

› AB WÉINI MUSS EEN SECH SUERGE MAACHEN ?

Nëmmen dauerhaft Verännerungen am Verhalten an bei den Aussoen vun Ärem Kand si besuergneserreegend :

- › Verlängert Zäite vun Réckzuch a Mutismus an ee Vertrauensverloscht an di Erwuessen
- › Massivt an dauerhaft Ofhuele vun Interessen, Trennungsgangsch, Bettnässen,...
- › Émmer erëm optauchende Wéi ouni kierperlech Ursaachen, verbonne mat groussen Ängschte fir sech an seng Elteren
- › Iwerreaktioune mat enger Entwäertung vu sech selwer oder wiesselhaftem Verhalten.
- › Dauerhafte Mangel un Interessen, Loschtlosegkeet a Schlofstéierungen
- › Heefegt Nospille vu Katastrophenszenarien an staark Aggressioun vis-à-vis vu sech selwer an deenen aneren

Wann Äert Kand schonn eng psychiatresch oder psychotherapeutesch Begleedung huet, kontaktéiert Äre Psychotherapeut oder Äre Psychiater, besonnesch bei Froen zu enger bestoender Medicatioun. Zéckt net, och mat Ärem Hausdokter oder Kannerdokter ze schwätzen bei Froen zu der Gesondheet vun ärem Kand.

Wann Äert Kand nach ni vun engem Psychiater, Psycholog oder Psychotherapeut gesi gouf, kënnt Dir engem Member vun eiser Equipe uruffen. Si si via Téléconsultatioun fir lech do.

› Léif Elteren, denkt un Är Gesondheet an Äert Wuelerginn. Si beaflossen d'Gläichgewiicht vun Äre Kanner an deenen di lech nostinn !

- › Consultéiert offiziell Säiten, di lech als Informatiounsquell déngen, ouni ze iwverdriewen ; zitt dës Säiten de sozialen Netzwierker fir
- › Denkt drun enger reegelméisseger kierperlecher Aktivitéit nozegoen, lech Zäite vu Rou a Schlof ze erhalen, lech gesond ze ernären ouni exzessiv Consummatioun vun alkoholeschem Gedränk
- › Tauscht lech ënnereneen aus an haalt de Kontakt mat Famill a Frënn iwver Telefon, Skype asw.
- › Gidd Aktivitéiten no, di zur Entspannung bäidroen (Yoga, Meditatioun, am Gaart schaffen, kachen asw.)

SERVICE NATIONAL DE PÉDOPSYCHIATRIE

Sekretariat
Tel : 4411 6101

OFFIZIELL INFORMATIONSQUELLEN ZUM COVID-19

<https://msan.gouvernement.lu/fr/dossiers/2020/corona-virus.html>

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

PRAKTESCH ROTSCHLÉI AN AKTIVITÉITEN

<https://www.mindheart.co/descargables>
(Kanner de Virus erklären)

<https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19> (praktesch Iddien fir mat de Kanner während der Ausgangsspär ze maachen)

<http://www.triggersolutions.eu/kitdeconfinement.html> ("kit de confinement")

<https://www.kannerdoheem.lu/> (verschidden Aktivitéiten)

QUELLEN

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

Dës Broschür kënt Dir op der Internetsäit vum CHL eroflueden: <https://kannerklinik.chl.lu/fr/service/pedopsychiatrie>



Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK

CHL KannerKlinik
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Tél : +352 44 11 31 33 Fax : +352 44 11 38 02
www.chl.lu

Broschür fir Elteren
zu der Pandemie
COVID-19

SERVICE NATIONAL DE
PÉDOPSYCHIATRIE



Flyer Pedopsychiatrie COVID_LUX_Mars 2020



Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK

SERVICE NATIONAL DE PÉDOPSYCHIATRIE

Léif Elteren,

Di aktuell Situatioun vun der Pandemie an der Ausgangspär kann net nëmmen bei Erwuessenen, mee och bei Kanner, Zeeche vu Stress oder Angscht provozieren. Well eis Interventiounsmoosnamen aktuell ageschränkt sinn, proposéiere mir lech des Broschür. Hiert Ziel ass et :

- › Iech iwver normal Reaktiounen vun Ärem Kand opzeglären
- › Iech Rotschléi ze gi, wéi Dir Ärem Kand kënnst hëllefen
- › Iech ze beroden wéi eng professionell Hëllef Dir kënnst an Usproch huelen



› WAT SI MÉIGLECH AN NORMAL REAKTIOUNE BEI ÄREM KAND ?

Äert Kand huet vill Ressourcen an Entwécklungspotenzial. Wéi mir alleguer ass et besuergt ëm seng an Äre Gesondheet. Et probéiert mat senger Moyenen ze verstoën an ze kommunizéieren. Et huet seng gewinnte Repèren, säi Rhythmus a seng Bezéiunge verluer. Duerch kann et folgend zäitweilig a variabel Verhalensweisen opweisen :

Kanner vu 0-5 Joer

- › Zäitweilig Schlofstéierungen (z.B. Albdreem, An- an Duerchschlofprobleemer)
- › Trennungsangst (z.B. Angscht eleng ze sinn, « Päschen » un den Elteren)
- › Verännerung vum lessverhalen
- › geheefte Krisen, Kräischen, Opedréintsinn
- › Bettnässen, Verdauungsprobleemer
- › Réckzuch a Schwieregkeeten ze kommunizéieren

Kanner vu 6-12 Joer

- › Konzentratiounsprobleemer beim Léieren
- › Schlofstéierungen (z.B. Albdreem, An- an Duerchschlofprobleemer)
- › Heefegt Kloen iwver kierperleche Wéi (z.B. Kappwéi, Bauchwéi)
- › Doudesängschten an Angscht viru Krankheeten
- › Onrou, Erreegbarkeet, Kräischen, Aggressioun
- › Trennungsangst (z.B. Angscht eleng ze sinn, « Päschen »), siche vun exklusiver Opmierksamkeet
- › Réckzuch, Schwieregkeeten ze kommunizéieren an Interessensverloscht

› WAT KËNNT DIR MAACHE FIR ÄERT KAND ZE ËNNERSTËTZEN ?

Dir erlieft eng erausforderend an onsécher Zäit di Äre Projeten a Pläng op d'Kopp geheit, lech am Hibleck op d'Zukunft vun Ärer Famill an der Welt veronséichert. Dir stellt lech Froen, vläicht a Bezuch op Äre elterlech Kompetenzen, agespaart bei lech doheem virun enger äusserlecher Gefor, an dat fir eng onbekannt Dauer. Vertraut op Äre Kompetenzen a Kreativitéit di Dir folgendermoosse kënnst ëmsetzen :

- › Strukturéiert den Alldag duerch regelméisseg Routinen. Wiesselt tëscht gemeinsamen an individuellen Aktivitéiten of
- › Organiséiert d'Woch (z.B. wee passt wéini op Äert Kand op) an informéiert Äert Kand regelméisseg doriwwer

- › Maacht ee visuellen Dagesplang (wee mécht wat, wou, wéini a mat wéim). Wiesselt of tëscht schouleschen Aktivitéiten, kierperlechen Aktivitéiten, Aarbechten am Haushalt a Spadséiergänger an d'Natur. Respektéiert awer di aktuell Mesuren a Gesetzeslag
- › Begleet Äert Kand flexibel a bestëmmt bei den schouleschen Aktivitéiten a bleift a Kontakt mam Léierpersonal
- › Proposéiert Ärem Kand Spiller, liest Geschichten, maacht Massagen, bastelt a maacht Saachen un deenen Dir Spaass hutt
- › Setzt wuelwëllend Grenzen, respektéiert gemeinsam Beräicher an d'Privatsphär vu jidderengem
- › Loosst Äre Kand net eleng mat de Medien, de sozialen Netzwerker a begrenzt d'Zäit virum Ecran
- › Maacht zesumme Meditatiounen, Ootmungs- an Entspannungstechniken (z.B. App vum « Petit Bambou »)
- › Sidd kreativ beim Anhalen vun den Hygiënesmesuren an integréiert se an de Familjenalldag
- › Haalt Kontakt mat der Famill an de Frënn via Telefon oder Videokonferenz

› WAT KËNNT DIR SOE FIR ÄREM KAND ZE HËLLEFEN ?

Schwätzt mat Ärem Kand iwver är Gefiller : Et ass normal an der aktueller Situatioun an ënnert den aktuellen Emstänn, Angscht ze hunn a gestresst ze sinn. Angscht ass eng natierlech Emotioun an si ass ënnert den extremen Emstänn vun der Pandemie ubruecht. Mir deelen all déi Angscht. Dir dierft se och mat Äre Kanner deelen :

- › Frot Äert Kand wat et scho verstan huet, verbessert falsch Informatiounen an diskutéiert all seng Froen op eng liicht a verständlech Aart a Weis
- › Gidd Ärem Kand d'Gewësshheet, dass et doheem a Sécherheet as an erkläert him, dass di Erwuessen alles maache fir géint d'Pandemie ze kämpfen an d'Leit vum Virus ze heelen
- › Akzeptéiert, dass Dir net alles wësst an net op all Fro kënnst äntweren. Gidd keng onrealistesche Versprieche wat Zukunft ugeet.
- › Kuckt lech zesumme kandgerecht Erklärungen zur Pandemie un (z.B. Video vun der Stad Wien, Comic vun dem amerikanesche Radiosender NPR, Comic « Coco le Virus » vum Marguerite Delivron)
- › Encouragéiert Äert Kand positiv an negativ Emotiounen am Spill, am Gespréich, duerch kreativ Aktivitéiten asw. auszudrücken