaren Umgebung des Hauses zu treffen. Wichtig ist, dass die [Hygiene- und Verhaltensregeln](#) (Hände waschen, Abstand halten) eingehalten werden und nicht noch zusätzlich die Eltern oder andere Erwachsene als Gruppe zusammenkommen. Ältere und andere gefährdete Personen sollen zu ihrem Schutz keinen Kontakt zu Kindern haben.

Auch drinnen können Sie sich regelmässig körperlich betätigen. Nutzen Sie den verfügbaren Raum zu Hause. Haben Sie einen Garten? Dann spielen Sie dort Federball oder Tischtennis. Oder hüpfen Sie Seil und Jonglieren Sie, dies können Sie auch drinnen. Schieben Sie die Möbel zur Seite und schaffen Sie Platz: Richten Sie eine Ecke mit Kissen und Matratzen zum Rumhüpfen ein oder stellen Sie einen Parcours auf. Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit können Sie gut drinnen trainieren.

Online-Angebote für die Bewegungsförderung finden Sie auf der BAG-Webseite: [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) > [Empfehlungen für den Alltag](#)

### 2. Wie hält man es so lange zu Hause aus?

Die Coronavirus-Epidemie stellt uns alle vor neue ungewohnte Herausforderungen. Viele Menschen sind verunsichert, vermissen die sozialen Kontakte und haben vielleicht finanzielle Sorgen. Die Familien sind vermehrt zu Hause und leben auf engem Raum. Das kann zu Stress und zu Konflikten führen. In dieser herausfordernden Zeit ist es besonders wichtig, sich einerseits Gutes zu tun und andererseits über Probleme zu sprechen.

Verschiedene Fachstellen und Beratungspersonen sind für Sie da, wenn Sie Sorgen haben. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hier eine Auswahl:

- Die Schulsozialarbeit Ihrer Schule ist für Sie da und unterstützt Sie gerne.
- Unter [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) finden Sie zahlreiche Tipps und Ansprechstellen für alltägliche Fragen und zur psychischen Gesundheit.



- Pro Juventute bietet hilfreiche Anregungen und steht rund um die Uhr mit einem Elternberatung zur Verfügung ([www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch), Tel: 058 2616 61 61).
- Die Hotline der Dargebotenen Hand ([www.143.ch](http://www.143.ch), Tel:143) bietet ebenfalls rund um die Uhr Beratung, für Erwachsene und Kinder.
- Das Büro der UN Gesandten für Jugend bietet zusammen mit UNICEF und WHO ein [Webinar](https://bit.ly/CwCOVID) ([bit.ly/CwCOVID](https://bit.ly/CwCOVID)) für Jugendliche an. Es behandelt Fragen zum Wohlbefinden und zur psychischer Gesundheit in Zeiten von Coronavirus. Das Webinar findet an folgenden Daten statt: 15. April, 29. April, 6. Mai 2020.

### **3. Wie soll ich mit den Kindern und Jugendlichen über das neue Coronavirus sprechen?**

Kinder und Jugendliche haben sehr viele Fragen rund um das neue Coronavirus. Nehmen Sie diese Fragen Ernst und gehen Sie entsprechend dem Alter des Kindes auf die Fragen ein. Kinder und Jugendliche sollen nachvollziehen können, was aktuell in der Gesellschaft passiert, warum alles so speziell ist und warum besondere Massnahmen ergriffen werden müssen. Verwenden Sie eine altersgerechte Sprache und enthalten Sie ihnen nichts vor. Reden Sie aber nicht nur über die aktuelle Krise, sondern auch über alles andere, was für Kinder und Jugendliche wichtig ist. Alles ist wichtig und soll nebeneinander Platz haben.

Die aktuelle, ungewisse Situation kann bei Kindern Ängste und Unsicherheit auslösen. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst, und kommen Sie dem Bedürfnis nach Nähe nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.

Besonders Jugendliche können mit der neuen Situation überfordert sein. Sie bekunden grosse Mühe mit der Isolation; die Freundinnen und Freunde fehlen, die Nähe zu den Eltern führt nicht selten zu Konflikten. Die digitalen Medien werden nun vermehrt genutzt, um die sozialen Beziehungen zu pflegen und um Gespräche zu führen und Erfahrungen auszutauschen. Das kann dabei helfen, die Schwierigkeiten zu bewältigen. Versuchen Sie, den Stress Ihrer Kinder abzufedern und ruhig zu bleiben. Holen Sie sich wenn nötig Hilfe und informieren Sie auch Ihr Kind über die bestehenden Unterstützungsangebote, wie bspw. die Dargebotene Hand. Oft hilft es, eine externe Sicht auf die eigenen Sorgen zu erhalten.

### **4. Welches Risiko haben Kinder bei einer Infektion mit dem neuen Coronavirus? Welches Risiko haben Kinder mit Vorerkrankungen?**

Zum aktuellen Zeitpunkt kann man noch nicht klar sagen, wie stark Kinder von Erkrankungen am neuen Coronavirus betroffen sind. Gemäss aktuellem Wissen erkranken Kinder weniger am neuen Coronavirus. Die [Symptome](#) sind meist die gleichen wie bei Erwachsenen. Doch sie bleiben meistens mild und manche Kinder haben gar keine Symptome. Von den Kindern, die krank werden, werden deutlich weniger schwer krank als bei Erwachsene und älteren Menschen. Schwere Krankheitsverläufe sind jedoch auch bei Kindern nicht völlig ausgeschlossen.

Das neue Coronavirus ist leicht übertragbar bei nahen Kontakten. Da Kinder oft nah mit anderen Kindern zusammen sind und da sie oft trotz Ansteckung keine oder milde Symptome haben, ist es wahrscheinlich, dass sie das Virus an andere Personen weitergeben.



Bis jetzt weiss die Wissenschaft noch nicht viel über Risiken von Kindern mit [Vorerkrankungen](#). Kinder mit einer Vorerkrankung haben bei einer Infektion mit dem neuen Coronavirus vermutlich ein höheres Risiko, schwerer zu erkranken. Sie müssen daher wie andere besonders gefährdete Personen geschützt werden. Bei Symptomen sollte sofort der Arzt, die Ärztin kontaktiert werden.

## **5. Was ist mit kranken Kindern oder was gilt für die Kinder, wenn die Eltern Symptome zeigen?**

Wenn Sie als Elternteil Symptome zeigen, so müssen Sie für mindestens 10 Tage zu Hause isoliert bleiben, damit Sie andere Personen nicht anstecken. Auch innerhalb der Familie sollte man versuchen, eine Übertragung zu vermeiden. Nachdem Sie 48 Stunden lang keine Krankheitssymptome mehr hatten und wenn seit den ersten Symptomen mindestens 10 Tage verstrichen sind, können Sie die Isolation aufheben.

**→ Lesen Sie die Anweisungen zur «Selbst-Isolation» auf der Webseite des BAG und halten Sie sich konsequent an diese Anweisungen:**

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) > [Selbst-Isolation und Selbst-Quarantäne](#)

Wenn Ihr Kind Krankheitssymptome zeigt und isoliert wird, sollte idealerweise eine Person aus seinem Umfeld bestimmt werden, die sich um das Kind kümmert. In der Praxis, insbesondere bei Familien mit mehreren Kindern, kann es empfehlenswert sein, dass die ganze Familie in Quarantäne bleibt. Je nach Alter des Kindes und der Situation im Haushalt gilt es, passende Lösungen zu finden.

**→ Lesen Sie die Anweisungen zur «Selbst-Quarantäne» auf der Webseite des BAG und halten Sie sich konsequent an diese Anweisungen:**

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) > [Selbst-Isolation und Selbst-Quarantäne](#)