

## **Wenn Kinder in die Quarantäne müssen ...**

Durch die gehäuften Corona-Ansteckungen sind auch Kinder und Jugendliche zunehmend von einschneidenden Quarantäne- und Isolations-Massnahmen betroffen. Sie werden dabei in ihrer Bewegungsfreiheit und in der Pflege sozialer Kontakte eingeschränkt, die gerade für das Wohl junger Menschen eminent wichtig sind. Für Eltern stellt die kindsgerechte Umsetzung der behördlich angeordneten Massnahmen eine grosse Herausforderung dar, wie die vermehrten Anfragen an die Punkto Kinder- Jugend- & Elternberatung belegen. Als konkrete Hilfestellung hat das Beratungsteam einige wichtige Fragen und Anregungen zum Thema zusammengestellt:

- **Wenn ein Schulkind in Quarantäne muss, ist das eine schwierige Situation. Wie können Eltern damit umgehen?**

Zunächst sollte von der ganzen Gesellschaft anerkannt werden, welche Auswirkungen die Pandemie auf Familien haben kann, welche Anpassungsleistungen Eltern und ihre Kinder schon lange Zeit vollbringen müssen. Die damit verbundenen Einschränkungen wie „Social Distancing“ und das Tragen von Masken laufen den kindlichen Bedürfnissen nach Nähe, Geborgenheit und sozialen Kontakten aber auch dem Erkennen nonverbaler Signale zum Beispiel in der Gesichtsmimik der Mitmenschen im frühkindlichen Alter diametral entgegen. Es setzt eine hohe Flexibilität der Eltern voraus, diese Situationen den Kindern immer wieder altersgerecht zu erklären bzw. einen Umgang damit zu finden. Eltern sind aufgerufen, die Situation nicht zu dramatisieren, sondern eine möglichst gelassene Einstellung dazu zu entwickeln. Ihre Haltung und ihr Vorbild sind für Kinder massgeblich, wie sie die mit der Pandemie verbundenen Einschränkungen bewältigen können.

Stark betroffen von Kindern in Quarantäne sind vor allem Familien, in denen beide Eltern berufstätig sind. Für die Zeit, in der sich das Kind in Quarantäne begeben muss, müssen Eltern je nach Alter des Kindes kurzfristig Betreuungslösungen finden oder sich beurlauben lassen. Betroffene Kinder müssen über Tage von anderen Kindern isoliert werden. Das bedeutet für sie die physische und emotionale Abtrennung von ihrem gewohnten sozialen Leben. Diese Situation kann Irritation und ein Gefühl der Einsamkeit hervorrufen. Es ist ein ungewohnter, belastender Zustand, der von Kindern mit elterlicher Unterstützung aber bewältigt werden kann. Betroffene Kinder und allenfalls deren Geschwister benötigen dann von ihren Eltern einfühlsame Gespräche und die Sicherheit, dass ihre Gefühle ernst genommen werden. Je nach Alter der Kinder können auch möglichst bildhaft formulierte Erklärungen über die Gründe der Quarantäne helfen.

- **Wie soll man das Kind beschäftigen?**

In dieser Situation ist es wichtig, die Tagesstruktur des betroffenen Kindes im möglichst gewohnten Rahmen aufrecht zu erhalten. Je nach Schule erhalten Kinder Hausaufgaben zugestellt, die sie erledigen können. Ansonsten empfehlen wir den Eltern, sich aktiv an die Lehrpersonen zu wenden und Hausaufgaben einzufordern. Es gibt Schulen, welche insbesondere ältere Kinder bzw. Jugendliche in Quarantäne per Video am Unterricht teilhaben lassen. Je nach Alter und persönlichen Vorlieben des Kindes können Eltern zu Hause alles, was zu kreativem Tun anregt, zur Verfügung stellen wie Zeichen- und Bastelmaterial, Lese- und Rätselbücher sowie Spielsachen, welche die Phantasie anregen oder das Kind zum Bauen und Konstruieren motivieren. Lassen Sie ihr Kind bei Hausarbeiten mitmachen. Insbesondere jüngere Kinder lieben es, Wäsche aufzuhängen, den Boden zu wischen, den Tisch schön zu decken, beim Kochen und Backen mitzuhelfen oder im Garten Beeren zu pflücken. Mit älteren Kindern oder Jugendlichen kann gemeinsam ein Plan mit zu erledigenden Aufgaben erstellt werden. Sprechen Sie täglich mit ihrem Kind darüber, wie gut ihm das gelingt, und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen, falls es sich nicht an die Abmachungen halten kann. Stellen Sie altersgerechte Regeln für den Medienkonsum auf bezüglich Zeiten und Inhalt. Bevorzugen Sie inhaltlich anregende Filme und spannende, aktivierende Lernspiele. Bleiben sie klar, präsent und interessiert daran in welchen sozialen Medien sich ihr Kind bewegt. Ganz wichtig ist es, dass das Kind sich ausreichend bewegt, möglichst auch an der frischen Luft. Gemäss den Vorgaben des Bundes dürfen Kinder – anders als Erwachsene – während der Quarantäne das Haus verlassen – für kurze Zeit und ohne Kontakt zu Personen ausserhalb der Familie. Wenn Sie keinen eigenen Garten haben, machen Sie mit ihm kurze Spaziergänge oder eine Velofahrt. Motivieren Sie ihr Kind dazu, Kontakt zu Schul- und Spielkameraden, zu Freunden und Verwandten zu bewahren per Telefon oder Nachrichtenkanälen.

- **Gibt es No-go's in einer solchen Situation?**

Ein Kind darf während der Isolation keinen Kontakt zu anderen Personen ausserhalb der Familie haben. Steht nur das Kind unter Isolation, so sollte der Kontakt zu anderen Haushaltsmitgliedern so weit wie möglich reduziert werden. Insbesondere bei kleinen Kindern müssen aber die kindlichen Bedürfnisse höher gewichtet werden. Ein Kleinkind sollte niemals für lange Zeit in einem Zimmer isoliert sein.

Machen Sie Kinder nicht verantwortlich für die Quarantäne. Es hilft Ihrem Kind nicht, wenn Sie sich in seiner Anwesenheit über behördlich verordnete Massnahmen aufregen und diese verurteilen. Ihr Kind kann nichts dafür und muss sich trotzdem an diese Anordnungen halten. Ihrem Kind hilft es, wenn Sie ihm zu verstehen geben, dass Sie gemeinsam eine Lösung finden und diese aussergewöhnliche Zeit gemeinsam möglichst gut überstehen werden.

- **Ab welchem Alter kann man das Kind auch alleine Zuhause lassen?**

Kinder können je nach Alter gewisse Zeiten zu Hause alleine gelassen werden. Bis Ende Kindergarten dürfen Kinder nicht alleine gelassen werden, ausser während kurzer Gänge in die Waschküche, den Garten etc. In der Unterstufe sollte ein Kind nicht mehr als eine halbe bis eine Stunde pro Tag, in der Mittelstufe nicht mehr als einen halben Tag alleine sein. Ab der Oberstufe kann es Jugendlichen zugemutet werden, dass sie tagsüber alleine bleiben. Kinder brauchen Orientierung und präsente Eltern. Auf allen Stufen sind deshalb zeitlich genaue Absprachen, gemeinsam erarbeitete Regeln von zu erledigenden Aufgaben sowie die Erreichbarkeit zumindest eines Elternteils und die zuverlässige Einhaltung der angekündigten Rückkehrzeiten wichtig. Kinder müssen immer wissen wo ihre Eltern sind und wann sie zurückkehren. Dies gilt auch für kurze Abwesenheiten.

**Das Beratungsteam der Kinder-, Jugend- & Elternberatung**