

## *Verbindungen schaffen - eine Sammlung hilfreicher Online-Angebote für Kinder, Eltern und Fachpersonen aus Psychologie, Pädagogik und Medizin*

Von Clara Pering und Jonas P.W. Goebel, unter Mitarbeit von Dr. Felicitas Bergmann

In der Corona-Krise gilt es, den beruflichen und privaten Alltag unter den neuen Bedingungen zu gestalten und aufrechtzuerhalten. Es entstehen neue Probleme und Bedürfnisse, etwa dadurch, dass Betreuungszeiten von Eltern selber übernommen werden müssen und Fachkräfte oder Familienmitglieder als externe Betreuungsmöglichkeiten wegfallen. Stattdessen können zur Unterstützung vermehrt Online-Angebote genutzt werden.

Dieser Artikel bietet hierzu einen Überblick, angefangen von allgemeinen Informationen zum Virus über Hilfen für die Alltagsgestaltung in Familien bis zu Therapieangeboten.

Für unsere Hinweise haben wir sorgfältig recherchiert - übernehmen aber für die Inhalte und die von der Seite aus verlinkten Internetseiten keine Gewähr. Wir freuen uns über Ergänzungsvorschläge an die E-Mail-Adresse [Jonas.Goebel@bvvp.de](mailto:Jonas.Goebel@bvvp.de).

Im Umgang mit der aktuellen Lage ist es besonders wichtig, wissenschaftlich fundierte und staatlich anerkannte Informationsquellen zu nutzen. Im ersten Teil des Textes haben wir nach bestem Wissen und Gewissen Informationen zusammengestellt, die diese Forderungen erfüllen. Im zweiten Teil werden Inhalte für Eltern und Kinder in unterschiedlichen Lagen und mit verschiedenen Belastungen und Bedürfnissen beschrieben. Diese sind teilweise auch in leichter Sprache verfügbar.

### 1. Allgemeine Informationen in der Corona-Krise

Aktuelle Informationen zur Krise finden sich auf den Seiten des [Robert Koch-Institutes](#) und des [Bundesgesundheitsministeriums](#).

Wie man sich vor Ansteckung schützt, was ein Virus ist und welches Verhalten aktuell vernünftig ist, beschreiben die Autoren in diesem [alphabetisch nach Schlagworten sortierten Artikel](#) der Fachzeitschrift „Spektrum“ in Leichter Sprache.

Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat zu diesen Themen auf ihrer Seite [„Infektionsschutz“](#) Wissenswertes in einem Film zusammengetragen. Informationen der öffentlichen Stellen liegen auch in anderen Sprachen sowie in [Leichter Sprache](#) vor. Die BZgA gibt außerdem Hinweise, wie man verlässliche Informationen erkennen kann.

Gewaschene Hände und die Einhaltung von Hygienevorschriften rücken als Standard im zwischenmenschlichen Kontakt mehr denn je in den Fokus. Der sprichwörtliche „saubere Umgang“ mit uns

Der bvvp übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie der Inhalte der externen verlinkten Internetseiten.

selber und untereinander ist körperlich und seelisch wichtig. Angst und belastende Gefühle von Unsicherheit oder Niedergeschlagenheit sind vor dem Hintergrund der Pandemie und den damit einhergehenden neuartigen Erfahrungen häufig normale psychische Reaktionen. Handlungsempfehlungen gibt es im [Ärzteblatt](#).

Unser Alltag ist durch Pflichten, Gewohnheiten und Rituale strukturiert. Sie geben uns durch ihre Vorhersagbarkeit Orientierung und Kontrolle. Es ist gut für unsere psychische und physische Gesundheit, wenn wir diesen Rahmen auch während einer besonderen Situation aufrechterhalten. Er vermittelt unserem Denken und Fühlen etwas von der Sicherheit, die wir brauchen, um entspannen zu können. So ist etwa Bewegung an der frischen Luft für die körperliche Gesundheit wichtig, um unseren Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen und Verspannungen und Stress abzubauen. Anders als im bisherigen Alltag muss die notwendige körperliche Bewegung nun aktiv geplant werden - etwa in Form von Spaziergängen oder sportlicher Betätigung. Praxistipps zur Reorganisation des Alltags gibt es hier: [Psychologie-Professor gibt 10 Empfehlungen gegen den „Lagerkoller“](#).

Auch die Deutsche Gesellschaft für Psychologie hat Hilfestellungen für den [Alltag in häuslicher Isolation](#) zusammengestellt und gibt ergänzend Tipps zu einem möglichst stressfreien Umgang mit Kindern während der Quarantäne.

Wichtig für die eigene gefühlte Sicherheit ist die Frage, wie wahrscheinlich es ist, dass man sich selbst mit dem Virus infizieren kann und wie eine Infektion festgestellt werden kann. Letztlich kann das nur durch einen medizinischen Test sichergestellt werden. Eine erste Orientierung ist durch [diesen Entscheidungsbaum](#) oder durch das Ausfüllen [dieses Online Fragebogens](#) möglich. Die Auswertung beinhaltet einige allgemeine Verhaltenshinweise sowie individuelle Empfehlungen auf Basis der gegebenen Antworten.

Fällt der Umgang mit der eigenen Unsicherheit und belastenden Informationen schwer oder gibt es persönliche Fragen und Sorgen, bieten immer mehr Einrichtungen telefonische Beratung und Hotlines an. Etwa die Hotline der [Goethe-Universität](#) Frankfurt oder das [Bürgertelefon des Bundesministerium für Gesundheit](#) oder die [Telefon- und Onlineberatung der Unabhängigen Patientenberatung](#) Deutschland (UDP).

## 2. Informationen für spezielle Zielgruppen

Aktuell und in angemessenem Umfang informiert zu sein, kann helfen, die neue Situation psychisch gut zu verarbeiten. Einige Personen kommen in der Krise an ihre individuellen Grenzen, deshalb brauchen verschiedene Zielgruppen aufgrund von unterschiedlichen Belastungen auch unterschiedliche Informationen zur Bewältigung der Lage. Daher sind die folgenden Angebote danach gegliedert, ob sie sich an Eltern, Kinder oder Fachkräfte richten.

### Eltern

Für alle Eltern herrscht momentan der ungewohnte Zustand, dass die Kinder vermehrt zuhause betreut werden müssen. Nicht nur für Alleinerziehende und Eltern, deren Kinder sonst in größerem Umfang fremdbetreut werden, kann das sehr belastend sein. Die physische und psychische Unversehrtheit von

Der bvvp übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie der Inhalte der externen verlinkten Internetseiten.

Kindern zu bewahren, wird mehr denn je zu einer zentralen Aufgabe der Erziehenden. [Der Elternratgeber](#) des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe informiert über Entlastungsmöglichkeiten im Familienalltag.

Die Seite des [Deutschen Kinderschutzbundes](#) bietet eine Linksammlung mit vielen kindgerechten Informationen zur Pandemie sowie zahlreichen Beschäftigungsmöglichkeiten.

Zentrale Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche in seelischer Not ist die [Nummer gegen Kummer](#), das größte kostenfreie telefonische Beratungsangebot für junge Menschen in Deutschland, das auch von Eltern in Anspruch genommen werden kann.

Die [Online-Elternberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung \(bke\)](#) ist eine etablierte Anlaufstelle für alle Fragen rund um den familiären Alltag.

Finanzielle Unterstützung für Familien während der Pandemie bietet das BMFSFJ ab dem 01. April 2020 in Form eines [Notfall-Kinderzuschlages](#) von bis zu 185 Euro monatlich pro Kind. Voraussetzung ist, dass der Familie durch die Corona-Pandemie weniger Einkommen als bisher zur Verfügung steht.

„Homeschooling“ steht für die Erfahrung von Eltern, Lehrern und Schülern, ihren jeweiligen Verantwortungen auf neue Weise nachkommen zu müssen. Wie diese Erfahrung konkret aussehen kann, schildert eine Mutter in [diesem Kommentar](#) in „Zeit Online“. Damit Kinder aller Altersgruppen auch zuhause lernen können, hat der öffentlich-rechtliche [Rundfunk sein Lernprogramm in den Mediatheken erweitert](#). Dieses Video zeigt eine [private Materialsammlung](#) rund um die technischen und pädagogischen Fragen zu Homeschooling. Eine ausführliche Sammlung von digitalen Bildungsangeboten bietet die Stadt Köln (neben anderen Städten) unter [\[digital\] education cologne](#).

Familien mit besonderen medizinischen oder psychologischen Belastungen, etwa durch die psychische Erkrankung eines Elternteils, können weitergehende Angebote in Anspruch nehmen:

- Digitale Beratungsangebote im psycho-medizinischen Bereich durch entsprechend qualifiziertes Personal, ÄrztInnen oder PsychotherapeutInnen
- Selbsthilfeangebote anerkannter Anbieter.

Wenn allgemeine Tipps nicht weiterhelfen, besteht die Möglichkeit, weitergehende Leistungen wie persönliche Online-Beratungen bei PsychotherapeutInnen und anderen qualifizierten Fachkräften zu nutzen. Zur Orientierung stellt der Berufsverband Deutscher PsychologInnen (BDP) eine [Liste zertifizierter psychologischer Online-BeraterInnen](#) zur Verfügung. Unter ihnen sind auf Familien- und Erziehungsberatung spezialisierte Fachkräfte, die Hilfesuchenden bei Fragen zur Alltagsgestaltung und neu aufkommenden Belastungen helfen können. Auch die Besprechung eigener (psychischer) Probleme ist möglich.

Aktuelle rechtliche Veränderungen machen es für niedergelassene PsychotherapeutInnen möglich, mehr Videosprechstunden als bisher anzubieten. Zusätzlich stellen die Krankenkassen immer mehr [digitale Angebote, Apps und Online-Kurse](#) zur Verfügung. Auf dem Markt werden viele Software-Produkte angeboten, von denen wir hier nur einige nennen möchten. Die Nutzung kann verantwortungsvoll nur in Absprache mit einem Arzt oder Psychotherapeuten erfolgen. Daher können wir für die Qualität derartiger App-Angebote keine Verantwortung übernehmen. So stehen etwa für die digitale Behandlung von Depressionen das

Der bvvp übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie der Inhalte der externen verlinkten Internetseiten.

wissenschaftlich evaluierte Therapieprogramm [deprexis](#) sowie ein von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe angebotenes Tool namens [iFightDepression](#) zur Verfügung. [Selfapy](#) ist ein weiteres von PsychologInnen entwickeltes Online-Programm für eine Reihe von Problemen über Essstörungen bis Schmerz oder Angst, neuerdings auch zu [Corona](#).

Viele Universitäten forschen seit Jahren an Therapie- und Selbsthilfe-Angeboten. [Get.on](#), ein Gesundheitstraining aus Lüneburg, gibt es für Bereiche von Depressionen und Angst bis Alkoholmissbrauch. Aktuell finden sich hier Angebote für [Resilienz](#) und [problematischen Internetkonsum](#), ein Programm speziell für die [Bewältigung von Corona](#) beginnt gerade. Das australische [MoodGYM](#) bietet in Kooperation mit der Uni Leipzig ebenfalls Hilfe bei Depressionen.

Vermehrte Langeweile kann zu einer Flucht ins Digitale und damit in eine Glücksspielsucht führen oder diese verschärfen. Das kann insbesondere bei finanziellen Schwierigkeiten und geringem Einkommen in der Krise für Familien existenzbedrohlich werden. Das [Projekt "Check dein Spiel"](#) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) bietet Hilfe.

Ein offener Austausch zwischen Betroffenen psychischer Belastungen kann in schwierigen Zeiten helfen, sich weniger allein zu fühlen. Bei der [nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen](#) finden sich gut strukturierte Informationen zum Thema. Eine weitere Option sind Selbsthilfe-Foren ([hier](#) eine umfassende Auflistung zu Selbsthilfe-Angeboten).

Für Paare, ob mit oder ohne Kinder, kann die Partnerschaft im veränderten Alltag sowohl eine Stütze als auch eine Herausforderung darstellen. Wie die Beziehung einen solchen Belastungstest überstehen kann, beschreibt ein [Corona-Survival-Guide der ZEIT](#).

Der Psychoanalytiker Hans-Jürgen Wirth liefert einige praktische Hinweise zur Frage, wie man verhindern kann, dass die [Angst vor Corona die Partnerschaft gefährdet](#).

Für die Klärung individueller partnerschaftlicher Probleme bietet ein wissenschaftliches [Projekt der Universität Göttingen](#) die Möglichkeit, internetbasierte Ehe- und Paarberatung zu nutzen.

## Kinder

Kinder brauchen Ersatz für die Strukturen, in denen sie sich im normalen Alltag bewegen. Abläufe in ihren Spiel- und Lernkontakten müssen neu aufgebaut und Lösungsmöglichkeiten für eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten und fehlende Abwechslung gefunden werden. Dazu sind neben den Aufgaben und Angeboten der Schule im Netz gute Anregungen zu finden, etwa auf der [Seite der Helmholtz-Gemeinschaft](#), die mit ihrem täglichen Experiment zum Nachmachen gerade für Eltern, denen die Ideen zur Beschäftigung ihrer Kinder ausgehen, ein Angebot macht.

Mit dem Gesellschaftsspiel [„Raumschiff Corona“](#) für Familien mit Kindern zwischen 6 und 11 Jahren liegt eine Anregung vor, gemeinsam aktiv spielend Zeit zu verbringen.

Auf den [Kinderseiten](#) gibt es für Eltern, Kinder und Lehrkräfte vielfältige Foren sowie weitere Anregungen für Spiele und Beschäftigung. Außerdem finden sich hier für Kinder geeignete Erklärungen und Informationen. Der bvvp übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie der Inhalte der externen verlinkten Internetseiten.

zum Virus und den aktuellen Veränderungen. Neben Ablenkung kann es Kindern bei der Umstellung helfen, selbst ein Verständnis der Situation zu entwickeln. Abhängig vom Alter der Kinder kann dies auch mit der Unterstützung der Eltern geschehen, indem Angebote gemeinsam genutzt oder besprochen werden. Auf YouTube gibt es viele Videos, die [Corona](#) allgemein und mögliche [psychische Folgen](#) der Situation kindgerecht erklären. Fragen von jungen ZuschauerInnen zu Corona werden auch in einem [Video](#) der YouTuberin Julia Beautx, hier im Interview mit dem Präsidenten des RKI, geklärt.

Da vielen Kindern im Moment direkte AnsprechpartnerInnen fehlen, kann es entlastend wirken, alternative, entsprechend ausgebildete GesprächspartnerInnen im digitalen Raum zu suchen. So kann auch außerhalb der Familie Rat eingeholt oder sich ungestört über Eltern beschwert werden. Neben bekannten Telefonhotlines wie etwa der [„Nummer gegen Kummer“](#) gibt es für Kinder und Jugendliche spezielle Online-Beratungsangebote per Mail oder Live-Chat unter anderem bei der [Caritas](#), der [Diakonie](#), dem [SOS-Kinderdorf](#) sowie der [Bundeskongferenz für Erziehungsberatung](#) (bke). Eltern sollten ihre Kinder mit den seriösen Angeboten vertraut machen und offen ansprechen, dass sie sich im Notfall dorthin wenden können, wenn sie sich den Eltern nicht öffnen können oder wollen.

## Fachkräfte

Psychomedizinische und pädagogische Fachkräfte haben jetzt die Aufgabe, aktuelle Hilfen individuell auf die Bedürfnisse belasteter Menschen auszurichten.

Viele Landeskammern stellen auf ihren Homepages Informationen zur Verfügung, [hier die FAQ Site der hessischen Psychotherapeutenkammer](#) und der [Senatsverwaltung in Berlin](#) mit Hinweisen zu den Fragen Versorgung, Kinderschutz, Beschäftigung und Anlaufstellen.

Michaela Huber beschreibt in ihrem [Text zur Auswirkung der Corona-Krise](#), dass es bei Menschen mit traumatischen Erfahrungen wichtig ist, den zusätzlichen Stress und seine verstärkende Wirkung auf die Erinnerungen zu berücksichtigen.

Für Anbieter und Nutzer von Jugendhilfeleistungen ergeben sich rechtliche Fragen und Unklarheiten in der Vorgehensweise, [das Deutsche Institut für Jugendhilfe und Familienrecht e. V. \(DIJuF\)](#) stellt Antworten bereit.

Haben medizinische Fachkräfte während der Krise freie Kapazitäten, besteht die Möglichkeit, Hilfe dort anzubieten, wo sie zurzeit dringend benötigt wird. Die Initiative [„Match4Healthcare“](#) bringt Hilfesuchende und Anbieter von Unterstützung im medizinisch-pflegerischen Bereich zusammen.

Die Arbeit im Homeoffice bedeutet für viele Beschäftigte eine Umstellung. Wichtige Grundlagen für ein gelungenes Arbeiten beschreibt der Arbeitspsychologe Prof. Zacher in [diesem Interview](#). Praktische Tipps bieten sowohl [dieser Bericht](#) einer Arbeitnehmerin mit jahrelanger Homeoffice-Erfahrung als auch [diese zehn Regeln umfassende Kolumne](#) einer zuhause arbeitenden Autorin. Informationen speziell zu technischen Lösungen finden sich auf den Seiten [Homeoffice: So gelingt das Arbeiten von Zuhause](#) und [Leitfaden Homeoffice – In 8 Schritten zum digitalen Arbeitsplatz](#). Neben technischen und organisatorischen Veränderungen bestehen unter Umständen auch (arbeits-)rechtliche Fragen, die in dem FAQ - Artikel [Corona und Arbeitsrecht: FAQ für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer](#) beantwortet werden.

Für ÄrztInnen besteht ein Informationsangebot der [Kassenärztlichen Vereinigung](#).

Der bvvp übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie der Inhalte der externen verlinkten Internetseiten.

Für Personal im Gesundheitswesen liegt in Form einer [„Going Home Checklist“](#) des Vereins „blaupause“ eine einfache Anleitung für den Wechsel zwischen Arbeit und Freizeit vor. Sie kann helfen, einen gedanklichen und emotionalen Übergang zu schaffen und sich besser auf den Feierabend einzustellen.

### 3. Die Autoren

- a. Clara Pering (B.Sc.) studiert an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz Psychologie im anwendungsorientierten Master. Sie hat sich bereits im Rahmen ihrer Bachelorarbeit mit neueren Entwicklungen im Bereich internetbasierter Therapien auseinandergesetzt.
- b. Jonas P.W. Goebel arbeitet als tiefenpsychologisch ausgerichteter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut im Zentrum für Beratung und Therapie (ZBT) in Wiesbaden, schwerpunktmäßig mit Jungen und ihren Familien nach sexualisierter Gewalterfahrung. Er ist für den Bundesverband der Vertragspsychotherapeuten (bvvp) in verschiedenen Kammergremien aktiv und gestaltet als Dozent die Ausbildung von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten mit.
- c. Dr. Felicitas Bergmann arbeitet als niedergelassene Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis in Essen. Ihre Schwerpunkte sind kognitive Beeinträchtigungen und Hochbegabung. Sie ist Fachbuchautorin, Dozentin in der Psychotherapeutenausbildung und als Initiatorin des Projekts Kassenwatch.de beim Berufsverband der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT-BV) aktiv.