

Internetlinks für Eltern, Kinder und Jugendliche:

Zum Thema Corona/ Folgen/ Tipps:

1. Infos der **Psychotherapeutischen Ambulanz der Uni Trier** :

<https://www.uni-trier.de/universitaet/fachbereiche-faecher/fachbereich-i/faecher-und-institute/psychologie/abteilungen/klinische-psychologie-und-psychotherapie-des-kindes-und-jugendalters/gefaehrdungslage-corona-informationen-fuer-kinder-jugendliche-eltern-und-therapeut/innen>

Hier finden Sie allgemeine Infos zu den Folgen von Corona für Kinder/Jugendliche, Verweise auf andere spannende Videos, Beiträge etc., aber vor allem kann man von da aus auch an die Broschüre „**Tipps für die Zeit mit Corona**“ der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der Uni Mainz gelangen und sie herunterladen. Hier Direktlink:

https://www.pbs.uni-mainz.de/files/2020/12/PBS_Info-Corona_12-2020.pdf

2. Für Eltern „**Familien unter Druck**“ familienunterdruck.de: kurze Videos mit Hilfestellungen für den Umgang mit Stress und Ärger im Familienalltag
3. Für Eltern und Jugendliche interaktive Seite <https://www.corona-und-du.info/>: Rat und Hilfestellungen um die psychischen Belastungen durch die Pandemie zu reduzieren, sowie Adressen von Anlaufstellen und Seelsorge-Angeboten

Zum Thema Depression:

4. informative Internet-Präsenz der **deutschen Depressionshilfe**, die viele Infos gibt, insbesondere auch Ratschläge für Angehörige von Menschen, die unter Depression leiden. Zu finden unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/rat-fuer-angehoerige>
5. Für Erwachsene: Dann gibt es von der **AOK ein Super-Coach-Angebot** (kostenlos und anonym). <https://depression.aok.de/>

Unter familiencoach-depression.de finden Familienmitglieder und Freunde von depressiv erkrankten Menschen ein Online-Programm mit vielen Übungen und Videos, die zeigen, wie Sie den Erkrankten unterstützen und mit Krisen umgehen können, ohne sich dabei selbst zu überfordern.: www.familiencoach-depression.de

6. Spezifisch für Jugendliche gibt es eine **interaktive Seite** die über die Erkrankung Depression bei Jugendlichen informiert fideo.de

Zum Ausklang: Auszüge aus Fachtexten von Prof. Dr. Silvia Schneider (Professorin für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie):

Welche besonderen, kurz- oder langfristigen Auswirkungen konnten Sie bei den Kindern und Jugendlichen beobachten?

Wir sehen, dass etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen mit emotionalen und Verhaltensauffälligkeiten reagiert. Im Vordergrund steht hier ein Anstieg von Ängsten. Wenn die Ängste länger anhalten, kann dies in eine depressive Verstimmung übergehen. Andere Kinder reagieren mit externalisierten Störungen. Dazu gehören die Hyperaktivität und aggressives Verhalten. Welche langfristigen Folgen die Coronakrise haben wird, bleibt abzuwarten. Ob es ein Long-COVID-Syndrom mit psychischen Störungen geben wird, wissen wir noch nicht.

../..

Haben Sie vielleicht Tipps für Eltern, die Kindern und Jugendlichen helfen könnten??

Das Wichtigste ist, darüber zu reden. Es ist wichtig, sich die Verhaltensregeln zur eigenen Sache zu machen und sich klarzumachen, dass wir die Verhaltensregeln einhalten, um gemeinsam die Pandemie zu bewältigen. Außerdem rate ich dazu, so viele Alltagsstrukturen aufrechtzuerhalten wie möglich: morgens anziehen und frühstücken, feste Zeiten für Mittagspausen einführen und soziale Kontakte - beispielsweise über Spaziergänge - aufrechtzuerhalten. Vielleicht hilft es auch mal, die Corona-Nachrichten nicht zu verfolgen und sich mehr um die Themen des eigenen Alltags zu kümmern. Wichtig ist es, der Zuversicht Raum zu geben: Mit den Impfungen wird es absehbar, dass wir irgendwann das Ganze hinter uns bringen können. Es ist nicht mehr so wie am Anfang, wo wir dachten, es kann mehrere Jahre dauern, bis wir alle eine Impfung bekommen. An diese positive Aussicht muss man sich immer wieder erinnern.

Wenn Eltern merken, die Belastung wird zu groß und die Kinder verändern sich? An wen können Sie sich wenden?

Es gibt überall lokale Beratungsstellen: Familien-Beratungsstellen oder Erziehungsberatungsstellen. Es gibt im Netz Tipps, wie beispielsweise auf unserer Webseite [psychologische-coronahilfe.de](https://www.bmbf.de/de/psychologische-coronahilfe.de): Ab wann sollte ich mir Sorgen machen, wenn die Jugendlichen nicht mehr aus dem Bett kommen? Außerdem kann man sich an Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten für eine Sprechstunde wenden, wenn man das Gefühl hat, dass das Kind psychische Probleme entwickelt. Der erste Schritt ist ein Gespräch zu suchen, um Unterstützung zu erhalten. Für Kinder und Jugendliche gibt es auch die [Nummer gegen Kummer](#), die man anrufen kann.

<https://www.bmbf.de/de/wie-belastet-die-corona-pandemie-kinder-und-jugendliche-psychisch-14071.html>