

# Wie Sie die psychische Gesundheit Ihres Kindes während der Pandemie unterstützen können

In diesen wechselhaften und schwierigen Zeiten machen Sie sich vielleicht Sorgen um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes oder Teenagers, vor allem, wenn die Pandemie länger andauert. Viele Kinder und Teenager haben damit zu kämpfen, sich an all die Veränderungen anzupassen, die in den letzten Monaten infolge von COVID-19 eingetreten sind. Vielleicht bemerken Sie, dass Ihr Kind oder Teenager von Zeit zu Zeit besorgt, traurig, einsam oder unruhig wirkt. Es kann verwirrt oder wütend sein, dass gewohnte Aktivitäten weiterhin gestört werden, oder es kann enttäuscht sein, etwas zu verpassen, auf das es sich schon lange gefreut hat. Viele Schüler sind besorgt, dass sie wichtige Schularbeiten verpasst haben, und sind nervös, was in diesem Schuljahr passieren wird. All diese Gefühle sind in dieser unsicheren Zeit zu erwarten.

Und wir wissen, dass einige Schüler und Familien/Betreuungspersonen während der Pandemie erhebliche Schwierigkeiten und Verluste erlitten haben. Vielleicht hatte Ihr Kind oder Teenager mehr zu bewältigen als andere, und Sie fragen sich, ob es ihm gut geht.

Wie können Sie Ihrem Kind oder Teenager helfen, seine psychische Gesundheit zu erhalten, wenn sich die Pandemie weiterentwickelt? Wie können Sie erkennen, ob Ihr Kind oder Teenager ein psychisches Problem hat, das mehr Unterstützung erfordert? Im Folgenden haben wir einige Antworten auf diese Fragen zusammengestellt.

## [In einem Notfall](#)

Manchmal brauchen Sie vielleicht Hilfe. Wenn ein Notfall in Bezug auf psychische Gesundheit oder Drogenkonsum bei Ihnen oder bei jemanden, den Sie kennen, eintritt, wenden Sie sich an die Telefonseelsorge, rufen Sie einen Krankenwagen oder gehen Sie in die Notaufnahme Ihres örtlichen Krankenhauses. Auch in diesen ungewöhnlichen Zeiten ist es wichtig, dass Sie sofort die Hilfe bekommen, die Sie brauchen. Es gibt Menschen, die bereit und in der Lage sind, zu helfen.

Hinweis: Wenn Sie eine Notaufnahme aufsuchen, sollten Sie darauf vorbereitet sein, an einem „aktiven Screening“ auf COVID-19 teilzunehmen, das zu diesem Zeitpunkt Teil eines Standardprotokolls ist. Sie werden auch aufgefordert werden, eine Maske zu tragen. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben, denn Sie wissen, dass dies nur ein Standardverfahren ist und ein Beispiel dafür, wie fürsorgliche Fachkräfte Hilfe leisten.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob es sich um einen Notfall handelt, oder wenn Sie einfach nur über die Situation sprechen möchten, wenden Sie sich an Telehealth Ontario unter 1-866-797-0000 oder an die Notrufnummer oder das mobile Krisenteam in Ihrer Nähe. In der folgenden Liste finden Sie weitere Nummern.



## Ressourcenzentrum zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen

Wir haben uns mit Jack.org und Kids Help Phone zusammengetan, um ein Online-Zentrum mit COVID-19-Ressourcen für die psychische Gesundheit von Jugendlichen einzurichten, die ihnen dabei helfen sollen, auf sich selbst und andere aufzupassen. Bitte geben Sie diese Informationen an die jungen Menschen in Ihrem Umfeld weiter:

[online hub of COVID-19 youth-focused mental health resources](#)

### Fragen und Antworten

Wie kann ich dafür sorgen, dass es meinem Kind oder Teenager während der COVID-19-Pandemie psychisch gut geht?

[How can I keep my child or teen mentally well during the COVID-19 pandemic?](#)

Das Beste, was wir als Eltern/Betreuer und Familienmitglieder tun können, ist, die Kommunikation mit unseren Kindern und Teenagern aufrechtzuerhalten und Geduld und Verständnis aufzubringen.

Wir haben die folgenden Tipps zusammengestellt, um Ihnen einige Anregungen zu geben. Natürlich kennen Sie Ihr Kind am besten, daher sollten Sie diese Tipps auf Ihre eigene Familien-/Haushaltssituation abstimmen.

### Für jüngere Kinder

- **Bleiben Sie ruhig.** Kinder schauen sich von uns ab, wie sie auf stressige Situationen reagieren sollen. Denken Sie daran, dass Ihr Kind ruhig bleibt, wenn Sie ruhig sind. Überlegen Sie, wie Sie Ihren Stress bewältigen können (mit einem Freund oder einer älteren Person mit Erfahrung sprechen, spazieren gehen, sich auf Dankbarkeit konzentrieren usw.), damit Sie Ihre Kinder optimal unterstützen können. Wenn Sie sich überfordert oder extrem besorgt fühlen, halten Sie inne und atmen Sie durch, bevor Sie mit Ihrem Kind sprechen.
- **Vereinfachen.** Die Pandemie, die damit verbundenen Einschränkungen im Bereich der öffentlichen Gesundheit und die Fälle von Rassismus, Unterdrückung und Verlust können sich überwältigend und komplex anfühlen. Es gibt eine Menge Informationen, die auf einmal auf uns einprasseln. Sie können Ihrem Kind helfen, indem Sie die Informationen in überschaubare Teile zerlegen und sich auf die Dinge konzentrieren, die für ihm am wichtigsten sind. Erinnern Sie es z.B. daran, dass es sicher ist, erklären Sie ihm, dass die Absagen dazu dienen, sich selbst und andere in der Gemeinschaft vor dem Virus zu schützen, sagen Sie ihm, dass es durch regelmäßiges Händewaschen und das Tragen der Maske allen hilft usw. Eine Sprache, die dem Kind hilft, die Situation zu verstehen, und die Sie auf ruhige Art und Weise wiederholen können, kann helfen.
- **Zuhören.** Lassen Sie Ihr Kind darüber sprechen, wie es sich fühlt. Erkennen Sie seine Gefühle an und helfen Sie ihm, sie zu benennen. Sie können sagen: „Ja, ich kann sehen, dass du dir Sorgen machst“ oder „Es ist in Ordnung, dass du dich ärgerst, weil du Oma jetzt nicht sehen kannst“. Einigen Kindern fällt es nicht leicht, über ihre Gefühle zu sprechen, oder sie verfügen nicht über den nötigen



Wortschatz, um verschiedene Gefühle zu erkennen und zu benennen. Wenn Sie ein anderes Verhalten bemerken, können Sie sagen „*Ich frage mich, ob du vielleicht besorgt oder traurig bist?*“ und „*Was könnte dir helfen, dich besser zu fühlen?*“

- **Altersgerechte Informationen.** Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes über die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen der öffentlichen Gesundheit so sachlich wie möglich, aber altersgerecht. In diesem Abschnitt finden Sie Links zu sachlichen Informationsquellen über COVID-19: [Additional resources section](#). Informieren Sie sich in den Mitteilungen Ihres Schulamtes über Sicherheitsprotokolle und -verfahren in der Schule.
- **Grenzen einhalten.** Vermeiden Sie es, Nachrichten über die Pandemie zu hören oder zu sehen, wenn kleine Kinder dabei sind. Vermeiden Sie es vor den Kindern über Ihre eigenen Sorgen zu sprechen. Ermutigen Sie ältere Kinder, auf ihren Umgang mit sozialen Medien zu achten und Pausen einzulegen. Helfen Sie ihnen, kritisch darüber nachzudenken, was sie online lesen, und Mythen von Fakten zu unterscheiden.
- **Versuchen Sie, eine flexible Routine für Ihr Kind beizubehalten.** Während des Lernens zu Hause haben viele Familien eine regelmäßige, aber entspannte Zeit für das Aufwachen und Schlafen und vielleicht auch für Mahlzeiten und Snacks festgelegt. Vielleicht haben Sie einen Rhythmus gefunden und herausgefunden, was in Ihrer Familie oder Ihrem Haushalt funktioniert und was nicht. In diesem Schuljahr können Sie auf diese Erkenntnisse zurückgreifen, um das Beste aus dem zu machen, was auch immer als Nächstes kommt.
- **Seien Sie geduldig und verständnisvoll.** Vielleicht bemerken Sie Verhaltensänderungen bei Ihrem Kind in stressigeren Zeiten, die mit der Pandemie oder anderen Dingen zusammenhängen. Kinder reagieren unterschiedlich auf Veränderungen in der Routine und auf Stress. Sie können leichter frustriert oder emotionaler werden oder Dinge tun, die sie in einem viel jüngeren Alter getan haben. Versuchen Sie, Verständnis für Ihr Kind aufzubringen, denn vielleicht braucht es in dieser Zeit einfach mehr Bestätigung und Ruhe.

Für Teenager können zusätzlich zu den o. g. Tipps die folgenden hilfreich sein:

- **Seien Sie geduldig und verständnisvoll.** Erinnern Sie sich an Ihre Jugend und wie wichtig Ihre sozialen Kontakte waren (und wahrscheinlich immer noch sind!). Teenager haben mit weniger sozialen Kontakten und abgesagten Veranstaltungen zu kämpfen. Das kann sehr beunruhigend sein. Versuchen Sie, geduldig und verständnisvoll zu sein - versuchen Sie nicht, ihre Gefühle herunterzuspielen. Hören Sie stattdessen zu, bestätigen Sie und zeigen Sie Mitgefühl.
- **Balance fördern.** Einige Jugendliche wenden sich Streaming-Plattformen, sozialen Medien oder Spielen zu, um sich von der täglichen Realität der Pandemie abzulenken - das ist zu erwarten, und Sie werden vielleicht auch feststellen, dass Sie selbst nach Ablenkungen suchen. Jugendliche können auch



sehr besorgt über ihre schulischen Leistungen sein und verbringen vielleicht zusätzliche Zeit am Computer, um online zu lernen oder Arbeiten zu erledigen. Zu viel Zeit am Bildschirm kann sich jedoch negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Es hilft, Pausen einzulegen. Versuchen Sie, regelmäßige Schlafgewohnheiten, eine gesunde Ernährung und möglichst viel Zeit im Freien zu fördern. Sie könnten Ihren Teenager zu täglichen Spaziergängen einladen, ihn zu Brettspielen oder zum gemeinsamen Kochen anregen. Ein Gleichgewicht zwischen Bildschirmzeit und anderen Aktivitäten trägt zum Wohlbefinden bei. Weitere Informationen finden Sie auf dem Informationsblatt [Helping Your Child Manage Digital Technology](#).

- **Pausieren.** Bei so viel Berichterstattung und Gesprächen über COVID-19 und anderen beunruhigenden Ereignissen im Zusammenhang mit Rassismus und Unterdrückung, die schwierige Emotionen hervorrufen, ist eine Übersättigung durchaus möglich. Sie können Ihrem Teenager eine Pause bieten, indem Sie die Situation nicht vor ihm besprechen. Gleichzeitig ist es wichtig, Gelegenheiten zum Nachdenken und zur Verarbeitung der Ereignisse zu schaffen, die um sie herum geschehen. So haben sich beispielsweise viele Familien/Haushalte Zeit genommen, um über die nicht gekennzeichneten Gräber von Kindern an den Internatsschulen in Kanada und das damit verbundene Trauma und die Trauer nachzudenken. Wenn Ihr Teenager Themen anspricht, die ihn beschäftigen, schaffen Sie einen Raum, in dem er seine Gedanken und Gefühle erforschen kann, und bieten Sie ihm Unterstützung an, indem Sie seine Gefühle anerkennen.
- **Hören Sie zu und beruhigen Sie, wenn möglich.** Einige Jugendliche machen sich vielleicht Sorgen um die Gesundheit ihrer Freunde und Familienmitglieder, um die Ausbreitung der Pandemie auf lokaler und globaler Ebene oder um die verlorene Unterrichtszeit und ihre Fähigkeit, Kurse zu absolvieren. Wenn sie sich Ihnen gegenüber besorgt äußern, hören Sie sich ihre Sorgen an und versuchen Sie, sie zu beruhigen. Sie können darüber sprechen, welche Maßnahmen zum Schutz der Menschen ergriffen wurden, wie Sie sich als Familie/Haushalt vorbereitet haben und wie das Leben zu einer neuen Normalität zurückkehren wird. Versichern Sie Teenagern, die sich Sorgen um die verlorene Unterrichtszeit und den Abschluss von Kursen machen, dass das Schulpersonal ihre Sorgen versteht und zu schätzen weiß. Sagen Sie ihnen, dass sie weitere Informationen erhalten werden und dass Sie diese gemeinsam durcharbeiten werden.
- **Bestätigen Sie die Gefühle Ihres Kindes.** Anstatt schnell zu versuchen, das Problem zu lösen, sollten Sie sich Zeit nehmen, um Ihrem Kind zuzuhören, damit es seine Gefühle vollständig ausdrücken kann. Hören Sie zu und helfen Sie ihm, seine Gefühle in Worte zu fassen. Wenn Ihr Teenager zum Beispiel die Worte findet, um zu sagen, dass er traurig ist, und ein wenig darüber sagen kann, was ihn bedrückt, könnten Sie ihn mit Worten bestätigen wie *“Ja, das macht Sinn, natürlich bist du jetzt traurig, weil du nicht mehr wie früher Zeit mit deinen Freunden verbringen kannst, weil du dich zu Hause gefangen fühlst und weil du*



*so viel verpasst hast, worauf du dich gefreut hast.“* Wenn Sie zeigen, dass Sie wirklich verstehen, hilft es Ihnen, als Team voranzukommen.

### [What are the signs my child or teen might be struggling with their mental health?](#)

Was sind die Anzeichen dafür, dass mein Kind oder Teenager mit seiner psychischen Gesundheit zu kämpfen hat?

Manchmal sind Verhaltens- oder Gefühlsveränderungen ein Zeichen dafür, dass Schüler mehr Unterstützung für ihre psychische Gesundheit benötigen.

Hier sind einige Zeichen, auf die Sie achten sollten:

- Verhaltens- oder Gefühlsveränderungen, die nicht im Verhältnis zur aktuellen Situation stehen (z.B. Wutausbrüche, depressive Stimmung, Gefühl der Panik).
- Die Veränderungen dauern den größten Teil des Tages an, jeden Tag.
- Die Veränderungen halten über einen längeren Zeitraum an (z.B. länger als eine Woche).
- Die Veränderungen scheinen die Gedanken, Gefühle oder das tägliche Funktionieren Ihres Kindes oder Jugendlichen zu beeinträchtigen - zum Beispiel, dass es Aktivitäten, die ihm normalerweise Spaß machen, nicht ausführt, dass es mehr weint als sonst, oder dass es nicht so viel mit Ihnen interagiert wie sonst.
- Ihr Kind oder Teenager sagt Ihnen, dass es oft traurig oder verängstigt ist.
- Wenn Ihr Kind Gedanken äußert, sich selbst zu verletzen, oder sich suizidgefährdet verhält, suchen Sie sofort Hilfe bei einer psychiatrischen Fachkraft (siehe Notfallprotokolle oben und unten).
- Sie könnten auch dieses Merkblatt lesen: [Noticing Mental Health Concerns for Your Child](#) oder [WITH CARE – How do you know if you should be concerned about your child/teen’s mental health and well-being?](#)

### [How do I support my child with their mental health?](#)

Wie kann ich mein Kind in seiner psychischen Gesundheit unterstützen?

Wenn Sie sich Sorgen um die psychische Gesundheit Ihres Kindes machen, sollten Sie als Erstes mit Ihrem Kind oder Jugendlichen sprechen. Hier sind einige Tipps, wie Sie mit Ihrem Kind oder Jugendlichen sprechen können, wenn Sie den Eindruck haben, dass es mit einem psychischen Problem zu kämpfen hat: [how to talk to your child or teen](#)

Wenn Ihr Kind Ihnen etwas erzählt, das Sie beunruhigt (z. B. Suizidgedanken, überwältigende Ängste, selbstverletzendes Verhalten wie Schneiden), versichern Sie ihm, dass Sie froh sind, dass es Ihnen davon erzählt hat, und dass Sie ihm helfen werden, die richtige Fachkraft zu finden, mit der es sprechen kann.



Children's Mental Health Ontario hat diese Tipps zusammengestellt: [tips on talking to anxious children about COVID-19.](#)

### [How can I access help for my child or teen's mental health?](#)

Wie kann ich Hilfe für die psychische Gesundheit meines Kindes oder Teenagers erhalten? Wenn Sie oder Ihr Kind oder Teenager einen psychischen Notfall hat, rufen Sie einen Krankenwagen oder gehen Sie in die Notaufnahme Ihres örtlichen Krankenhauses.

Jedes Schulamt in Ontario hat einen *Mental Health Leader*, der Sie über die für Sie in Frage kommenden lokalen Dienste informieren kann. Sie können Ihren *Mental Health Leader* auf unserer Website finden: [find your Mental Health Leader on our website here.](#) Hier sind einige Beispiele:

- Kinder und Jugendliche können rund um die Uhr unter folgender Nummer mit einem Berater sprechen: Kids Help Phone 1-800-668-6868 oder Text CONNECT to 686868.
- Informieren Sie sich auf der Website Ihres örtlichen Schulamts, ob in dieser Zeit psychosoziale Dienste durch die Schulbehörde angeboten werden.
- Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, um sich über die örtlichen Dienste zu informieren, die Sie in Anspruch nehmen können.
- Die Einrichtungen von Children's Mental Health Ontario haben geöffnet und bieten Kindern und Teenagern virtuell und per Telefon Unterstützung an. Für die Inanspruchnahme der Dienste ist keine ärztliche Überweisung und keine OHIP-Karte erforderlich. [Find a Children's Mental Health Centre in your community.](#)
- [The Hope for Wellness Help Line](#) (1-855-242-3310) bietet allen indigenen Personen in ganz Kanada Beratung zur psychischen Gesundheit und Krisenintervention an.
- Die Métis Nation of Ontario (MNO) bietet rund um die Uhr Telefonseelsorge mit kulturspezifischen Hilfen für psychische Gesundheit und Sucht für Erwachsene, Jugendliche und Familien in Ontario auf Englisch und Französisch unter 1-877-767-7572 [24-hour Mental Health and Addictions Crisis Line](#)
- Das *Indian Residential Schools Resolution Health Support Program* hat eine Telefonseelsorge (1-866-925-4419), die sofortige emotionale Unterstützung für ehemalige Schüler der Internatsschulen für Indianer täglich rund um die Uhr anbietet.
- [The Black Youth Helpline](#) (416-285-9944 oder gebührenfrei 1-833-294-8650)
- [LGBT YouthLine](#) (Text 647-694-4275) bietet vertrauliche und vorurteilsfreie Unterstützung durch Gleichaltrige per Telefon, Text und Chat.
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- [Ontario 211](#) zeigt Dienste in Ihrer Umgebung an.
- Versuchen Sie [Kids' Help Phone Resources Around Me.](#)
- Zusätzlich [Mental Health Supports for Indigenous Students](#)

