



## **„Corona & Du“ – Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche jetzt auch mit Tipps für die Eltern!**

**München, 10. Dezember 2020 – Eltern stehen in der Corona-Pandemie vor großen Herausforderungen: Schulschließungen, Homeschooling, Homeoffice, begrenzte Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, Sport zu treiben und Freunde zu treffen. Das Infoportal Corona und Du für Kinder und Jugendliche richtet sich jetzt auch direkt an Eltern. Es bietet zum Beispiel konkrete Tipps, wie sie ein gesundes Umfeld für ihre Kinder schaffen und sie aktiv unterstützen können. Die Website wurde von der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München gemeinsam mit der Beisheim Stiftung ins Leben gerufen.**

Nachdem sich das Infoportal „Corona und Du“ in einem ersten Schritt mit Ratschlägen gezielt an Kinder und Jugendliche wandte, steht es nun auch mit Praxistipps für Eltern bereit. Es zeigt auf, wie Eltern zuhause ein positives Umfeld schaffen können, wie sie die Selbständigkeit und Eigenverantwortung ihrer Kinder fördern und wie sie ihnen bei Stress helfen können. Eltern finden auf dem Portal zudem Strategien, gelassener und weniger streng mit sich selbst zu sein. Sie werden ermutigt, rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen, wenn sie sich über längere Zeit überfordert fühlen. Auf der Website finden sie direkt Links zu geeigneten Anlaufstellen für ihr Kind und sich selbst.

Die Corona-Pandemie bedeutet für Eltern und ihre Kinder Ausnahmezustand und fordert beiden enorm viel ab. Die Ungewissheiten können gerade bei Kindern und Jugendlichen zu weiteren psychischen Belastungen führen, denn nach wie vor ist offen, wie lange die Pandemie anhält. Gleichzeitig möchten Eltern ihren Kindern gerade in diesen Zeiten Zuversicht und Stabilität vermitteln.

### **So können Eltern ihre Kinder während der Corona-Pandemie psychisch stärken**

Jedes Kind geht anders mit der Situation um. Manche sind schlecht gelaunt, andere ziehen sich zurück, wieder andere wirken besorgt und haben Ängste. Da Kinder und Eltern mehr Zeit als gewöhnlich miteinander verbringen, kann es zu Streitigkeiten und angespannten Situationen innerhalb der Familie kommen. In dieser Zeit müssen sich Eltern um Vieles zusätzlich kümmern, wodurch sie sich leicht unter Druck gesetzt fühlen können. „Eltern berichten zunehmend von Schlafproblemen ihrer Kinder, zum Teil auch wegen eines immens gestiegenen Mediengebrauchs, was uns auch sehr besorgt“, sagt Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am LMU Klinikum München.

Anleitungen für einen gesunden Schlaf ist eines der Schwerpunktthemen der erweiterten Website. Experten verraten darüber hinaus, wie Eltern Homeoffice und Schulisches von Freizeit trennen, Kinder zum Sporttreiben und zur Bewegung animieren, auch wenn Vereinstraining derzeit nicht möglich ist, und Medienzeiten für die Jugendlichen begrenzen.

Annette Heuser, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung zum Ziel des Infoportals: „Corona und Du“ soll dazu beitragen, dass sowohl Kinder und Jugendliche als auch ihre Eltern die Krise gemeinsam meistern. Mit ganz konkreten Tipps, wie sie ihre Kinder gut begleiten, schützen und unterstützen können, baut die Erweiterung des Portals auf dem bisherigen Leitfaden auf.“

Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne ergänzt: „Alle Tipps basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und können helfen, der Entstehung psychischer Probleme vorzubeugen sowie mit den bestehenden Belastungen besser umzugehen. Denn ein psychisch gesundes Umfeld trägt dazu bei, dass sich Kinder und Jugendliche auch in Krisenzeiten positiv entwickeln können.“



**Pressekontakt:**

Andrea Frost

[corona-und-du@looping.group](mailto:corona-und-du@looping.group)

[www.corona-und-du.info](http://www.corona-und-du.info) für Kinder und Jugendliche

[www.corona-und-du.info/eltern](http://www.corona-und-du.info/eltern) für Eltern

**Ansprechpartner Kinder und Jugendpsychiatrie, LMU Klinikum München:**

Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne

Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,

Psychosomatik und Psychotherapie

LMU Klinikum

Campus Innenstadt

Nußbaumstr. 5a

80336 München

[kjp@med.uni-muenchen.de](mailto:kjp@med.uni-muenchen.de)

+49 (0)89 4400 55901

<https://www.kjp.med.uni-muenchen.de>