

# *Erste Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten*



© Hannah Zelzner & Catherine Schencking

# **Erste Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten**

**ist die für junge Menschen adaptierte Version der Schritte FACE COVID:**

**© Russ Harris, 2020:** <https://ricbt.com/wp-content/uploads/2020/03/FACE-COVID-eBook-by-Russ-Harris.pdf>

**Es liegt auch eine englische Version für Kinder vor: First Aid for children and youths in Corona times**

<https://www.hannah-zelzner.de/first-aid-for-children-and-young-people-in-times-of-corona>

**Die deutsche Übersetzung des englischen Originalartikels finden Sie hier: FACE COVID deutsche Version**

<https://www.hannah-zelzner.de/face-covid-deutsche-version-uebersetzt-von-hannah-zelzner>

**Anregungen für eine mögliche Umsetzung der Ersten Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten finden Sie hier:**

<https://www.hannah-zelzner.de/anregung-fuer-eine-moegliche-umsetzung>

Übersetzung & Adaption: Hannah Zelzner; [www.Hannah-Zelzner.de](http://www.Hannah-Zelzner.de)

Illustration: Catherine Schencking; [cathi@schencking.net](mailto:cathi@schencking.net)

# Erste Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten

Diese Anregungen können auch in anderen krisenhaften Situationen hilfreich sein. Dafür können einzelne Seiten einfach ausgelassen oder abgewandelt werden.

Bitte fühlt Euch/fühlen Sie sich frei, dieses Dokument an alle weiterzuleiten, die davon profitieren könnten.

**Alles Gute**

Hannah Zelzner & Catherine Schencking

# Corona kann schwierige Gefühle machen...



# Wie geht es Dir, wenn Du von Corona hörst?

Manchmal kann man ganz unterschiedliche Gefühle gleichzeitig haben.

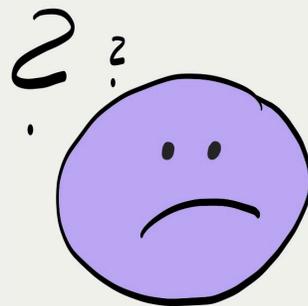
Wie ist es bei Dir? Mach einen Kreis um die Gefühle, die für Dich passen.



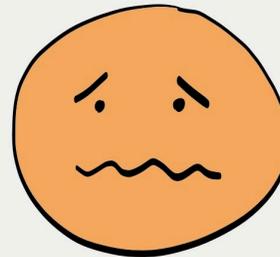
entspannt



neugierig



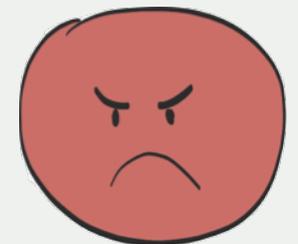
verwirrt



besorgt



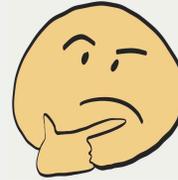
traurig



wütend

# KESE ED

Was soll das denn sein?!?



Das ist die Abkürzung für einzelne Schritte, die Dir helfen können, dass Du Dich in der Corona-Zeit wieder etwas besser fühlen kannst (danach übrigens auch noch!)

Jeder einzelne Schritt wird jetzt vorgestellt.

Los geht's!



# KESE ED

**K** = Kontrolle: Erkenne, was Du auch jetzt noch kontrollieren kannst

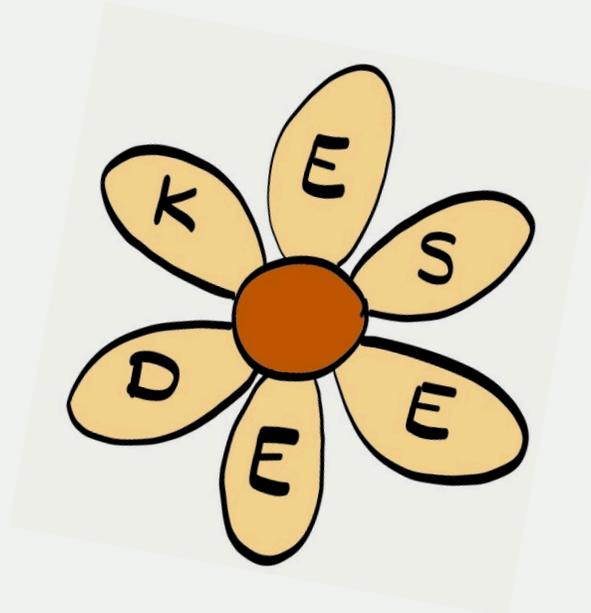
**E** = Erkenne deine Gedanken & Gefühle, nimm sie wahr

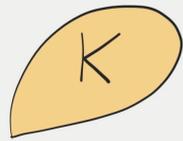
**S** = Spüre Deinen Körper

**E** = Eigenes Handeln; Achte darauf, was Du jetzt gerade tust

**E** = Eigenes Verhalten

**D** = Das tut mir gut





= Kontrolle

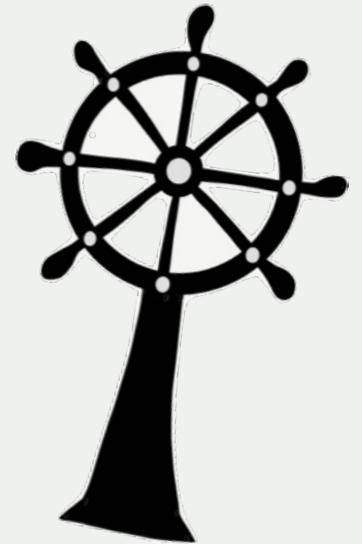
**Erkenne, was Du auch jetzt noch kontrollieren kannst**

Bei einer Krise ist es **ganz normal**, Angst zu haben, wütend zu werden, kribbelig zu sein oder sich Sorgen zu machen.

Wir können uns ganz machtlos fühlen.

Je mehr wir an das denken, was wir nicht kontrollieren können, umso schlechter fühlen wir uns.

Es tut uns gut, wenn wir darauf achten und erkennen, was wir trotzdem kontrollieren können!

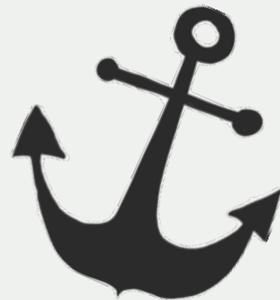


# Wenn ein Schiff im Sturm ist...

...dann kann es im Hafen den Anker auswerfen!!!

Der Anker kann den Sturm **nicht** ändern.

Aber er hilft dem Schiff,  
den Sturm sicher zu überstehen!



# Ein Anker für Dich in stürmischen Zeiten



Wir können unser Verhalten im **Hier & Jetzt** kontrollieren.

Anker werfen mit den Schritten **E S E**:

→ **E** = **Erkenne** deine Gedanken & Gefühle, nimm sie wahr

→ **S** = **Spüre** Deinen Körper

→ **E** = **Eigenes Handeln**: lass dich ganz auf das ein, was Du tust

**E** = *Erkenne deine Gedanken & Gefühle, nimm sie wahr*

*Sei ein interessierter Detektiv oder Forscher bei Dir selber:*

*... Wie ist es gerade jetzt in diesem Moment bei Dir?*

*... Was nimmst Du wahr?*



ERINNERUNGEN

GEDANKEN

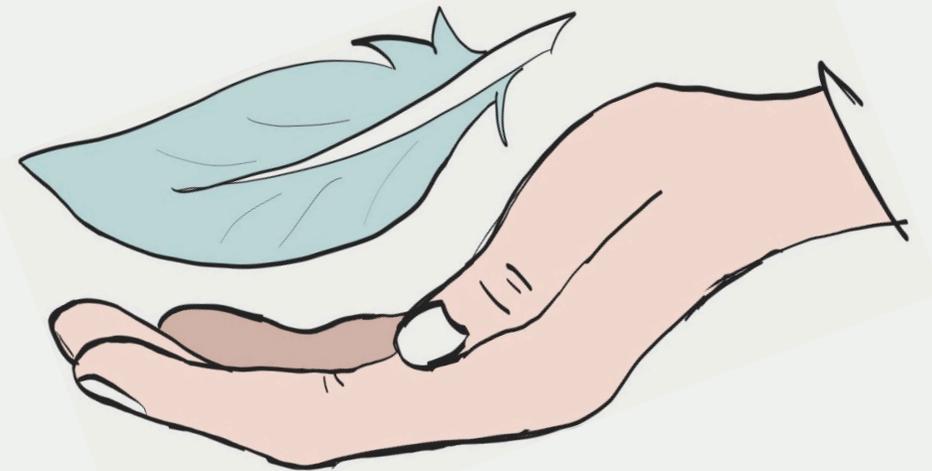
GEFÜHLE

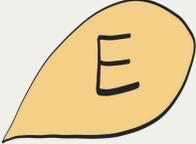
IN DEINEM KÖRPER

# = Spüre Deinen Körper

Während Du Deine Gedanken & Gefühle wahrnimmst,  
achte **gleichzeitig** auf Deinen Körper & spüre ihn bewusst.

- Presse Deine Füße in den Boden. Spürst Du es?
- Oder setz Dich anders hin, spürst Du die Sitzfläche unter Deinem Po?
- Presse langsam Deine Finger zusammen.
- Recke und strecke Deinen Körper.
- Atme ein und noch etwas länger wieder aus.
- Fällt Dir noch etwas ein?

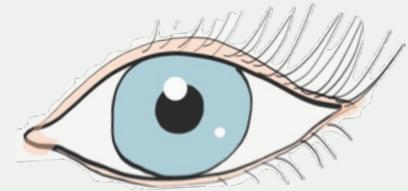


 = **Eigenes Handeln: achte darauf,  
was Du jetzt gerade tust**

Wo genau bist Du gerade? Und was machst Du genau **Hier & Jetzt?**

Sitzt, stehst, liegst oder läufst Du gerade?

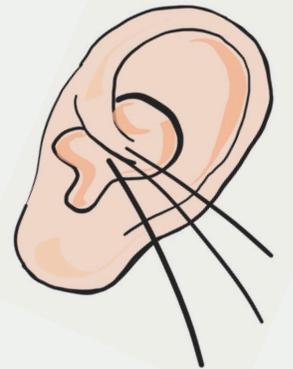
Schau Dich um: Nenne 5 Dinge, die Du siehst.



Was kannst Du hören? Findest Du 5 Dinge, die Du hören kannst?

Kannst Du vielleicht auch etwas riechen? Oder schmecken?

Spürst Du immer noch Deinen Körper?



## **E-S-E: zusammen stark!**

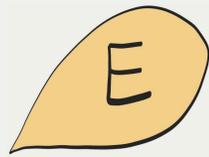
Es ist gut, diese 3 Schritte ein paar Mal hintereinander zu machen.

- Deine Gefühle & Gedanken wahrnehmen **UND**
- Deinen Körper spüren **UND**
- darauf achten, was Du **genau jetzt** tust

→ zusammen ist das ein **starker Anker im Hier und Jetzt!**

Je besser Du verankert bist, umso mehr Kontrolle hast Du wieder!





**E = Eigenes Verhalten**

Was kannst Du **heute tun**, damit

... der Tag für Dich etwas besser wird?

... damit der Tag für andere etwas besser wird?

**Du hast die Kontrolle** darüber etwas zu tun,  
was **diesen Tag** etwas schöner werden lässt.

Egal, wie unwichtig es Dir vielleicht vorkommt – **mach es trotzdem!**



# *Soooo viele Möglichkeiten, um den Tag etwas schöner werden zu lassen...*



*Wenn jemand, den Du sehr gerne magst, gerade so eine schwere Zeit hätte wie Du, was würdest Du ihm oder ihr sagen? Was würdest Du tun?*

*Sage genauso etwas Nettes zu **Dir**, sei so freundlich zu **Dir**!*

*Womit könntest Du jemand anderem eine schöne Überraschung bereiten?*

*Vielleicht ein Kompliment, ein Bild, ein Brief, eine Ermutigung?*

*Was fällt Dir noch ein?*

*Auch wenn Du über andere Dinge keine Kontrolle hast,*

***hierüber hast Du Kontrolle!***



# Sei ein Tag-Verschönerer



Kennst Du vielleicht Wichteln aus der Adventszeit? Das kann man super abwandeln! Am besten geht es zusammen mit den Menschen, mit denen Du zusammen wohnst (geht zur Not aber auch alleine, in „geheimer Mission“ 😊 )

**Und so funktioniert es:**

Wie beim Wichteln zieht jeder den Namen eines anderen. Am meisten Spaß macht es, wenn niemand weiß, wer wen gezogen hat. Für diese Person machst Du den Tag über immer wieder kleine nette Dinge. Am Abend könnt ihr dann mal schauen, ob ihr erraten könnt, wer Euer Tag-Verschönerer war.

# Noch mehr Ideen zum Tag-Verschönern



Vielleicht hängt Ihr in Eurer Wohnung ein großes Blatt Papier auf.

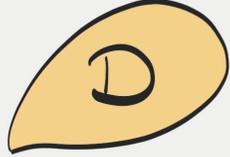
Darauf könnt Ihr z.B. aufschreiben, was Ihr an dem Tag an netten oder schönen Sachen beobachtet.

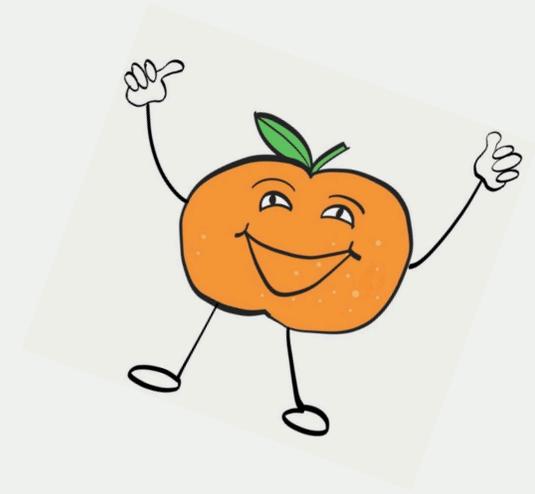
Oder Ihr malt jedes Mal z. B. einen Smiley, eine Blume oder eine Sonne auf das Blatt, wenn Ihr einen Tag-Verschönerer in Aktion gesehen habt.

Abends könnt ihr dann schauen, wie voll das Blatt geworden ist!

Fällt Dir noch etwas anderes ein?



 = **Das tut mir gut**



Was ist „Gute Medizin“ für Dich, was tut Dir gut?

Vielleicht Musik, Malen, Sport, Spielen, Tanzen...

- Was für Sport kannst Du auch in der Wohnung machen?
- Was für Menschen sind gut für Dich?
- Was gibt es noch?

# Sport zu Hause

Henning Harnisch ist ein ehemaliger Profi-Basketballer. Er ist Vizepräsident des Basketball-Bundesligisten Alba Berlin.

Damit man auch in den Zeiten von Corona Zuhause fit bleiben kann, gibt es nun jeden Tag Albas tägliche Sportstunde im Internet.

-> [www.youtube.com/albaberlin](http://www.youtube.com/albaberlin)

Es gibt jeden Tag 3 Sportstunden à 45 Minuten:

9.00 -> für Kita-Kinder

10.00 -> für Grundschüler

11.00 -> für ältere Schüler



# *Gedanken haben Einfluss auf unsere Gefühle*

*Wenn das Dein Gesicht wäre: Was müsste in deiner Gedankenblase sein, damit Dein Smiley lächelt? Male oder schreibe etwas hinein.*



# Ganz wichtig!

*Es gibt so viele unterschiedliche Informationen über Corona!*

*Da kann man ganz schön durcheinander werden oder Angst bekommen.*

*Vielleicht hast Du etwas von anderen Kindern oder Jugendlichen gehört?*

- Oder Du hast etwas im Internet gelesen?*
- Oder Informationen per WhatsApp bekommen?*
- Oder noch etwas ganz anderes?*



***Nicht alles stimmt!!!***

***Frag Erwachsene, wenn Du etwas nicht verstehst oder Sorgen hast!!!***



# Hier kannst Du Dich z.B. informieren

- **Corona für Kinder erklärt:**

<https://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--fuer-kinder-erklaert-100.html>

- **Alles, was Du jetzt über das Corona-Virus wissen musst:**

<https://www.augsburger-allgemeine.de/kultur/Journal/Fuer-Kinder-erklaert-Alles-was-du-jetzt-ueber-das-Coronavirus-wissen-musst-id56593601.html>

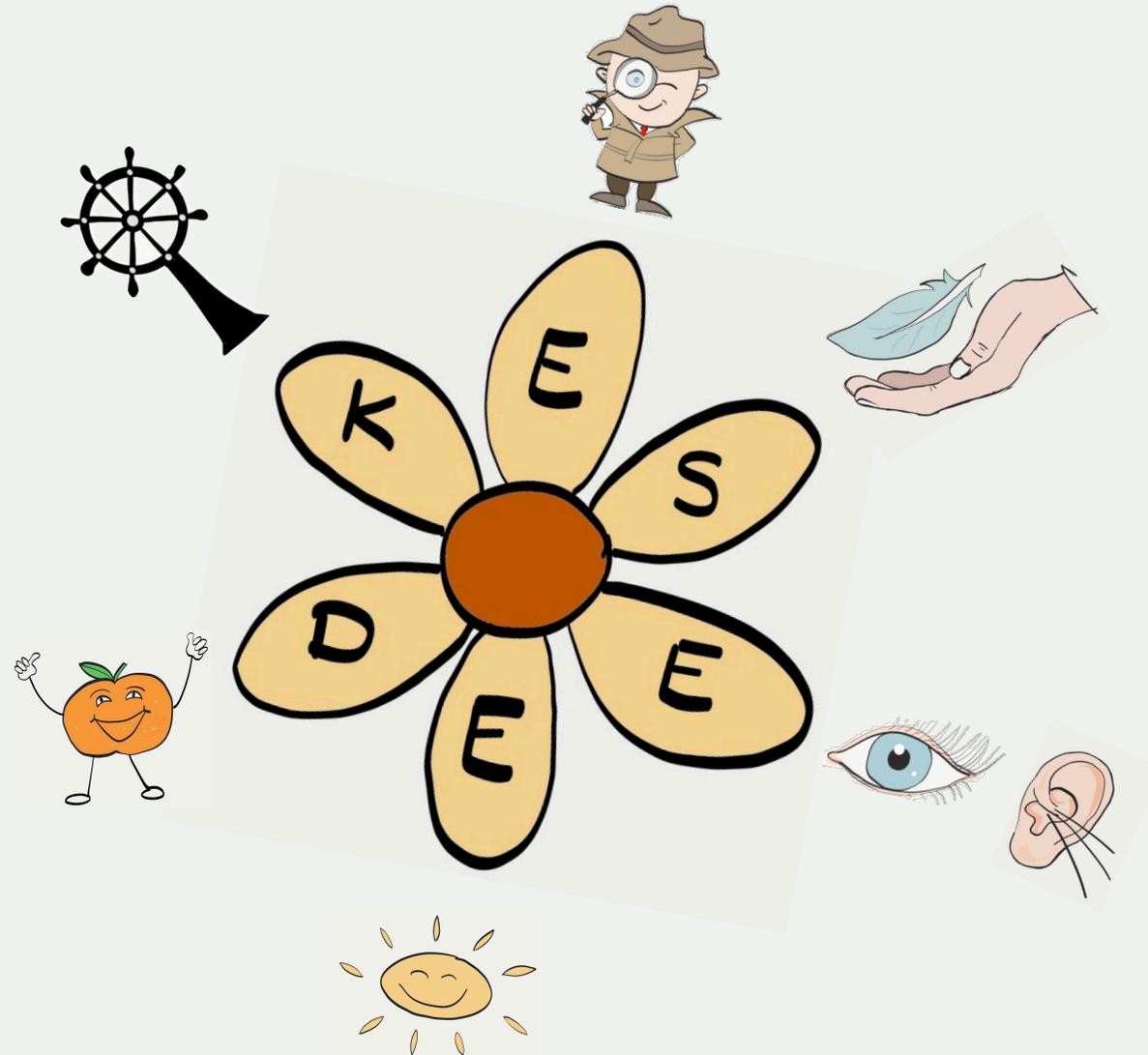
- **Logo erklärt Corona:**

<https://www.zdf.de/kinder/logo/logo-erklaert-corona-virua-100.html>

- **Corona-Virus Kindern erklärt:**

<https://www1.wdr.de/nachrichten/coronavirus-kinder-erklaert-100.html>

# Nutze deinen starken Anker!



*Du bist nicht alleine!  
Zusammen schaffen wir das!*

