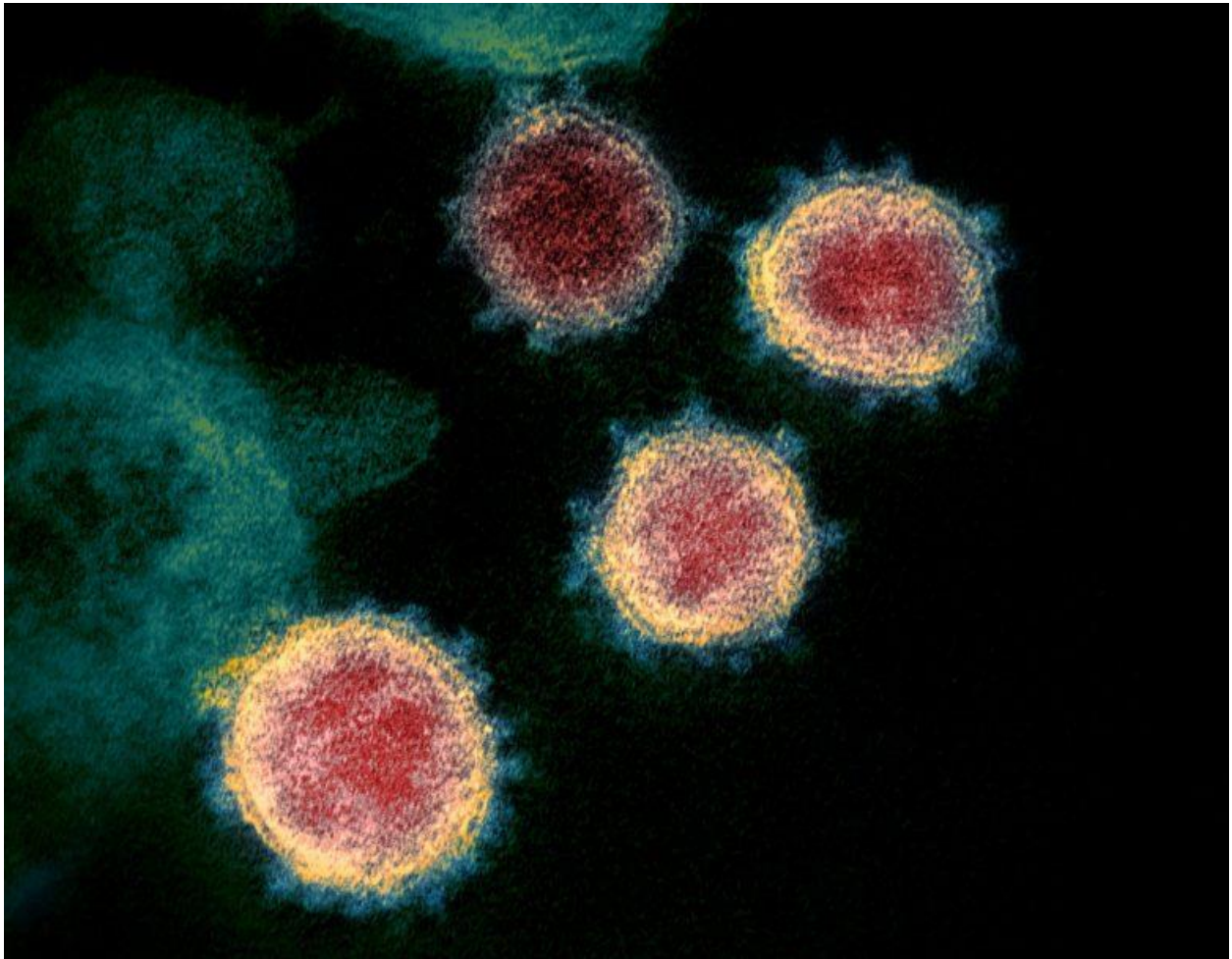


Meine Geschichte der Pandemie

Arbeitsmappe mit Anleitung zu Aktivitäten
von Kindern, Familien, Lehrern und
Pflegepersonen in aller Welt

**Ein unkomplizierter Leitfaden zur Förderung psychischer Gesundheit,
Kreativität, Lernvermögen und Krisenbewältigung. Sie hilft Kindern,
Teenagern und Familien, schlechte Erinnerungen und Ängste zu überwinden.**



[Elektronenmikroskopisches Bild, das die kronenartigen Spitzen des COVID-19 Virus zeigt. Photo des U.S. Centers for Disease Control]

Gilbert Kliman, M.D., Edward Oklan, M.D., Harriet Wolfe, M.D.

The Children's Psychological Health Center

There is a culturally modified separate Mandarin Edition by China
American Psychoanalytic Alliance, Elise Snyder, M.D., You Chen, M.D.,
Ping Hu, Maranda Sze, Ph.D., Xijie Yang, Ph.D.

Deutsche Übersetzung: Dr. Erika Hartmann, Veronica Mächtlinger
(Psychoanalytikerinnen, Berliner Psychoanalytisches Institut, IPV, ACP)

Einzelkopien dieser Weltausgabe per Download kostenfrei
email gilbertkliman2008@gmail.com f. Lizenz zum Massendruck

Arbeitsmappe mit Anleitung zur psychischen Gesundheit von Kindern

The Children's Psychological Health Center, Inc.
2105 Divisadero Street,
San Francisco, CA 94115 (415)292-7119
www.childrenspsychologicalhealthcenter.org
Gemeinnützige Einrichtung

Massenreproduktions-, Übersetzungs-, Modifikations- und Vertriebsrechte sind per Lizenz
erhältlich für Regierungen, Schulen, Gesundheitsinstitutionen und Hilfsorganisationen.
Druck von Einzelkopien kostenlos.

Einige Illustrationen von **Anne Kuniyuki Oklan, R.N.**, stammen
aus einer früheren Auflage.

My Pandemic Story ninth edition © Copyright: March 12, 2020.
(Deutsche Übersetzung: Meine Geschichte der Pandemie)

Vorwort:

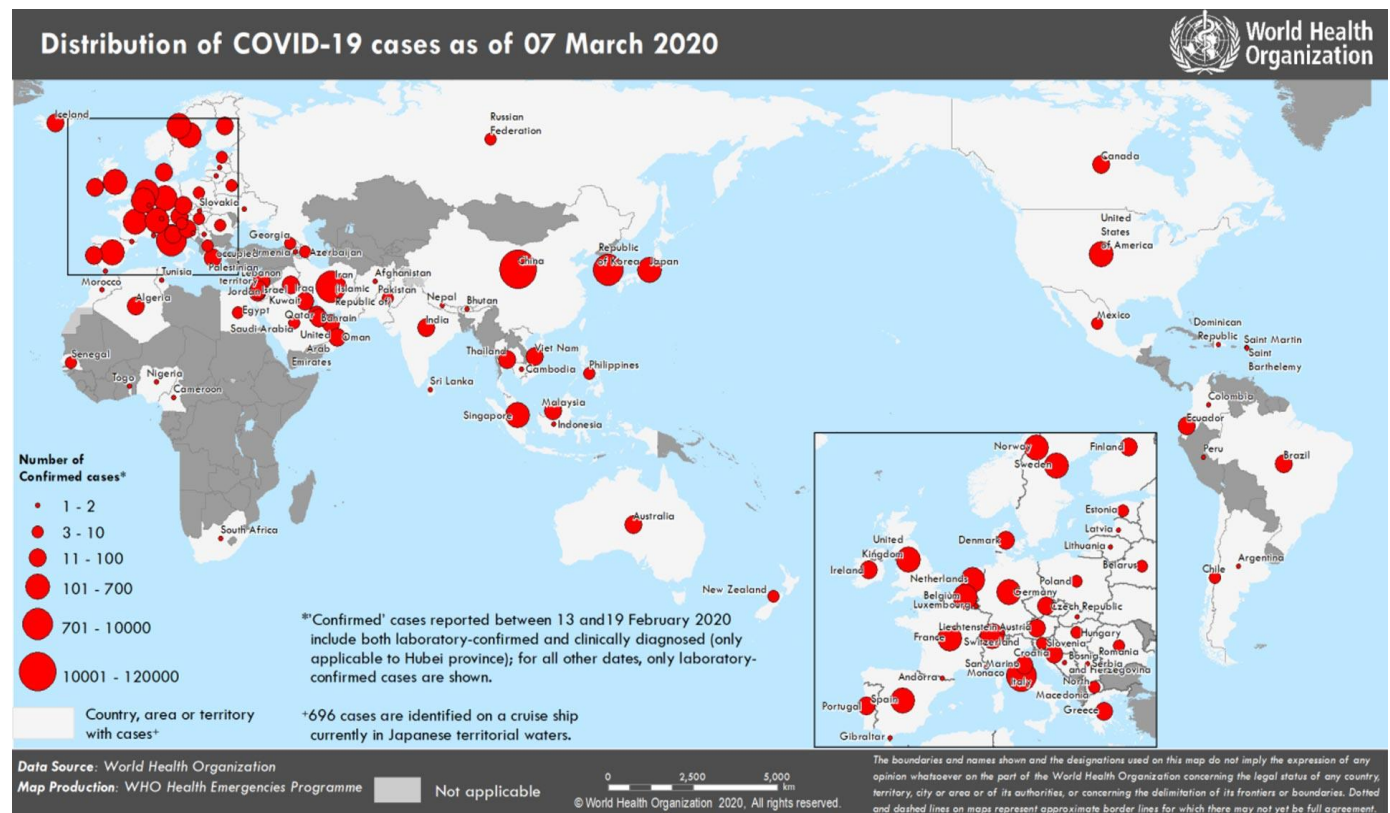
Kinder, Familien und die Gesamtbevölkerung stehen in mehr als 100 Ländern während der Covid-19 Pandemie vor der Aufgabe, ihre psychische Stabilität aufrecht zu erhalten. Zur Vermeidung von Fehlanpassungsreaktionen bei Kindern ist Hilfestellung durch Erwachsene erforderlich. Diese Arbeitsmappe mit Anleitung zu aktiver Auseinandersetzung mit der Pandemie dient der Vorbeugung.

Während Wissenschaftler in aller Welt an den Möglichkeiten besserer Tests, Behandlung und Impfung forschen, können Eltern, Lehrer und Pflegepersonen mit dieser Arbeitsmappe etwas für die psychische Gesundheit ihrer Kinder tun.

EHRlichkeit ist dabei unverzichtbar. In der Verbreitung von Informationen durch Regierung, Schule und Familie brauchen wir vor allem Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit, um in den Kindern Vertrauen wecken zu können. EHRlichkeit ist auch wichtig für uns alle, die wir selber einmal Kinder waren. Kinder erkranken selten an dem neuartigen Virus, aber wir hoffen, dass sie an dieser Situation wachsen und psychisch aktiv, wissbegierig und erfahren daraus hervorgehen, um dann später zu mehr wissenschaftlichem und medizinischem Fortschritt in der Welt beitragen zu können. Wir werden ihre Hilfe und die weltweite Zusammenarbeit brauchen, um die Probleme unseres Planeten zu lösen.

Gilbert Kliman, M.D., Medical Director, The Children's Psychological Health Center, Inc.

Ausbreitung der Pandemie am 7. März 2020



Inhaltsverzeichnis

Abschnitt

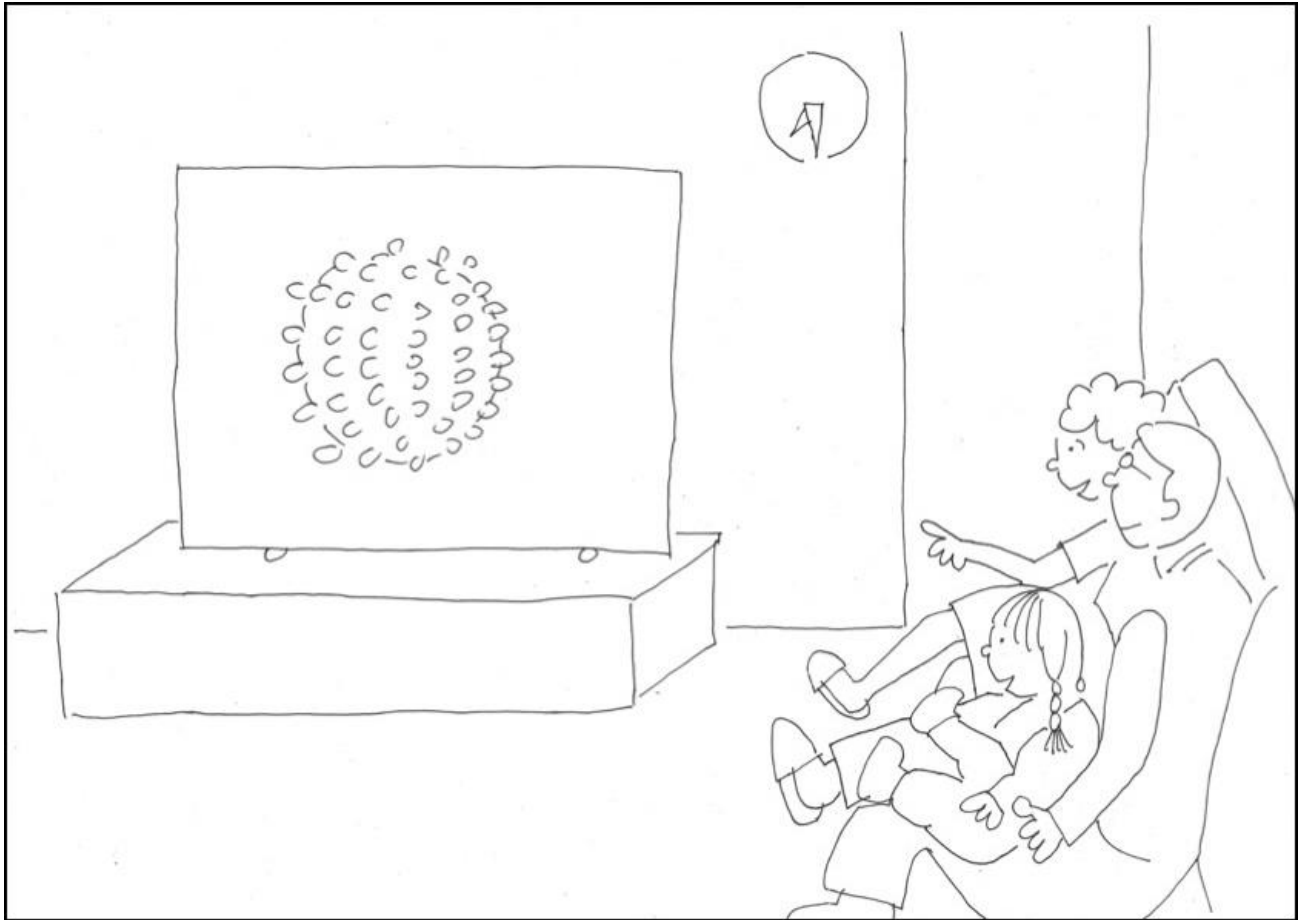
Inhalt

Ausbreitung der Pandemie am 7. März 2020	3
Kindern psychologisch etwas "an die Hand geben", womit sie in einer Krise arbeiten können	7
MEINE GESCHICHTE DER PANDEMIE	15
WER ICH BIN.....	16
INFORMATIONEN ÜBER MEINE GROSSELTERN	21
EINIGE FAKTEN ÜBER DIE PANDEMIE.....	29
MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE	40
Eine Zeichnung mit meiner Familie während der Pandemie:	41
WAS ICH GESPÜRT, GEHÖRT UND GESEHEN HABE	42
Was in mir immer wieder quälende Erinnerungen an das Geschehen wachruft, das ich am meisten hasse zu erinnern:	63
Wenn ich die Erinnerungen kurzzeitig stoppen will, mache ich:	63
GESCHICHTE DER PANDEMIEN, DIE ÄLTERE KINDER KENNEN SOLLTEN	71
LISTE VON DINGEN, DIE ICH HILFREICH FINDE	78
MEINE GESUNDHEIT.....	80

BILDER ZUM ANMALEN

Als der neue Virus das erste Mal erkannt wurde.....	5
Ein weinendes Kind	34
Im Krankenhaus	36
Quarantäne zuhause	37
Ein Garten vor der Pandemie	38
Ein Garten während der Quarantäne.....	39
Lernen wie ich mich selber schützen kann.....	51
Der Traum eines Kinder.....	55
Mehr medizinische Hilfe.....	67
Vorbeugende Maßnahmen in China.....	68

Als der neue Virus das erste Mal erkannt wurde:



Anleitung für Eltern, Großeltern, Lehrer und andere Pflegepersonen

Dieses Buch will auf der Grundlage Evidenz-basierter Erfahrung zeigen, wie psychische Gesundheit von Kindern, incl. Katastrophen-Opfern gefördert werden kann. Netzwerken von erwachsenen Helfern werden darin Wege aufgezeigt, wie sie durch Förderung gesunder und aktiver Stress-Bewältigung Kindern zu mehr psychischer und emotionaler Stärke verhelfen.

Sie sind Teil einer Welt, eines Landes und einer Gesellschaft, die sich um ihre Kinder, ihre Familien und deren Helfer hervorragend kümmert. Die Pandemie im Jahr 2020, verursacht durch den neuartigen Corona Virus (COVID-19), ist für die Menschheit eine der größten Herausforderungen ihrer Geschichte. Dieser Herausforderung zu begegnen, indem in einem Netzwerk für Kinder zusammengearbeitet wird, könnte zu einer bleibenden sozialen Errungenschaft führen. Als Helfer der Kinder haben Sie das Privileg, sich mit ihnen in einem sehr wichtigen Moment ihres Lebens zu verbünden. Eine sehr belastende, möglicherweise traumatisierende Situation kann durch Ihre Hilfe konstruktives Lernen und die Erfahrung, etwas bewältigen zu können, fördern, und damit Wissen und emotionale Stärkung inmitten der Katastrophe. Wichtige Schritte dabei sind psychisch aktiv zu werden, indem vergangene schmerzliche Ereignisse und Erinnerungen unter einer größeren und positiven Perspektive betrachtet werden. Unser Augenmerk richtet sich darauf, Stärken für die Zukunft aufzubauen, indem sich einerseits nicht ständig mit dem Leiden beschäftigt, andererseits das Leiden aber auch nicht vergessen wird. Erinnerung, Neugier, Lernen und Planen sind notwendig, damit Kinder sich eine bessere Zukunft gestalten können.

Diese Arbeitsmappe dient einer sofortigen psychologischen Ersten Hilfe. Wenn Sie sich mit dem Kind auf einen ehrlichen Prozess von "gemeinsamer Erinnerung und Problemlösung" einlassen, so kann Ihre Anwesenheit, Ihr gemeinsames Nachdenken und Fühlen dem Kind helfen, sich geschätzt und sicherer zu fühlen. Der soziale Klebstoff, der von einem Familienmitglied, einem Lehrer, fürsorglichen Freunden oder Hilfspersonen angeboten wird, hilft dem Kind Bindungen einzugehen und schützt es vor Gefühlen von Hilflosigkeit und Überwältigung. Das sollten Sie berücksichtigen, wenn Sie ein Kind oder eine Kindergruppe mit dem Buch anleiten.

Kindern psychologisch etwas “an die Hand geben”, womit sie in einer Krise arbeiten können

Der Wert von aktiven Bewältigungsstrategien ist wohl bekannt. Hilflosigkeit ist in manchen Notfällen am schwersten zu ertragen. Katastrophen wie Erdbeben oder Überflutungen können von Kindern besser überstanden werden, wenn sie psychologische Unterstützung erhalten. Sie sollten ehrlich reden können, aktive Bewältigungsstrategien entwickeln, ein Netzwerk von Gleichaltrigen und Erwachsenen zur Verfügung haben, alles entsprechend dem jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder. Diese Arbeitsmappe wurde von Eltern und Psychiatern erarbeitet, um Kindern “etwas an die Hand zu geben”, damit sie erfahren, wie sie auch im Angesicht einer großen Krise ein wenig Kontrolle über die eigene Sicherheit, ihr Gefühlsleben und ihre Lernfähigkeit erreichen können.

Aus der Geschichte der Katastrophen lernen wir, die psychische Gesundheit der Kinder besser zu schützen. Vor vielen Jahren, als ein Präsident der USA – Kennedy – ermordet wurde, rief dies in einem Großteil der Welt Sorge hervor. 800 Kinder wurden sofort danach beobachtet. In Schulen, in denen die Erwachsenen Diskussionen der Krise anregten, zeigten die Kinder messbar bessere Ergebnisse ihres Verhaltens als Kinder in den Schulen, in denen die durch Erwachsene angeleitete Diskussion vermieden wurde. Die aus dieser und späteren Katastrophen gewonnenen Forschungsergebnisse ließen ein Buch entstehen, mit dem Erwachsene Kinder anleiten können, ihre persönliche Lebensgeschichte fest zu halten. (www.childrenspsychologicalhealth.org). Bei Testung erwies sich seine Anwendung als nachweisbar effektiv. Für Tausende von Kindern hat es sich nach Terrorattacken, Überflutungen, Stürmen, Familienkrisen und auch nationalen Katastrophen bewährt. Angewendet wurde es z.B. beim notwendigen Umzug von der leiblichen Familie in eine Pflegefamilie, nach dem Erdbeben in San Francisco 1989, nach der Terrorattacke auf Amerika am 11.9.2001, großen Feuersbrünsten, Kriegen, Tornados, dem Hurrikane in New Orleans, dem Erdbeben in Sichuan, Tsunamis in Asien, tropischen Stürmen in Südamerika und Waldbränden in Kalifornien.

Wie andere Katastrophen kann die neuartige Corona-Virus-Lungenentzündungs-Pandemie (Covid-19) die Entwicklung von Kindern positiv beeinflussen, indem sie Lernvermögen und Wachstum fördert. Oder sie kann zu einer total negativen Erfahrung werden, die nichts als Angst und Zweifel hervorruft. Kinder profitieren in dieser Zeit von einem Netzwerk von gut organisierten und mitdenkenden Helfern, um den persönlichen, familiären und auch nationalen Herausforderungen gewachsen zu sein. Unsere Nation und ein Großteil der Welt sind darauf angewiesen, dass Kinder, Familien, Institutionen und Regierungen in dieser und anderen großen Krisen in der Lage sind zusammen zu arbeiten. Unser aller Zukunft kann sich bessern, wenn wir und unsere Kinder gemeinsam diese Probleme

lösen. Die Pandemie bietet der Welt mit Blick auf zukünftige Generationen eine Gelegenheit zur Kooperation. Diese Arbeitsmappe dient dazu, Gedanken und Gefühle zu ordnen, um Sie und die Kinder zu stärken, die Sie kennen, lieben und denen Sie helfen.

Vorspann

Dieses Buch kann für Kinder jeden Alters benutzt werden. Die Jüngsten können darin einfach etwas ausmalen und Teile davon vorgelesen bekommen. Wenn Sie das Buch selber ganz gelesen haben, bevor Sie es einem Kind oder Schüler geben, können Sie die Arbeit der Kinder mit dem Buch besser unterstützen, insbesondere bei Kindern in einem Alter unter 10 oder 11 Jahren. Kinder, die bereits recht gut lesen können, beenden die Arbeit damit nach einigen Monaten. Sie sollten jedoch niemals dazu gezwungen werden, einen Abschnitt des Buches gegen ihren Willen anzuschauen. Jedes Kind darf sich selber aussuchen, mit welchem Teil es anfangen möchte. Wann immer er oder sie es möchte, sollte die Arbeit an dem Buch für eine Zeitlang unterbrochen werden, auch wenn etwas noch nicht fertig ist. Der Widerstand eines Kindes gegen die Arbeit an Teilen des Geschichten-Buches sollte immer respektiert werden. Insbesondere sollten Sie dem Kind dabei helfen, GUTE Erinnerungen anzuschauen, tröstliche und liebevolle Zeiten, nicht nur die erschreckenden und traurigen.

Bereiten Sie sich darauf vor, zu Beginn jeweils nur wenige Minuten bis zu einer halben Stunde mit einem Kind oder einer kleinen Gruppe von Kindern zu arbeiten, bleiben Sie flexibel. Bei diesen kurzen Arbeitsphasen braucht das Durcharbeiten des Buches in der Regel mehrere Wochen bis Monate. Bewahren Sie das Buch zwischen den kurzen Arbeitsphasen sorgfältig für das Kind auf. Machen Sie bei Gelegenheit eine Kopie für den Fall, dass es in wirren Zeiten verloren gehen könnte. Es muss nicht das gesamte Buch durchgearbeitet werden. Für die spezifische Situation eines jeden Kindes können einige Teile nicht relevant sein. Lassen Sie das Kind wählen und Ihnen anzeigen, an welchen Abschnitten zuerst gearbeitet werden sollte. Bestehen Sie nicht darauf, Abschnitte zu lesen, die das Kind nicht lesen möchte. Er oder sie kann möglicherweise mit der Zeit die Kraft entwickeln, darauf zurück zu kommen.

Die jüngsten Kinder

Dieses Buch bietet auch Babys und Kleinkindern eine wertvolle Erfahrung, indem man sie einbindet in ein ehrliches, sich kümmerndes Netzwerk, das sie wachsen und stärker werden lässt. Das Buch sollte Babys und Kleinkindern nicht direkt vorgelesen werden. Sie können

jedoch in ein soziales Netz integriert werden. Sie sollten dabei sein und zuhören können, wenn älteren Kindern vorgelesen wird. Das ermöglicht eine hilfreiche multigenerationelle Familiendiskussion, in der die jüngeren Kinder nur den emotionalen Tonfall wahrnehmen, auch wenn sie die Worte nicht verstehen. Lassen Sie sie für kurze Zeiträume dabei sein, wenn Sie mit älteren Kindern lesen und arbeiten. Erwarten Sie keine komplizierte verbale Beteiligung von Kindern unter drei Jahren. Seien Sie jüngeren Kindern gegenüber einfach besonders freundlich und zugewandt, wenn sie emotional bedürftig sind, klammern, den Appetit verlieren, nicht schlafen können oder die Sauberkeitserziehung wieder vergessen. Babys und Kleinkinder reagieren auf Traumata oft, indem sie auf frühere Entwicklungsstufen zurückfallen oder mit einem Stillstand der Entwicklung. Kinder sollten nicht lange Fernsehen oder stundenlang miterleben müssen, dass Erwachsene durch eine emotional besonders harte Zeit gehen. Sie sollten aber auch nicht ausgeschlossen werden sondern geringe Dosen dieser Emotionen miterleben dürfen. Die richtige Dosis ist wichtig. Zwei- und Dreijährige können Seiten des Buches nutzen, um mit Hilfestellung Abschnitte auszumalen. Sie können oft kurze und manchmal wahre Geschichten darüber erzählen, was sie erinnern und gesehen haben. Sie können davon profitieren, dass Erwachsene ihre kurzen Geschichten als respektvolle Berichterstatter aufschreiben. Eine gute intellektuelle Entwicklung wird so in sehr jungen Kindern gefördert.

Vorschul- und Kindergarten-Kinder

Kinder zwischen 3 und 6 Jahren lässt man reichlich malen. Man kann Ihnen allerhand aus dem Buch vorlesen, auch wenn die Kinder es noch nicht verstehen können. Damit richtet man die Aufmerksamkeit des Kindes auf das Lernen. Lassen Sie das Kind einige der Themen selber aussuchen, indem Sie ihm die Bildunterschriften vorlesen. Fragen Sie, mit welchem Teil er oder sie beginnen möchte. Oft kann man den Vorschul- oder Kindergarten-Kindern dabei helfen zu malen oder die Antworten auf Fragen und Einleitungssätze aufzuschreiben. Ersetzen Sie schwierige Worte durch einfachere, wenn Sie vorlesen. Verhalten Sie sich wie ein interessierter Assistent eines Berichterstatters, während Sie das Kind ermutigen, aus sich heraus zu gehen. Schreiben Sie genau auf, was er oder sie zu sagen hat. Nehmen Sie sich Zeit und bestehen Sie nicht darauf, dass das Kind antwortet. Es genügt schon, das Kind spüren zu lassen, dass Sie es nützlich finden, sich mit dem Thema zu beschäftigen und sich darüber mitzuteilen. Wenn Sie in einer Schule oder einem Schutzraum mit Kindern verschiedener Altersgruppen sind, schließen Sie die jüngeren Kinder nicht aus der Arbeit an dem Buch mit den älteren Schülern aus. Halten Sie aber die Zeit der Teilnahme und

die Dosis der Emotionen gering, gerade so wie auch eine Medikamentendosis für ein jüngeres Kind geringer sein muss.

Kinder im Alter zwischen 6 und 11 Jahren

Versuchen Sie bei Kindern zwischen 6 und 11 Jahren mit dem Buch zumindest all das zu bearbeiten, was die Kinder Ihrer Meinung nach verstehen können. Überlassen Sie dem Kind das Tempo. Versuchen Sie auf sanfte Weise, alle Abschnitte zu bearbeiten. Ermutigen Sie das Ausschneiden und Einfügen von Zeitungsartikeln, wenn Zeitungen und Illustrierte zugänglich sind. Ermutigen Sie das Kind auch darin, zusätzliche Seiten zu benutzen, um mehr Raum zum Zeichnen und Schreiben zu haben. Sie lassen sich dem Buch hinzufügen. Kinder arbeiten an dem Buch oft mit häufigen Unterbrechungen über Wochen und manchmal Monate. Es wird ein wertvolles Sammelalbum voller Informationen aus vielen Quellen. Sehr häufig wird ein emotional schwieriger Abschnitt erst zu einem späteren Zeitpunkt vollendet.

Kinder im Alter von 11 Jahren und darüber

Kinder, die älter als 11 Jahre sind, möchten das Buch meist eigenständig bearbeiten. Sie profitieren jedoch von einem Lehrer, den Eltern, einer Tante, den Großeltern oder einem erwachsenen Freund, der Anteil nimmt und sich dafür interessiert, wie sie über die Arbeit an dem Buch denken und fühlen. Hilfestellung durch Erwachsene sollte älteren Kindern regelmäßig angeboten werden. Sie sollten den Schülern, Kindern und Jugendlichen zur Verfügung stehen, um Ihnen zu helfen, Informationen zu erhalten und Antworten zu finden. Unterstützen Sie sie dabei, sich in ein Netzwerk von ihnen bekannten Personen einzubinden oder ein schulisches Netzwerk von Kindern und Lehrern zu bilden, die sich für das Leben der Kinder interessieren und gemeinsam mit ihnen die belastenden Erlebnisse der Pandemie zu bewältigen suchen.

Ausmalen der Illustrationen im Buch und wie es hilft

Alle Zeichnungen des Buches können einfach ausgemalt werden. Sowohl Erwachsenen wie auch Familien, Jugendlichen und Kindern hilft dies, nach einem Trauma normale Bewältigungs-Strategien zu stärken. Kinder bevorzugen meist visuelle gegenüber gesprochener Kommunikation. Sie können die Illustrationen gemeinsam mit einem Erwachsenen ausmalen, der das Kind dabei unterstützt, sich mit dem

Thema auseinander zu setzen. Die Bilder werden zum Ausgangspunkt für Gespräche über die gemalten Ereignisse.

Erwachsene und Kinder, die von plötzlich aufkommenden Rückblenden, Erinnerungen, Ängsten und Erschrecken überwältigt werden, die Schlafstörungen und Alpträume haben, beruhigt der Prozess des Erzählens einer Geschichte, des Schreibens und Zeichnens mehr, als wenn sie alles nur mit voller Härte auszuhalten versuchen. Sie werden vermutlich zuerst mit den Illustrationen beginnen, die am weitesten vom eigenen Erleben entfernt sind und sich dann langsam zu denen vorarbeiten die den eigenen Erfahrungen nahe kommen.

Familienmitglieder können gemeinsam daran arbeiten, manchmal so, dass jeder einen Teil des Bildes ausmalt oder auch dass jeder ein eigenes Bild malt. Gemeinsames Ausmalen verschafft über die Bilder emotionale Stärke und die Möglichkeit, Kontrolle zurückzugewinnen, sich ruhiger zu fühlen und die eigenen Gefühle wahrnehmen und erkennen zu können. Die Bilder des Buches können auch zum Thema von Gesprächen werden. Insbesondere Kindern, die gefühllos erscheinen oder sich kaum daran erinnern können, was sie erlebt haben, kann es helfen, die Erinnerungen wieder wach zu rufen. Zum Beispiel könnten die Eltern fragen, was das Kind dabei fühlt oder was auf dem Bild gerade passiert. Oft können Gefühle eher zum Ausdruck gebracht werden, wenn sie zunächst bei anderen wahrgenommen und beschrieben werden.

Aktive Bewältigungsstrategien können durch das Malen von Bildern gefördert werden: das Kind könnte ein Bild davon malen, was es selber oder die Familie tun könnte oder ein Bild davon, wie es aussehen könnte, wenn die Pandemie vorbei wäre. Lehrer können *“Meine Geschichte der Pandemie”* im Klassenzimmer anwenden, indem jedes Kind für sich oder in kleinen Gruppen daran arbeitet. Dieses Vorgehen hat sich als sehr effektive Maßnahme herausgestellt, um ein Gruppengefühl zu stärken und die Ängste von Schulkindern abzumildern. Katastrophen lassen sich sowohl von Kindern als auch Erwachsenen mit der sozialen Unterstützung durch eine Gruppe besser bewältigen. Schädlich ist dagegen, wenn es in Katastrophen keine Anleitung durch Erwachsene gibt, keine Anregung von Gesprächen durch Erwachsene und keine soziale Unterstützung. Die Anwendung dieser Art von Arbeitsmappe wirkte nach den Hurrikanen Katrina und Rita beruhigend auf Schulkinder und sorgte für eine bessere psychische Gesundheit.

Erwachsene Hilfspersonen können von diesem Buch profitieren.

Diese Arbeitsmappe entstand, um sowohl Einzelpersonen wie auch Gruppen, die unter den Belastungen der Pandemie zu leiden haben, Hilfestellung zu geben. Der Erwachsene, der dem Kind helfen möchte, kann aufgrund der gleichen Ereignisse, die das Kind getroffen

hat, belastet oder sogar traumatisiert sein oder dadurch dass er mit anderen Kranken oder psychisch Leidenden zu tun hat. Erwachsene, die selber in einer schweren Pandemie traumatisiert wurden, können diese Mappe als Hilfestellung erleben, weil sie in einer strukturierten Form Anleitung bietet, sodass sie diese nicht selber entwickeln müssen. Sie können auch selber eine Kopie nutzen, um über sich selber zu schreiben. Sie könnten es ebenfalls als hilfreich erleben, durch Zeichnen oder Ausmalen von Szenen ruhiger zu werden oder eigene Erlebnisse zu erinnern und zu bewältigen. Bitte bedenken Sie dabei, jeder kann emotional stark verunsichert werden, ganz gleich wie reif oder stark er auch sein mag.

Aber selbst die am heftigsten traumatisierten Menschen können dadurch wachsen, dass sie ihre Geschichte aufschreiben und Kindern helfen.

Verwendung durch psychiatrische Fachkräfte

Therapeuten können *“Meine Geschichte der Pandemie”* während Einzel-, Familien- oder Gruppentherapie anwenden und damit die Behandlung von Patienten mit Depressionen, Angst- und Posttraumatischen Belastungsstörungen erweitern, wenn sie auf eine Pandemie, Quarantäne oder eine Herausnahme aus den normalen Lebensbedingungen beruhen. Zusätzliche Informationen (in Englisch) online unter <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/>

Für die Gruppen-Therapie von Vorschulkindern im Klassenraum gibt es zusätzlich eine sehr systematisierte und Evidenz-basierte Methode, für die ein Handbuch und ein Lehr-Video (in Englisch) zur Verfügung gestellt werden kann. Es nennt sich *“Reflective Network Therapy”* oder *“The Cornerstone Method”* und zeigt gute Effekte im Hinblick auf die Lernfähigkeit, den IQ und die psychische Gesundheit von Kindern im Alter zwischen drei und sieben Jahren. Kindern mit Entwicklungsstörungen kann durch diese Methode geholfen werden. Sie finden online ein Video (in englisch) über einen geheilten autistischen Patienten und zahlreiche Diagramme. Für in Pflege gegebene Kinder hat sich eine spezielle Arbeitsmappe als sehr hilfreich herausgestellt, *“My Personal Life History Book”* Das Handbuch (in Englisch) kann auf derselben Website heruntergeladen werden.

Über Trauma

Was ist ein Trauma? Jedes bedrohliche Ereignis oder Geschehen, das zur schwerwiegenden Belastung eines Menschen wird und sehr heftige Gefühle hervorruft, die einen Monat oder noch länger andauern, ohne dass der Mensch sich davon erholen kann, ist ein Trauma. Eine Pandemie durchleben zu müssen kann ein Trauma sein. Manchmal geschieht das Gegenteil. Aus den Erfahrungen, die Menschen in diesen bedrohlichen Zeiten machen, kann auch etwas Gutes entstehen. Viele Menschen gehen eher gestärkt als geschwächt daraus hervor, sich den Problemen zu stellen. Fast jeder ist in seinem Leben an diesem oder jenem Zeitpunkt einem Trauma ausgesetzt. Ein Trauma kann dadurch entstehen, dass man aufgrund einer Naturkatastrophe aus seiner normalen Umgebung herausgerissen wird oder dadurch dass man selber oder ein Angehöriger schwer verletzt wird oder ein nahe stehender Mensch stirbt. Ein Trauma kann entstehen durch einen Verkehrsunfall oder dadurch, dass man jemanden kennt, der bei einem Flugzeugunglück ums Leben kam. Einige der schlimmsten Traumata sind sehr persönlich, so wie Missbrauch, schwere Misshandlung, schreckliche Streitereien, schwere Krankheit oder Kriegsereignisse. Es gibt unendlich viele Auslöser, aber die Folgen auch sehr unterschiedlicher Traumata sind erstaunlich ähnlich. Eine Liste der auftretenden Probleme und Symptome findet man in den Checklisten zur psychischen Gesundheit.

Viele Menschen erholen sich von schrecklichen Ereignissen, ohne dass es danach zu Problemen kommt. Der Zeitrahmen für das Auftreten einer Reaktion auf ein Trauma variiert sehr stark. Manchmal sind Kinder und junge Erwachsene sofort nach dem Ereignis geängstigt, erschreckt oder besorgt, aber viele entwickeln erst Tage oder Monate danach Störungen. Manche können nicht einschlafen oder haben Alpträume. Sie haben Angst zur Schule zu gehen oder haben Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder andere Probleme, weil sie so ängstlich sind. Es kann sein, dass sie nicht einmal wissen, warum sie so ängstlich sind. Es kann sein, dass sie sich nicht daran erinnern können, was geschehen ist, oder dass sie etwas erinnern, woran sie überhaupt nicht mehr denken möchten. Sie können voller Angst sein. Es kann sein, dass sie überhaupt keine Gefühle mehr haben, emotional abstumpfen. Es kann sein, dass sie

überhaupt nicht mehr aufmerksam sein können, nicht mehr lernen. Die posttraumatische Belastungsstörung ist durch drei Kategorien von Problemen gekennzeichnet, das Eindringen unerwünschter Gedanken, die Vermeidung von Erinnerungen und die Auslösung von ängstlichem Verhalten.

Was hilft nach einer Katastrophe wie der Covid-19 Pandemie?

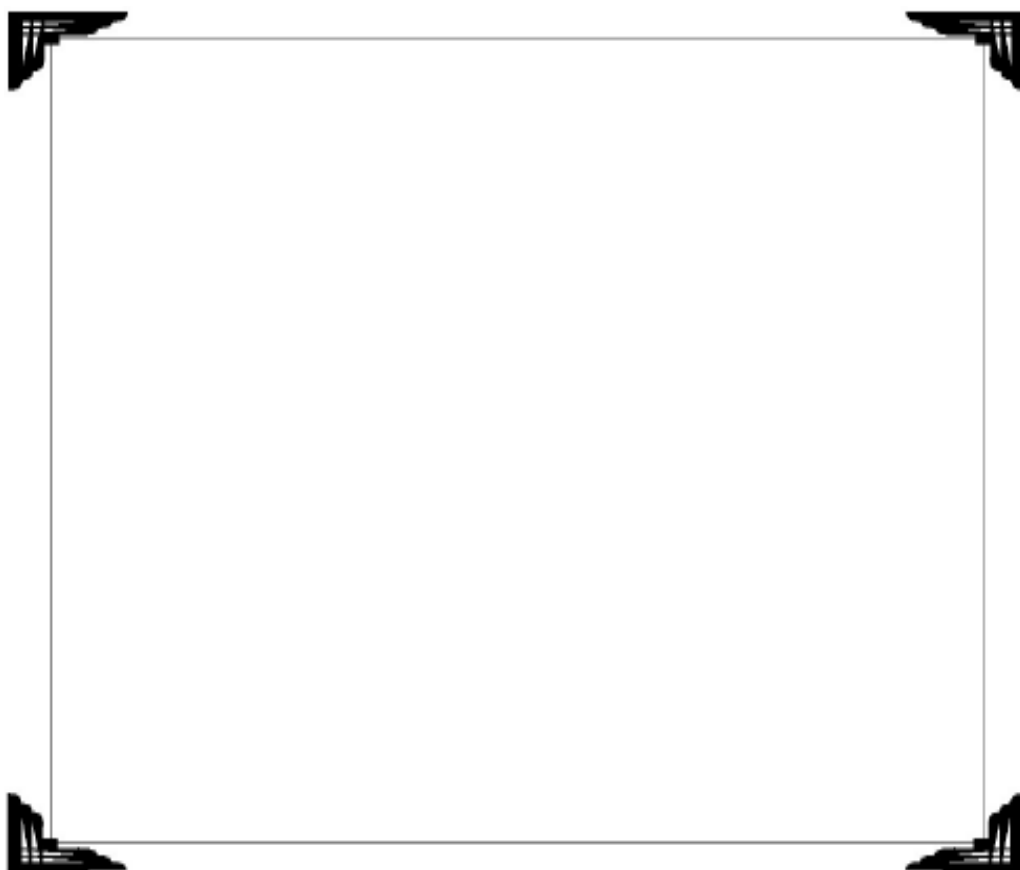
Für alle Kinder ist ein fürsorgliches soziales Netzwerk lebenswichtig. Es lässt erkennen, dass es Menschen gibt, die helfen können. Auch wenn man geliebte Personen verloren hat, gibt es andere Erwachsene, die sich kümmern. Das Netzwerk kann von Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln, Nachbarn, Lehrern und Therapeuten, sogar Freunden gebildet werden. Mit Helfern und Freunden zu reden, denen man vertraut, seine Gefühle nieder zu schreiben, hilft dabei, sich besser zu fühlen. Durch Lesen kann man lernen, wie man sich absichern kann.

Diese Arbeitsmappe erleichtert es, mit anderen ins Gespräch zu kommen, und sie kann auch in anderer Weise hilfreich sein. Dadurch dass du deine Erinnerungen, Gedanken und Gefühle aufschreibst und Bilder davon malst, wirst du zum Zeugen der Zeitgeschichte. Du wirst dadurch psychisch stabiler sein. Du machst deine eigenen persönlichen Aufzeichnungen darüber, was dir zugestoßen ist. Die Benutzung des Buches, allein oder mit der Hilfe von Eltern oder Lehrern, führt dazu, mehr lernen und erfahren zu wollen. Und anderen hilft man, indem man mitteilt, was man in Erfahrung gebracht hat. Schau hinein in dieses Buch und fange an, wo immer du möchtest. Fülle so viele leere Seiten aus, wie du kannst. Bitte um Hilfe, wenn du Fragen nicht verstehst oder um die Antworten aufzuschreiben. Versuche Bilder zu zeichnen oder die Bilder auszumalen, die bereits in dem Buch sind. Du kannst auch mehr Seiten nehmen, wenn du mehr Platz brauchst für Fotos oder Zeichnungen oder um etwas auf zu schreiben. Die Extra-Seiten lassen sich an die Rückseite des Buches heften oder klemmen. Du kannst ein Sammelalbum aus dem Buch machen, indem du Extra-Seiten daran heftest, klemmst oder klebst. Nimm dir Zeit. Wenn du möchtest, lass Abschnitte aus oder verändere die Abschnitte. Komm später auf das zurück, was dich zu sehr bedrückt. Manche Teile treffen auf dich vielleicht nicht zu. Verweile nicht zu lange bei allzu aufregenden Teilen. Denke daran, dass es wichtig ist, auch frohe Erinnerungen aus der Vergangenheit und die guten Ereignisse der Gegenwart und Zukunft zu beschreiben. Denke daran, mit Erwachsenen darüber zu sprechen, wenn du sehr aufgeregt bist.

MEINE GESCHICHTE DER PANDEMIE

MEIN NAME _____

HIER IST EINE ZEICHUNG ODER EIN FOTO VON MIR



DATUM AM BEGINN DIESES BUCHES _____

DATUM AM ENDE DIESES BUCHES _____

BEIM SCHREIBEN HALF MIR _____

WER ICH BIN

Mein Geburtstag ist am _____. Ich bin __Jahre und __Monate alt.

Ich bin ein_____.

Ich lebe in_____in_____.

Menschen, die mit mir zusammen leben sind_____.

Meine Adresse ist_____.

Meine Telefon-Nummer ist _____

Was ich sehr gern mache, ist _____

Was ich nicht mag, ist _____

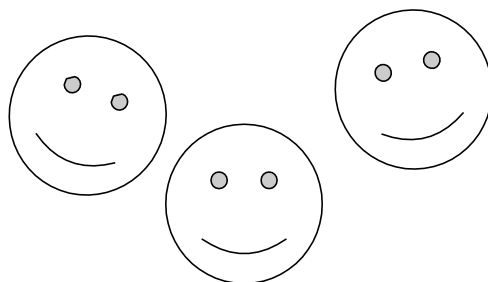
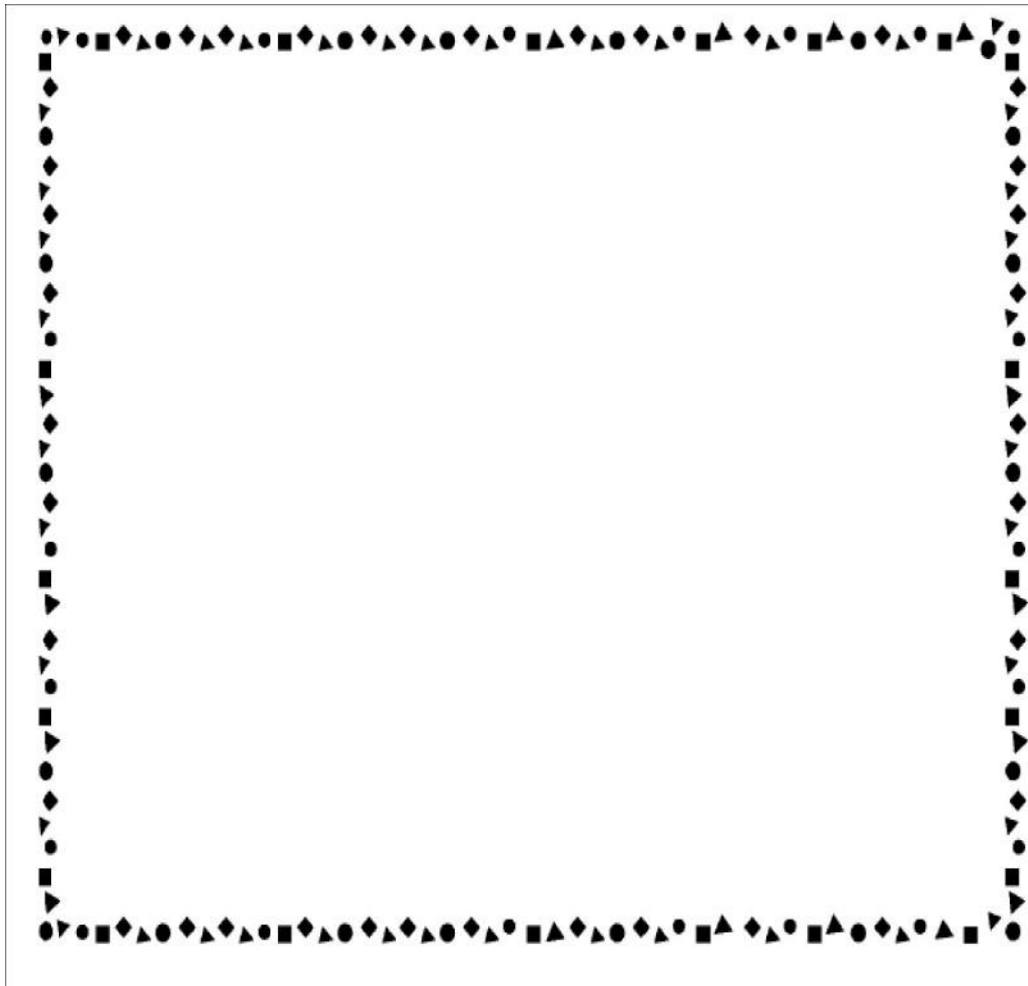
Was ich gut kann, ist _____

Worüber ich gern mehr wissen möchte, ist _____

Was ich gern sein möchte, wenn ich erwachsen bin _____

Wenn mir jetzt ein Wunsch erfüllt werden könnte, wäre mein Wunsch _____

**Hier ist eine Zeichnung von mir gemeinsam mit jemandem, der mich gern hat
und sich um mich kümmert:**



Für den Fall, dass es in der Pandemie große Probleme gibt zu telefonieren oder Aufzeichnungen zu bewahren, möchte ich gern diese Informationen griffbereit halten:

INFORMATIONEN ÜBER MEINE MUTTER

NAME MEINER MUTTER _____

Bitte im Kasten ankreuzen, was zutrifft:

_____MEINE MUTTER LEBT.

Falls sie in der Pandemie erkrankte, bitte hier ankreuzen: _____

Ihre Adresse ist _____

Ihre Telefon-Nummer ist _____

Was ich über meine Mutter weiß und liebe, ist _____

_____MEINE MUTTER IST TOT

Falls sie in der Pandemie gestorben ist, bitte hier ankreuzen: ____

Eines der schönsten Dinge, die ich von meiner Mutter erinnere und liebe, ist _____

HIER IST EIN BILD ODER EINE ZEICHNUNG VON MIR UND MEINER MUTTER:

[illegible]

INFORMATIONEN ÜBER MEINEN VATER

NAME MEINES VATERS _____

Bitte im Kasten ankreuzen, was zutrifft:

____MEIN VATER LEBT

Falls er in der Pandemie erkrankte, bitte hier ankreuzen: _____

Seine Adresse ist _____

Seine Telefon-Nummer ist _____

Was ich über meinen Vater weiß und liebe ist _____

____Mein Vater ist tot

Falls er in der Pandemie gestorben ist, bitte hier ankreuzen:

Eines der schönsten Dinge, die ich von meinem Vater erinnere und liebe, ist _____

HIER IST EIN BILD ODER EINE ZEICHNUNG VON MIR UND MEINEM VATER:



SCHÖNE DINGE, DIE ICH VOR DER PANDEMIE MIT MEINEN ELTERN GEMACHT HABE:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

**HIER IST EIN BILD VON GEMEINSAMER
AKTIVITÄT DER FAMILIE VOR DER PANDEMIE**



INFORMATIONEN ÜBER MEINE GROSSELTERN

WORAN ICH MICH BEI MEINEN GROSSELTERN GERN ERINNERE:

BILD ODER ZEICHNUNG VON MEINEN GROSSELTERN UND MIR AN EINEM GUTEN TAG:



NAME MEINER GROSSMUTTER _____

Bitte im Kasten ankreuzen, was zutrifft:

☐ Großmutter ist tot ☐ Sie starb in der Pandemie.

☐ Großmutter lebt ☐ Sie erkrankte in der Pandemie.

Adresse: _____ Telefon _____

NAME MEINES GROSSVATERS _____

Bitte im Kasten ankreuzen, was zutrifft:

☐ Großvater ist tot ☐ Er starb in der Pandemie.

☐ Großvater lebt ☐ Er erkrankte in der Pandemie

Adresse: _____ Telefon _____

NAME MEINER GROSSMUTTER _____

Bitte im Kasten ankreuzen, was zutrifft:

☐ Großmutter ist tot ☐ Sie starb in der Pandemie

☐ Großmutter lebt ☐ Sie erkrankte in der Pandemie

Adresse: _____ Telefon _____

NAME MEINES GROSSVATERS _____

Bitte im Kasten ankreuzen, was zutrifft:

☐ Großvater ist tot ☐ Er starb in der Pandemie

☐ Großvater lebt ☐ Er erkrankte in der Pandemie

INFORMATIONEN ÜBER ANDERE WICHTIGE PERSONEN IN MEINEM LEBEN

Ein weiterer Erwachsener, der sich um mich kümmert, ist:

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

Wen ich in einem Notfall fragen könnte:

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

Der Name meines besten Freundes ist _____

Adresse meines Freundes _____

Telefon-Nummer meines Freundes _____



Hier ist eine Zeichnung von mir und meinem besten Freund

Leute, deren Adressen und Telefon-Nummern ich gern griffbereit habe

Name _____

Adresse _____

Telefon-Nummer _____

Name _____

Adresse _____

Telefon-Nummer _____

Name _____

Adresse _____

Telefon-Nummer _____

ÜBER MEINE SCHULE

Bitte die richtige Antwort einkreisen:

MEINE SCHULE HAT/HAT NICHT DEN UNTERRICHT IN DER PANDEMIE AUSGESETZT

MEINE SCHULE HAT/HAT NICHT ONLINE-UNTERRICHT GEGEBEN

DER NAME MEINER SCHULE VOR DER PANDEMIE IST ODER WAR:

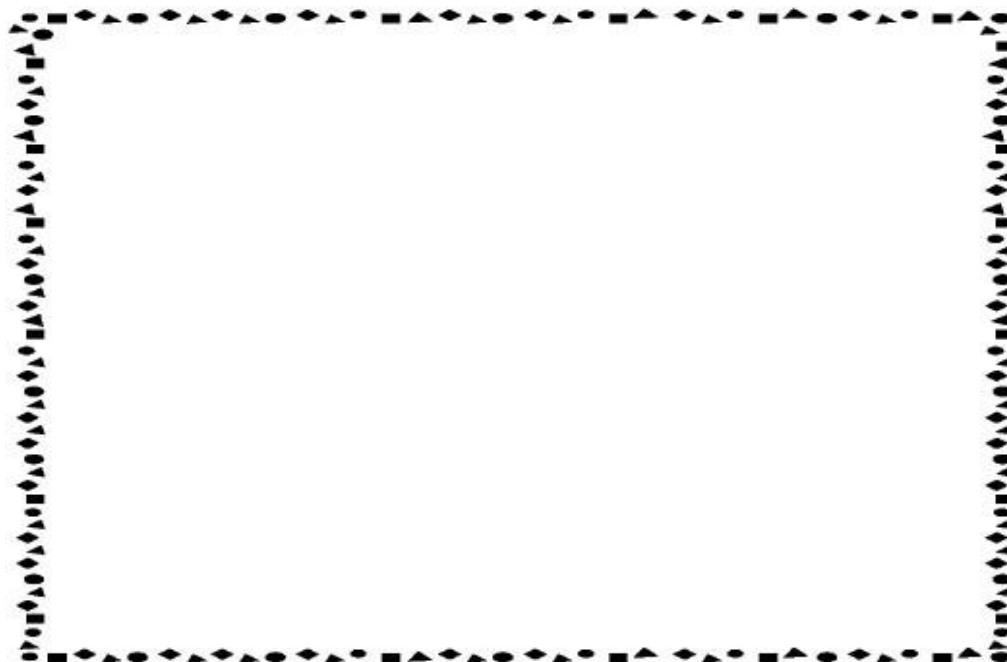
DER NAME MEINES LEHRERS VOR DER PANDEMIE IST ODER WAR:

DIE ADRESSE MEINER SCHULE IST _____

DIE TELEFON-NUMMER MEINER SCHULE IST _____

WAS ICH AN DER SCHULE AM MEISTEN MAG, IST _____

HIER IST EIN BILD MEINER SCHULE VOR DER PANDEMIE



Falls Du zurück in der Schule bist, kreis die Worte ein, die zutreffen:

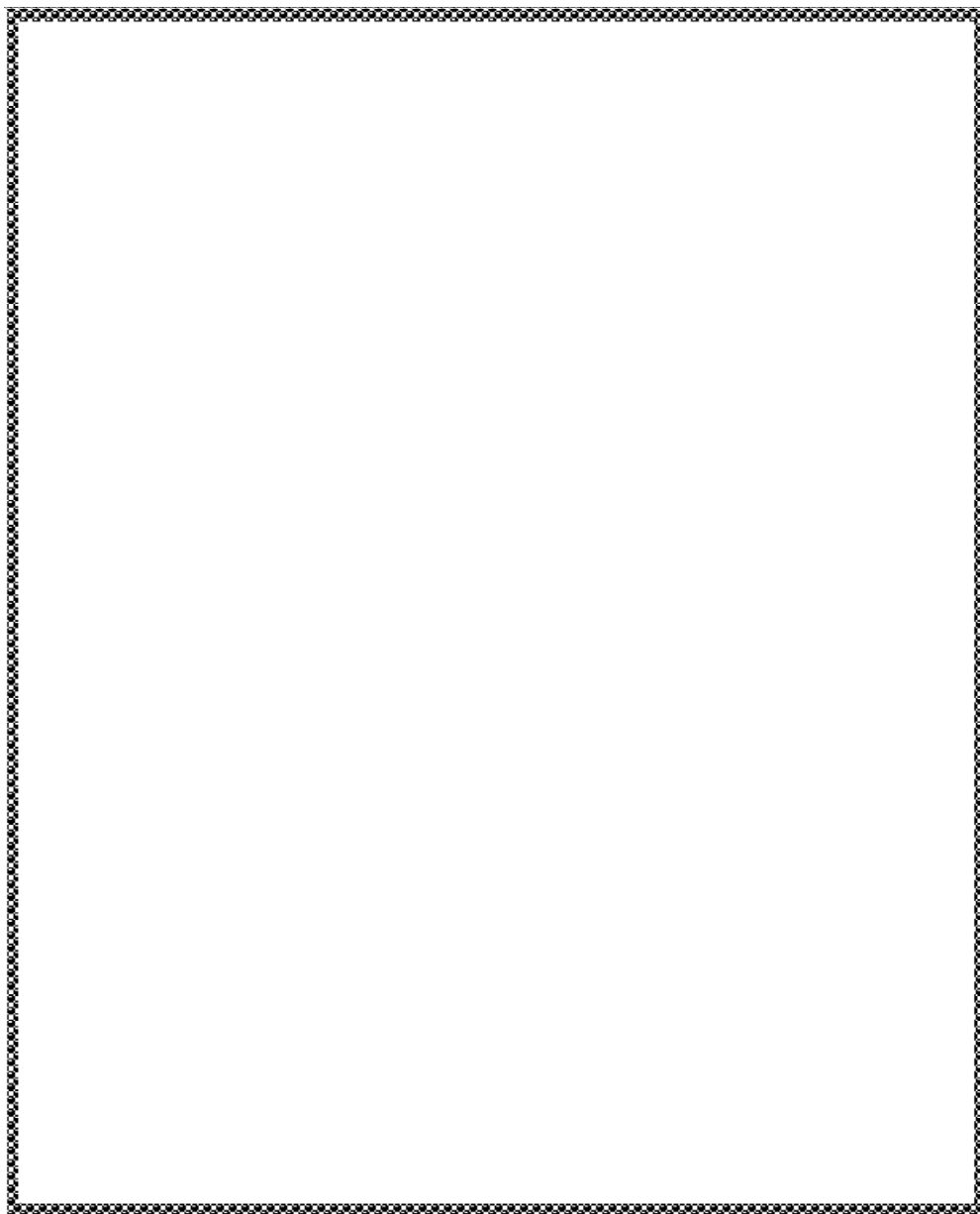
Wenn ich in den Unterricht gehe, fühle ich mich seit der Pandemie manchmal so:

Besorgt	Sicher	Nicht sicher	Ruhig	Traurig
Nervös	Müde	Ängstlich	Erleichtert	Glücklich

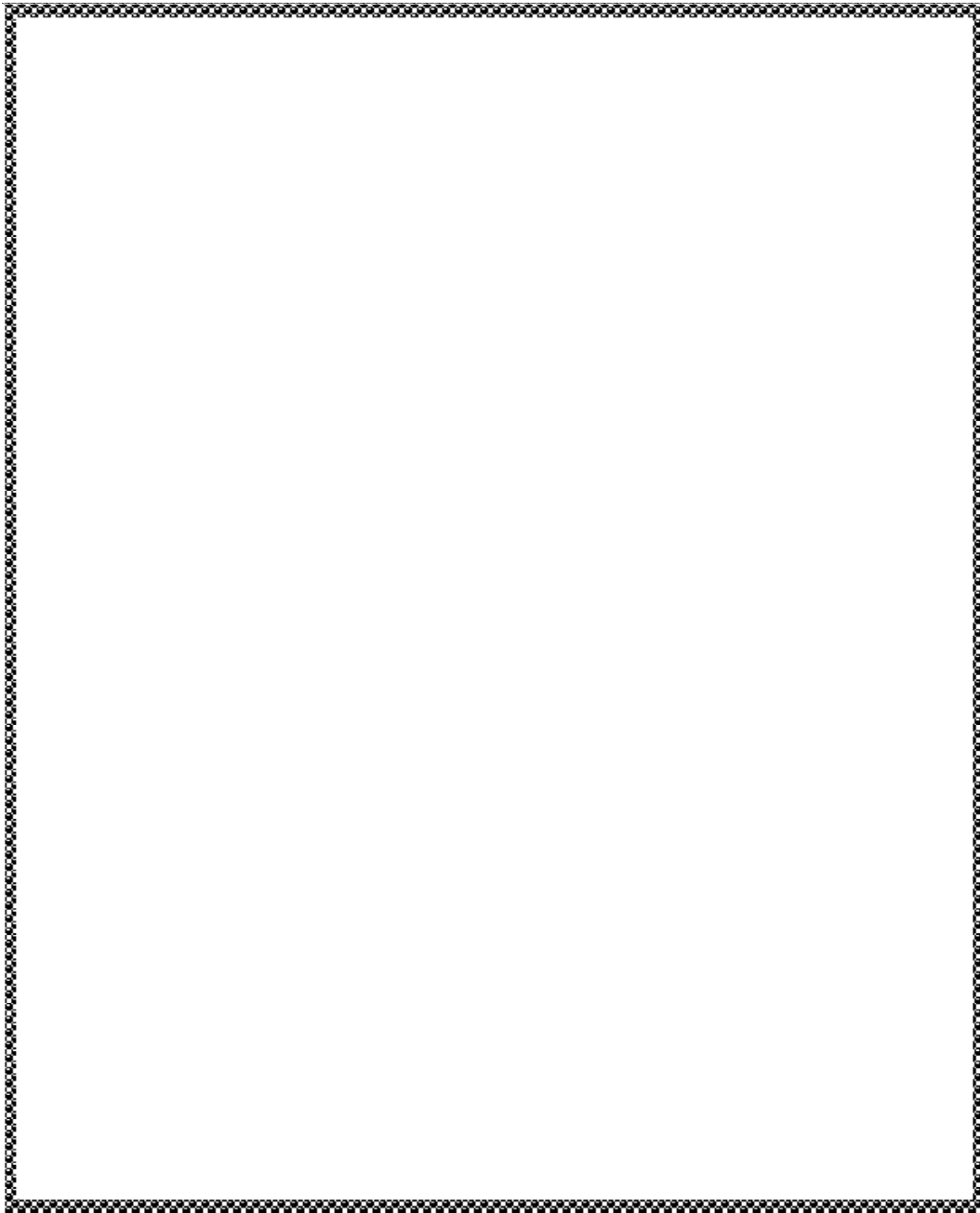
EINE ZEICHNUNG ÜBER ETWAS, DAS ICH IN DER SCHULE GELERNT HABE



Ein Bild von dem was ich als Erwachsener tun möchte:



Ein Bild von meinem liebsten Sport oder Hobby:



EINIGE FAKTEN ÜBER DIE PANDEMIE

**Erwachsene und Kinder sind oft zu traurig oder
geängstigt, darüber nachzudenken, was passiert ist.
Statt nur Angst zu haben, sollten wir auch lernen.**

Im Dezember 2019 kam es in Wuhan, in der Hubei-Provinz in China, zu einem Ausbruch von COVID-19, das sich später auch auf andere Provinzen und Städte in China verbreitete. Danach verbreitete es sich in anderen Ländern über die ganze Welt. Innerhalb von drei Monaten nach dem Beginn der Pandemie erkrankten mehr als 100.000 Menschen. Eine sehr viel kleinere Anzahl starb daran, die meisten in China. Eine große Anzahl von Menschen mussten im Krankenhaus behandelt werden. Örtliche Krankenhäuser in China, Japan, Iran, Süd-Korea, Italien und in anderen Ländern waren rasch überfüllt von Menschen, die mit der Atmung Schwierigkeiten hatten. Am 21.3. 2020 gab es in Deutschland bereits mehr als 20.000 Covid-19 Patienten. Viele Patienten mussten sich selbst versorgen und sich von anderen Menschen isolieren. Sehr rasch mussten überall in der Welt neue Krankenhäuser gebaut und andere erweitert werden. Viele im Gesundheitsdienst arbeitende Menschen waren plötzlich dem Risiko einer Infektion ausgesetzt, weil sie nicht mehr über eine ausreichende Schutzausrüstung verfügten.

Die Pandemie hat in vielen Ländern das alltägliche Leben von Millionen von Menschen in verschiedenster Weise gestört: Quarantäne, Trennung von Familien, Versorgungsengpässe, Verkehrskontrollen, Stilllegung von Arbeitsplätzen und Schulaktivitäten, Mangel an Atemschutzmasken und panische Reaktionen auf die Erkrankung. Es gibt eine fortwährende Berichterstattung über die zunehmende Ausbreitung, die Anzahl der Fälle von Infizierten und die steigende Anzahl von Toten. Viele haben geliebte Angehörige und Freunde verloren. Das tägliche Leben wird durch die Isolation in der Wohnung erschwert, während die Menschen darauf warten, dass der Ausbruch vorübergeht.

Die weltweite und dann auch innerdeutsche Reisefreiheit wurde ab Mitte März eingeschränkt. Schulen wurden geschlossen. Manche Universitäten und Schulen unterrichten über das Internet. Alle Sportereignisse wurden weltweit zunächst ohne Fans im Stadion abgehalten, dann gänzlich abgesagt. Manche Dinge wird man nicht mehr so leicht erhalten können. Es ist schwierig, damit umzugehen, aber wir können es mit der Hilfe von Familien, Freunden, Lehrern und den örtlichen und nationalen Regierungen bewältigen.

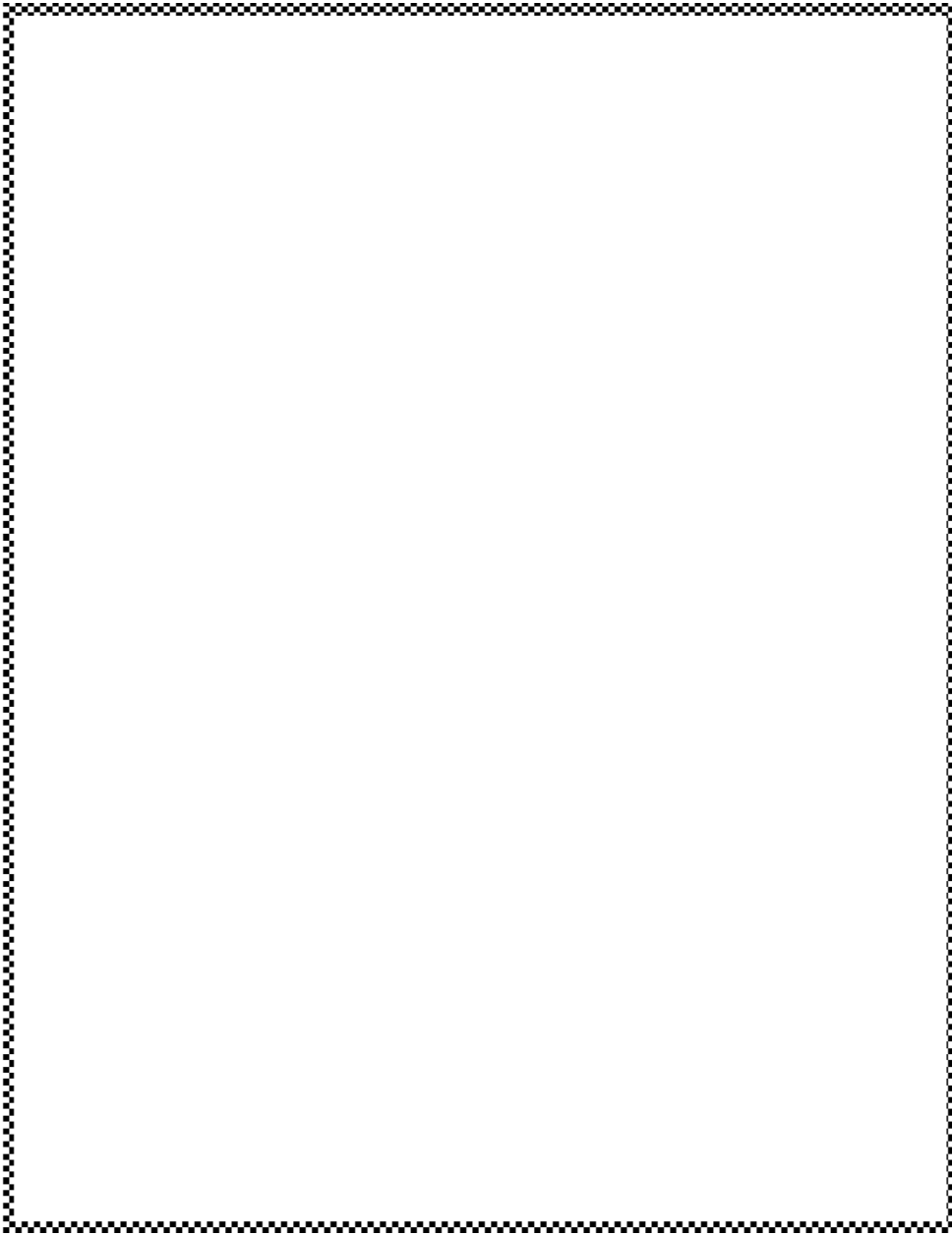
Wissenschaftler werden uns und den Regierungen der Welt hoffentlich sagen, wie die Ausbreitung der Erkrankung vermindert, wie Impfstoffe und Behandlungsweisen entwickelt und wie die Ressourcen der Welt weise eingesetzt werden können, um Tod und finanzieller Not vorzubeugen.

Diese Pandemie ist eine der ernstesten Herausforderungen der Weltgeschichte. Unsere jungen Menschen müssen darin unterrichtet werden, um sich an der Lösung dieser Probleme beteiligen zu können. Glücklicherweise können die Jüngsten die Ansteckung mit dem Virus am besten überstehen. Es sind eher die ältesten und bereits unter anderen Krankheiten leidenden Menschen, die medizinische Hilfe brauchen und am häufigsten daran sterben. Die über 70-Jährigen sind durch die Pandemie am meisten gefährdet. In Pflege- und Altenheimen sind bereits sehr viele Menschen gestorben.

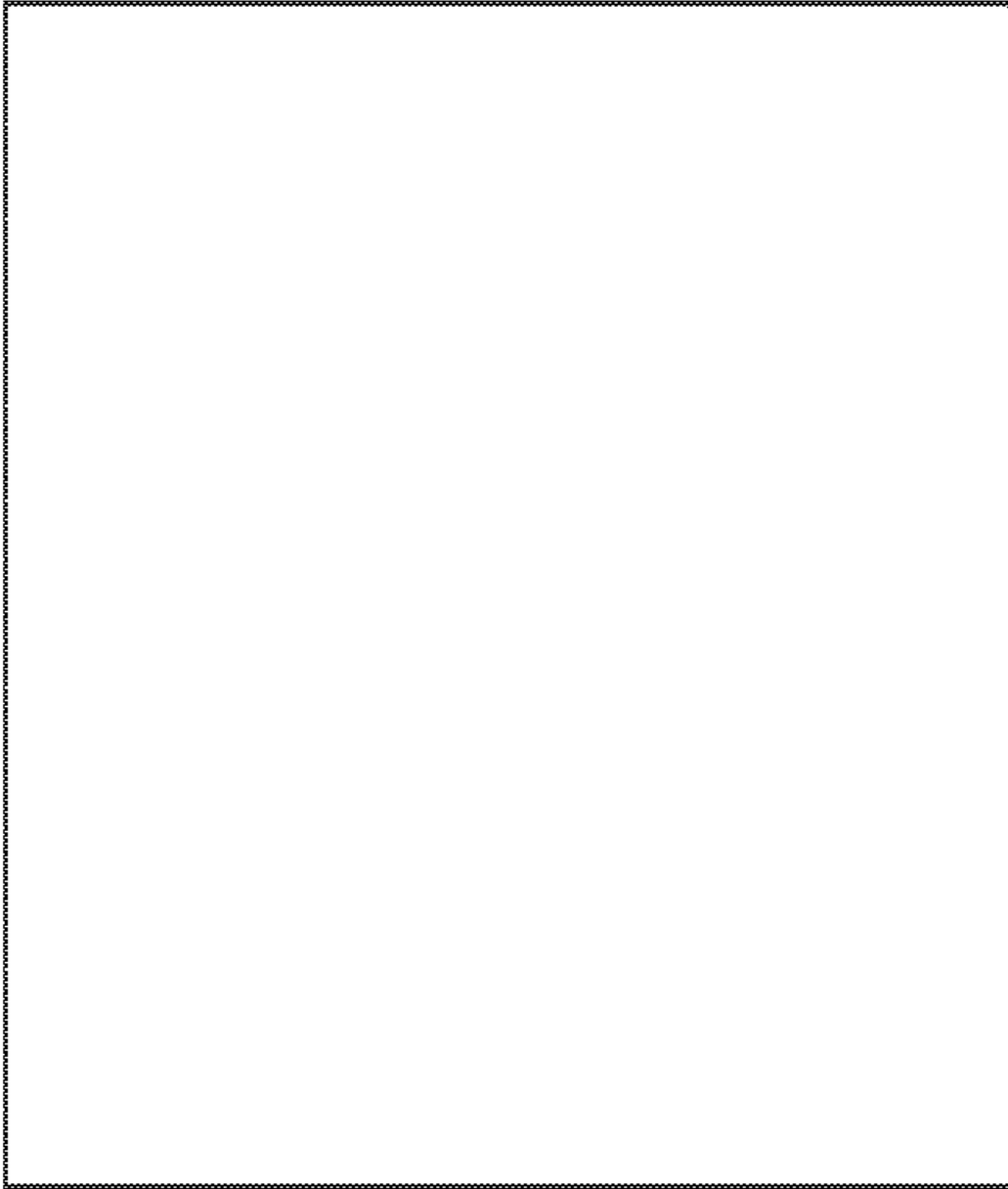
In China haben sich zu Beginn zehntausende medizinischer Fachkräfte gemeldet, um das zu bekämpfen, was sich jetzt als Pandemie herausstellt. Nach dem Motto “Und koste es das Leben, wir erwarten keine Belohnung” sind sie in hoch infektiöse Gebiete gegangen, um medizinische Behandlung, Einschätzung der Lage, Vorbeugung und Kontrolle zu leisten. Das medizinische Personal arbeitet in langen Stunden hart, weil so viele Menschen Hilfe brauchen. Fahrer, Bauarbeiter, Elektriker und Ingenieure stürzten sich darauf, neue Krankenhäuser zu bauen und bestehende zu erweitern. Beamte, Sozialarbeiter, Nachbarschaftshilfen, Polizei, Lehrer, psychologische Berater und Therapeuten, Freiwillige und andere bieten ihre Dienstleistungen für die von der Pandemie Betroffenen an und stellen die tägliche Versorgung sicher. Viele Leute auf der ganzen Welt spenden Geld, Güter und medizinische Ausrüstung für infektiöse Gebiete. Einige Firmen senden Hubschrauber, um große Mengen von medizinischer Ausrüstung dorthin zu bringen, wo es am meisten benötigt wird. Verschiedene Leute arbeiten in einem enormen Ausmaß zusammen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Chinas große Anstrengungen anerkannt, den Ausbruch unter Kontrolle zu bekommen. Im Ausland erfuhr man von der Pandemie durch Fernsehen, Radio und Zeitungen. Viele Menschen auf der Welt möchten für Patienten und in Quarantäne lebende Personen etwas tun. Viele Menschen haben Wege gefunden zu helfen. Hilfe wird auch in anderen Ländern gebraucht, die von der Pandemie betroffen sind. Das Problem ist international. Am 7. März 2020 betraf die Krankheit 101 Länder. In China fällt die Zahl der Neuerkrankungen, was den Erfolg der Quarantänemaßnahmen zeigt.

**Erwachsene und Kinder fühlen sich besser, wenn sie
manchmal an all die guten Leute denken, die kamen, um
zu helfen:**

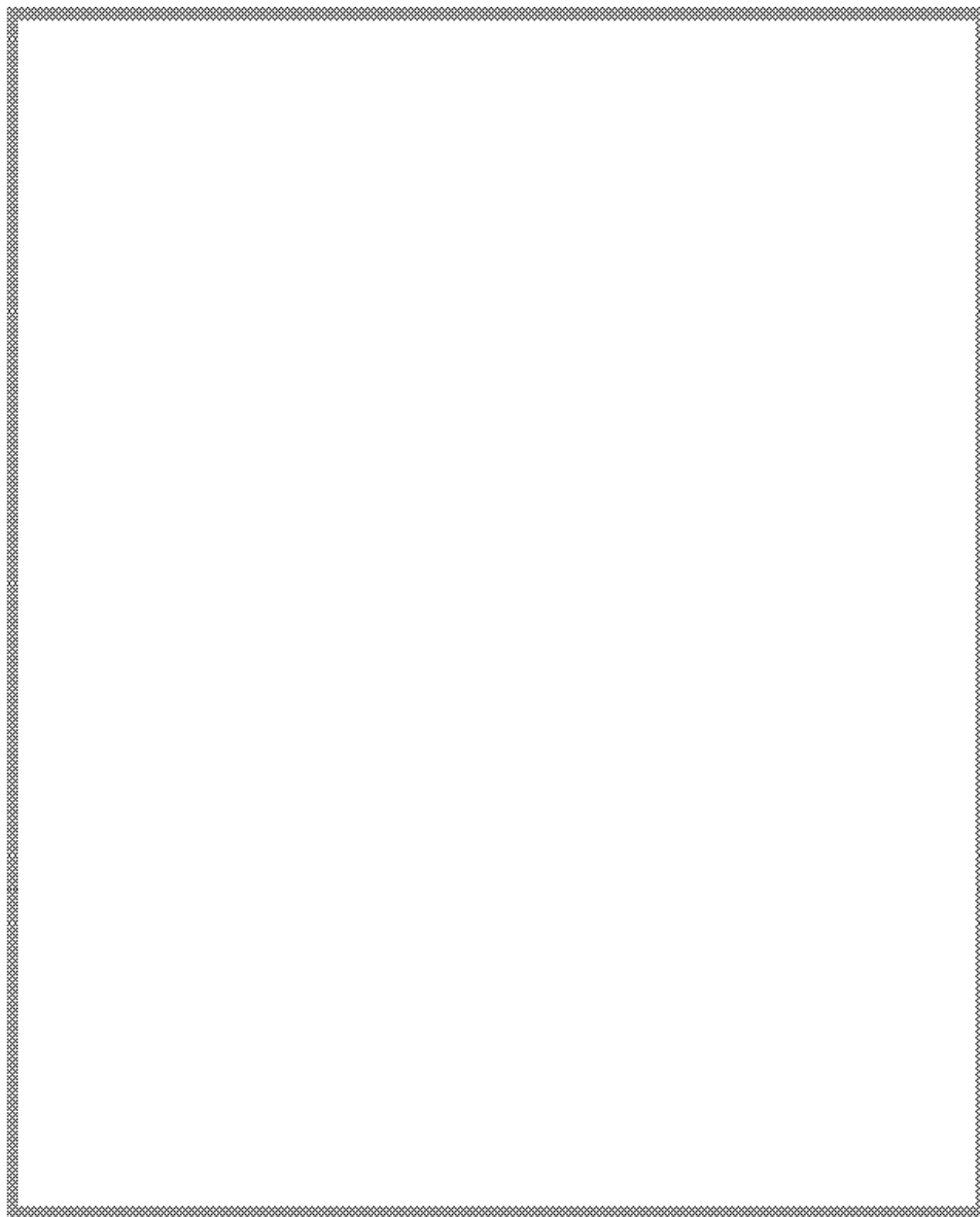
Ein Bild von Notfallhelfern, die Leben retten.



Das Bild eines Platzes, der mir sicher erscheint:



**Ein Bild oder eine Geschichte von dem, was ich über die
Pandemie im Fernsehen gesehen oder gehört habe:**



TRAUERN UND GEDENKEN AN DIE VERSTORBENEN

Bei Kindern, die Nahestehende verloren haben, tritt der Kummer oft verzögert auf. Kinder weinen nicht immer gleich, wenn eine geliebte Person stirbt. Kummer und Trauer eines Kindes treten altersbezogen oft später auf als bei Erwachsenen. Diese Arbeitsmappe soll Kinder dazu ermutigen, Bilder von ihren Eltern und anderen Familienmitgliedern zu zeichnen, an die guten Zeiten mit ihnen zu denken, die guten Erinnerungen an die Vergangenheit wert zu schätzen, und ihre Hoffnung für eine bessere Zukunft zum Ausdruck zu bringen.

Ein Weinendes Kind



KUMMER UND TRAURIGKEIT

Tausende von Menschen erkrankten während der Pandemie. Sie bedroht die gesamte Menschheit. Medizinische und andere Unterstützung wurde zuerst den schwersten Fällen und den am meisten betroffenen Gebieten zuteil. Die Leute waren zutiefst beunruhigt, als sie und ihre Familienmitglieder erkrankten. Aber sie fühlten sich meist besser, wenn sie erleben konnten, dass all die Ärzte und Pflegekräfte ihr Bestes gaben, um jeden kranken Patienten zu retten und ihm zu helfen. Nicht jeder, der von dem Virus befallen wird, war sehr krank. Mehr als 80 % der Menschen mit Covid-19 hatten nur den Eindruck, eine schwere Erkältung oder Grippe zu haben oder fühlten sich überhaupt nicht krank. Ein Problem war jedoch, dass sie andere Leute anstecken konnten, auch wenn sie sich selber nicht krank fühlten. In größter Gefahr waren dabei alte Menschen und Menschen mit anderen Erkrankungen, die sie bereits geschwächt hatten.

Der Ausbruch hat in Ländern auf der gesamten Welt zu einer andauernden Unterbrechung des Arbeitslebens, der Schulen, der Erholung, des Wirtschaftslebens und der Entwicklung geführt. Das tägliche Leben und die Arbeit vieler Leute haben sich gravierend verändert. Die Menschen sind sehr besorgt und traurig. Im Allgemeinen ist es für Menschen sehr schwer, Hoffnung zu bewahren, gleich nachdem sie einen schweren Verlust erlitten haben. Sie brauchen Zeit, um sich davon zu erholen. Nachher wird es dann leichter, wieder Hoffnung zu schöpfen.

IM KRANKENHAUS



QUARANTÄNE

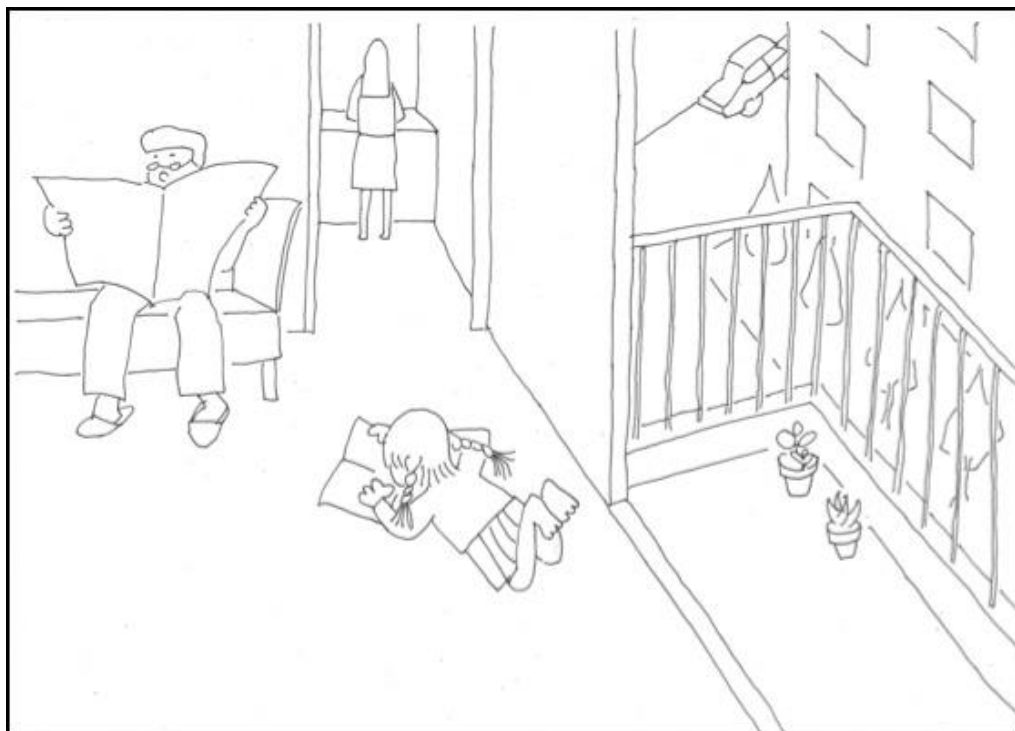
Das besonders Besorgnis Erregende am Covid-19 Virus ist seine große Ansteckungskraft. Die Menschen geben ihn untereinander weiter. Dann gibt es eine unauffällige Phase. Infizierte Menschen können für eine oder zwei Wochen keinerlei Symptome zeigen. Die meisten Träger des Virus wissen gar nicht, dass sie ihn haben, können den Virus jedoch auf andere übertragen. Je größer der Anstieg der Zahl der Infektionsfälle, desto größer wird auch die Angst der Menschen. Die Quarantäne ist der übliche Weg, um die Ausbreitung des Virus zu verhindern. Quarantäne trennt Virusträger von anderen Menschen. Quarantäne stoppt effektiv die Ausbreitung der Krankheit. Menschen, die zu Hause oder an anderen Orten unter Quarantäne stehen, haben bis zum Ende der Inkubationszeit - bis zu zwei Wochen - keinen körperlichen Kontakt zur der äußeren Welt.

Erwachsene können verstehen, dass die Quarantäne die Ausbreitung der Pandemie unterbinden soll. Erwachsene und Kinder können sich auf eine Quarantäne vorbereiten. Sie können sich einen Vorrat an Ausrüstung, Essen und Medikamenten anlegen, und sie können sich psychologisch auf die Quarantäne vorbereiten. Jeder unter Quarantäne muss unbedingt vermeiden, nach draußen zu gehen. Beim Verlassen der Wohnung müssen Schutzmasken

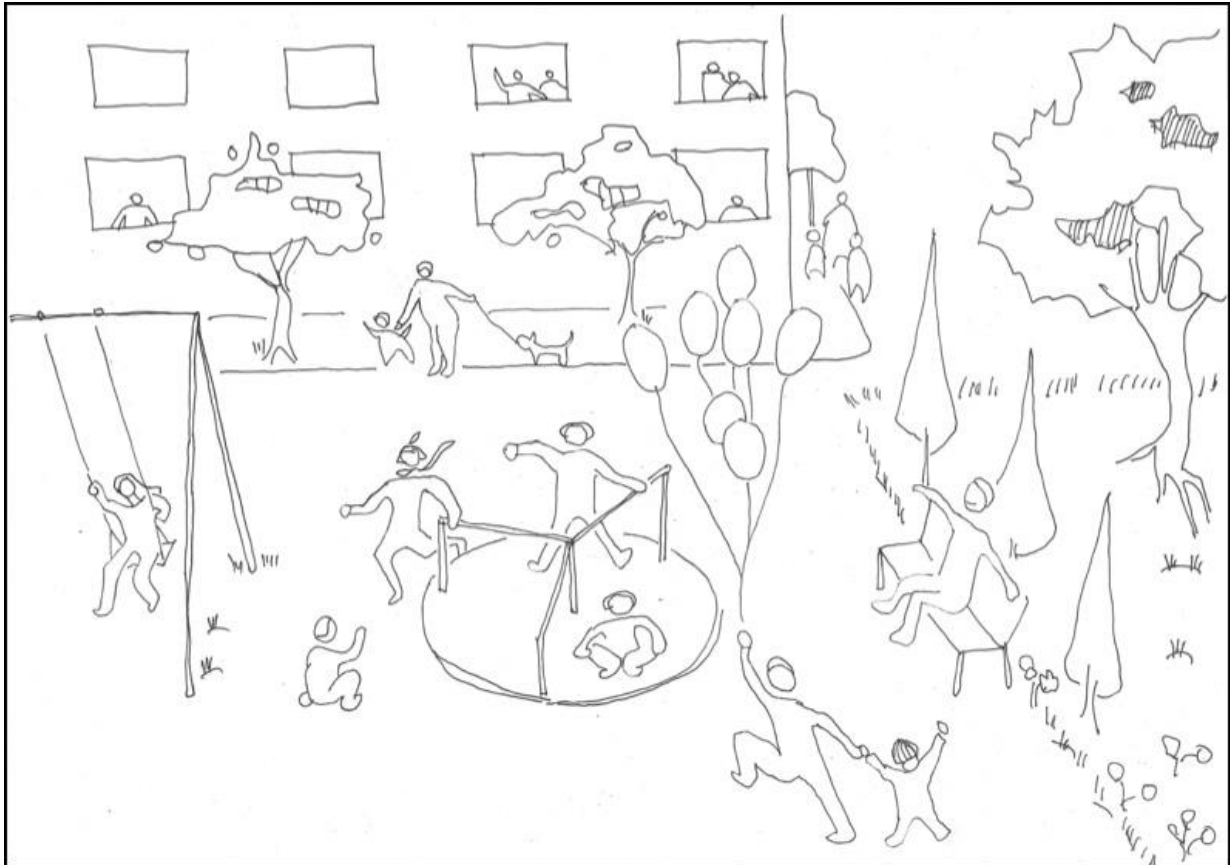
getragen und nach der Rückkehr die Hände sorgfältig gewaschen werden. So wird das Risiko der Infektion gemindert. Für Kinder ist es meist schwer zu verstehen, warum sie in der Zeit der Quarantäne die Wohnung nicht verlassen dürfen. Es ängstigt, weil die Quarantäne sie immer daran denken lässt, dass es eine anhaltende Gefahr in der äußeren Welt gibt. Wenn Erwachsene die Ängste der Kinder aufnehmen und auf ihre Gefühle eingehen, erfahren sie, dass Erwachsene ihre Ängste kennen und verstehen.

Wenn Menschen, gleich welchen Alters, über längere Zeit zu Hause bleiben müssen, reagieren sie manchmal rasch gereizt, fühlen sich depressiv oder gelangweilt. Kinder können trotzige Wutanfälle bekommen. Wer möchte nicht einen Spaziergang machen, wenn draußen die Sonne scheint, Blumen und Bäume ihre Farbenpracht zeigen. Nicht draußen mit Freunden spielen zu können, ist für Kinder ein großes Problem. Erwachsene können mit Kindern darüber reden, wie man die Zeit der Quarantäne gemeinsam gestalten kann. Man kann alle Ideen sammeln und aufschreiben, um dann auszuwählen, was die Stimmung bessern könnte. Viele Kinder könnten es auch genießen, mit ihren Eltern zu Hause zu bleiben, weil die Eltern dann einfach da sind. Mit ihren Freunden können die Kinder telefonieren oder über das Internet Kontakt halten.

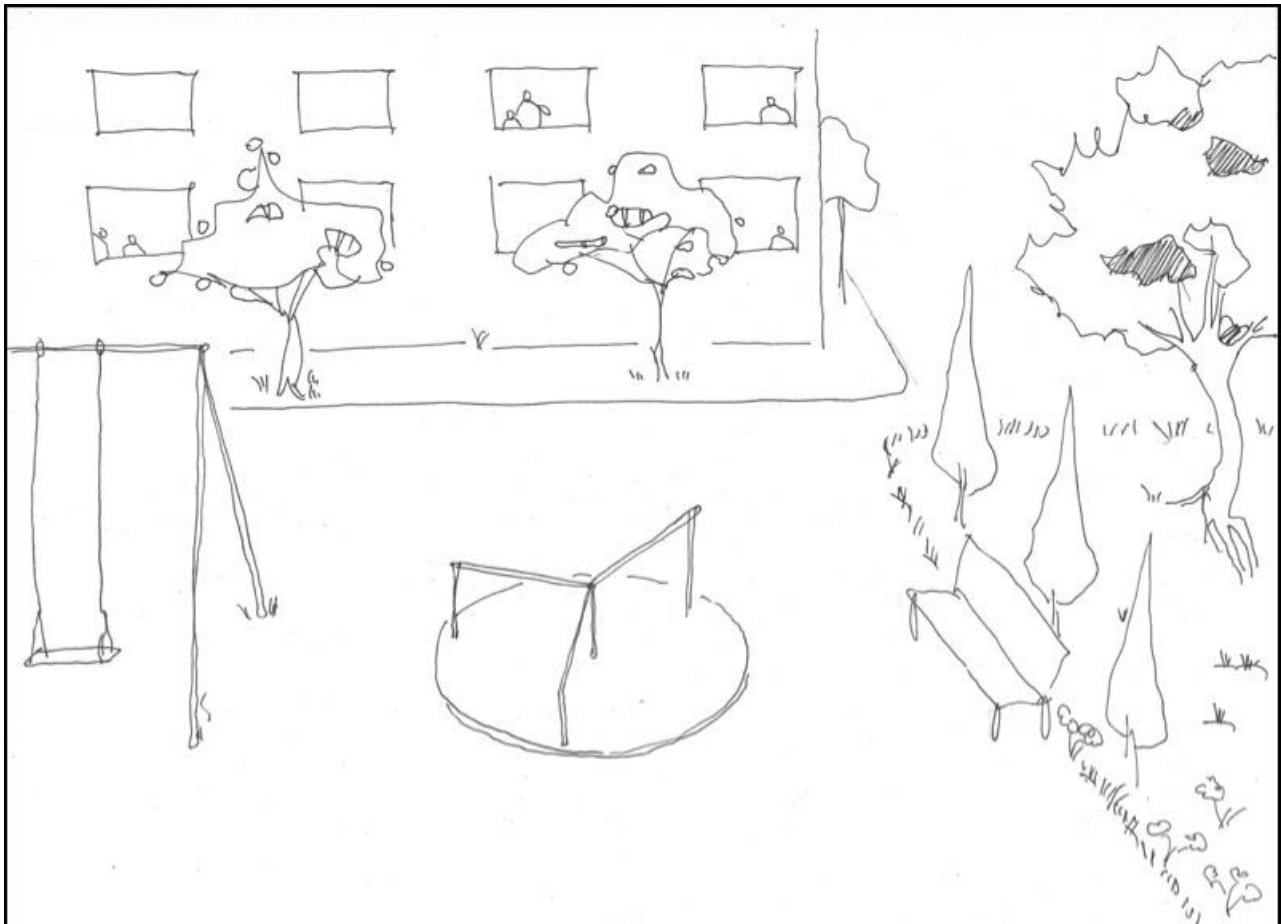
Quarantäne zu Hause



Ein Garten vor der Pandemie



Ein Garten während der Quarantäne



MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE

Hier kommt jetzt meine persönliche Geschichte mit Dingen, von denen nur ich etwas weiß:

Wie ich es herausgefunden habe:

Ich hörte von der Pandemie durch: _____

Was ich über die Pandemie erfahren habe:

Ich habe erfahren, dass COVID-19 Ursachen _____

Ich weiß, wie ich mich vor der Erkrankung mit Covid-19 schützen kann:

Um eine Infektion zu verhindern, werde ich _____

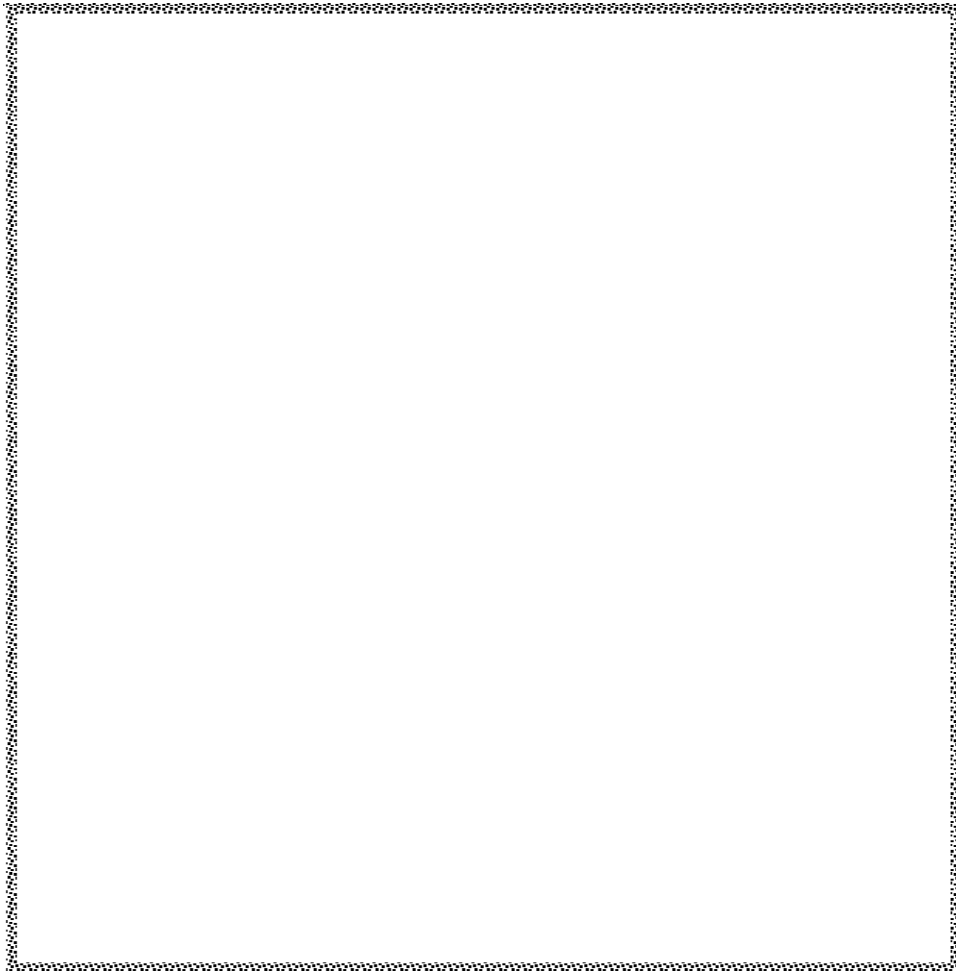
Mit wem war ich zusammen, als ich das erste Mal von der Pandemie erfuhr:

Ich war zusammen mit _____

Was machte ich gerade

Ich _____

Eine Zeichnung mit meiner Familie während der Pandemie:



WAS ICH GESPÜRT, GEHÖRT UND GESEHEN HABE

Zuerst spürte ich _____

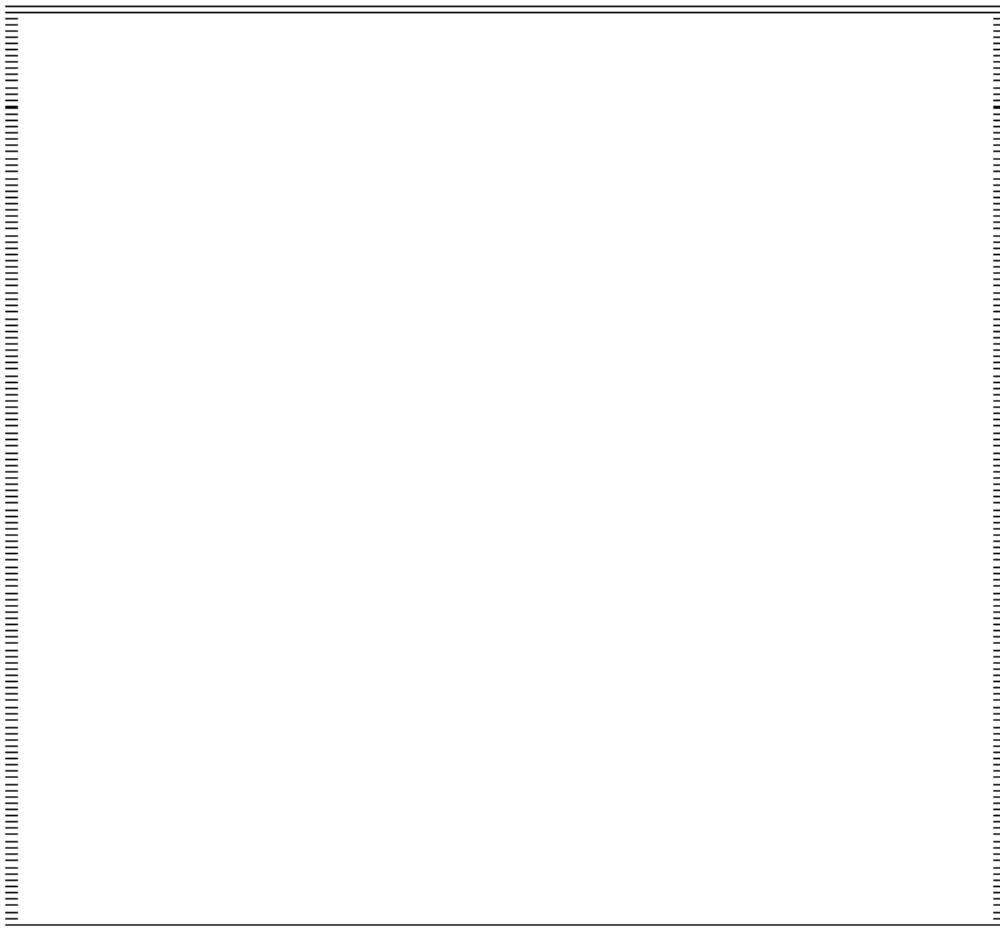
Das Erste, was ich hörte, war _____

Das erste, was ich gesehen habe, war _____

Was ich danach gespürt, gehört und gesehen habe, war _____

Die seltsamste Sache, die ich gehört oder gesehen habe, war _____

EINE ZEICHUNG ÜBER DIE SELTSAMSTE SACHE, DIE ICH SAH



Die am meisten ängstigende Sache, die ich gesehen oder gehört habe, war _____

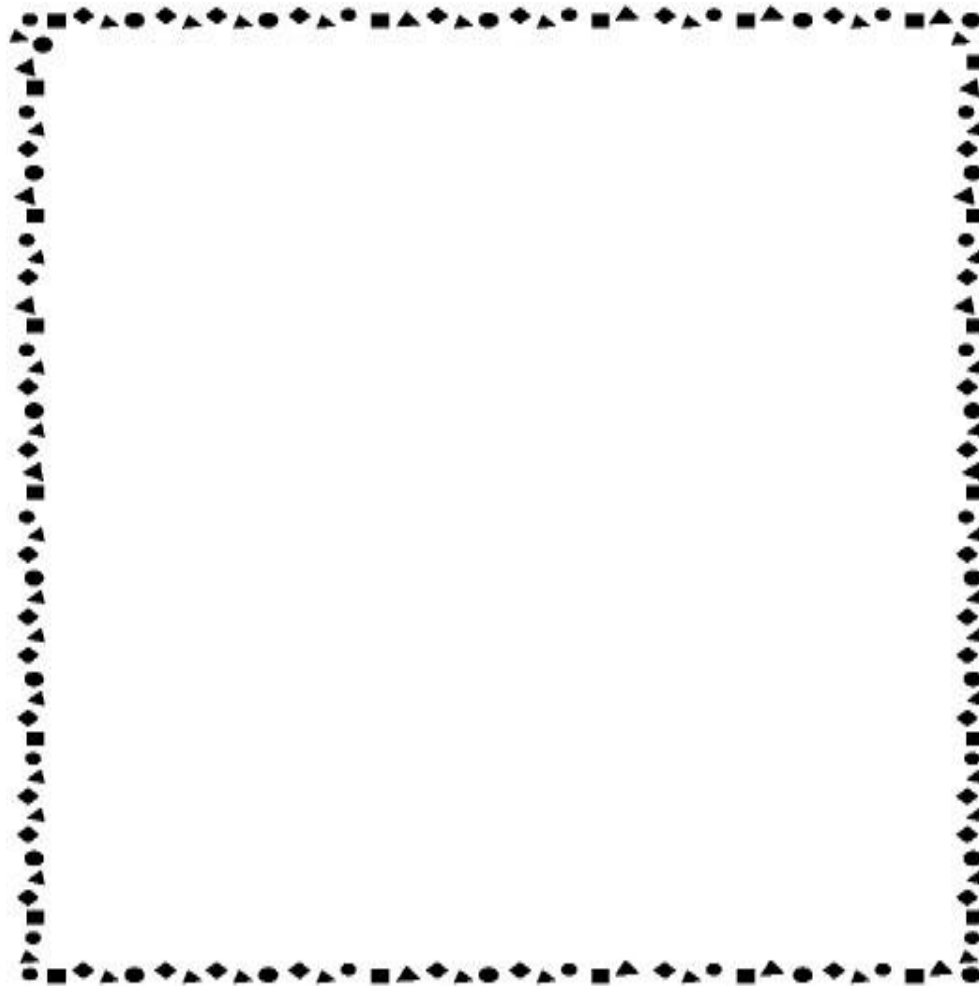
Die traurigste Sache, die ich gehört oder gesehen habe, war _____

ZEICHNUNG DER TRAURIGSTEN SACHE, DIE ICH GEHÖRT ODER GESEHEN HABE



DAS BESTE, WAS PASSIERTE, WAR _____

EIN BILD VON DER BESTEN SACHE, DIE PASSIERT IST:



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

WAS ICH BEIM BEGINN DER PANDEMIE DACHTE

Kreise alle Worte im Kasten ein, die beschreiben, was du gefühlt hast.

Gleich nachdem ich von der Pandemie erfahren habe, fühlte ich mich:

Voller Angst	Nervös	Aufgeregt	Traurig	Leichter
Glücklich	Geärgert	Erschreckt	Hilflos	Benommen
Schuldig	Verschwitz	Allein	Krank	Hoffnung
Stumpf Ich konnte nichts fühlen		Besorgt	Zitterig	
Froh		Munter	Schlecht	
Verwirrt		Mich bedauernd	Mein Herz klopfte	
Wie im Traum		Müde	Böse auf jemanden:	
Auf mich ärgerlich		Klarsichtig	Andere bedauernd	

GLEICH NACHDEM ICH VON DER PANDEMIE ERFAHREN HABE

Zuerst war ich voller Sorge über _____

Ich sah _____

Dann dachte ich über _____

Einige der schlimmen Dinge, die mir bekannten Erwachsenen zugestoßen sind:

Kreuze die Aussage an, die zutrifft:

_____ **Ich sah keine Erwachsenen, die erschreckt, besorgt oder ärgerlich waren.**

_____ **Ich sah Erwachsene, die erschreckt, besorgt oder ärgerlich waren.**

Was ich von den Erwachsenen gehalten habe:

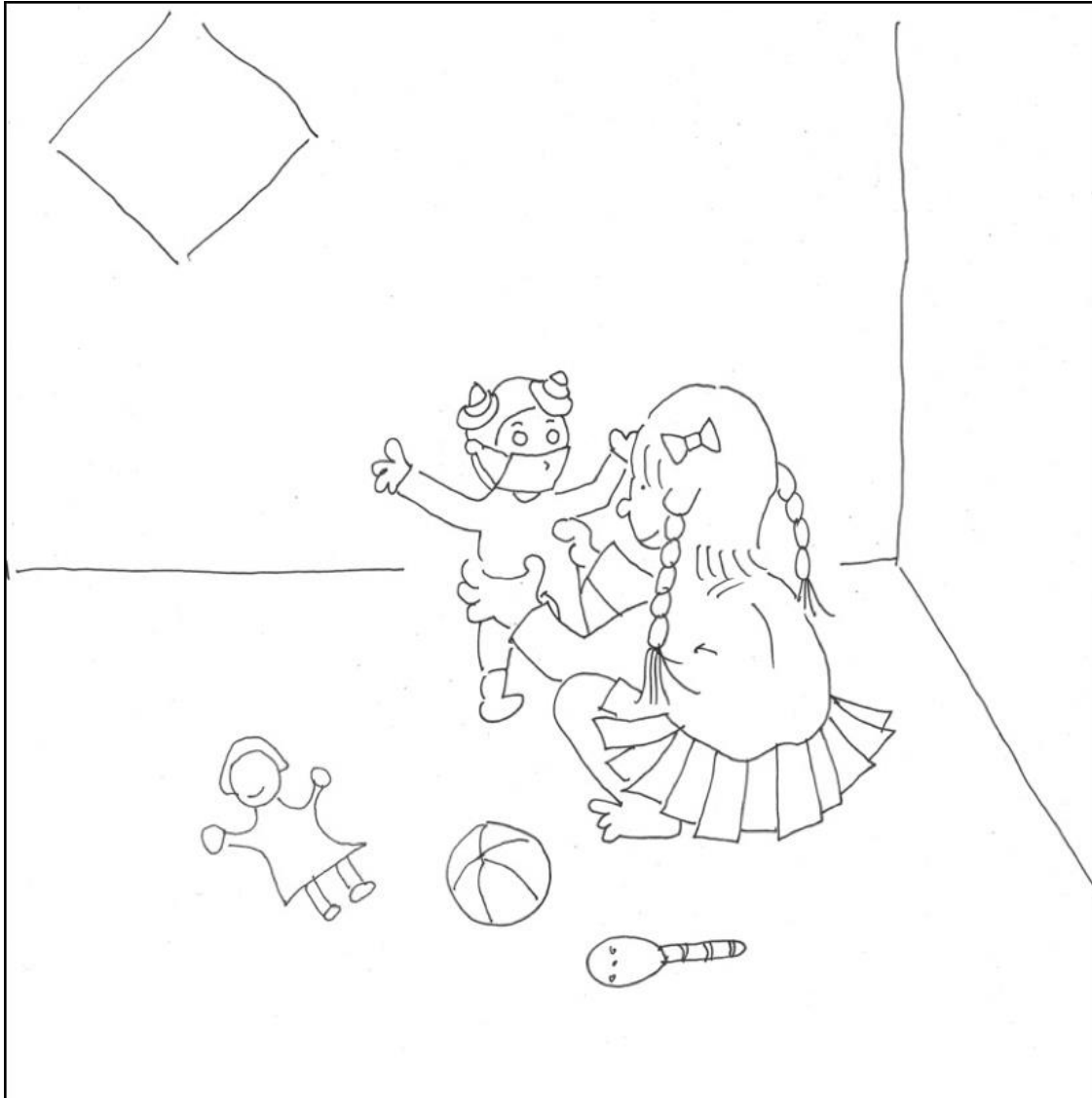
Einige der schlimmen Dinge, die meinen Freunden zugestoßen sind:

Viele Menschen schöpfen Hoffnung, wenn ihre Regierung versucht, die Pandemie unter Kontrolle zu bekommen und in stark betroffene Gebiete medizinische Ausrüstung sendet.

Manchmal denke ich, dass die Regierung sehr schnell arbeitet
und ich fühle _____

Manchmal denke ich, die Regierung arbeitet NICHT schnell
genug und ich fühle _____

Lernen, Wie Ich Mich Selber Schützen Kann



ÜBER MEINE TRÄUME

Worüber nur ich etwas weiß: Meine Träume

Der SCHRECKLICHSTE Traum, den ich in meinem Leben vor der Pandemie hatte:

Der SCHÖNSTE Traum vor der Pandemie:

Die Geschichte des ersten erinnerbaren Traumes, nachdem die Pandemie begann:

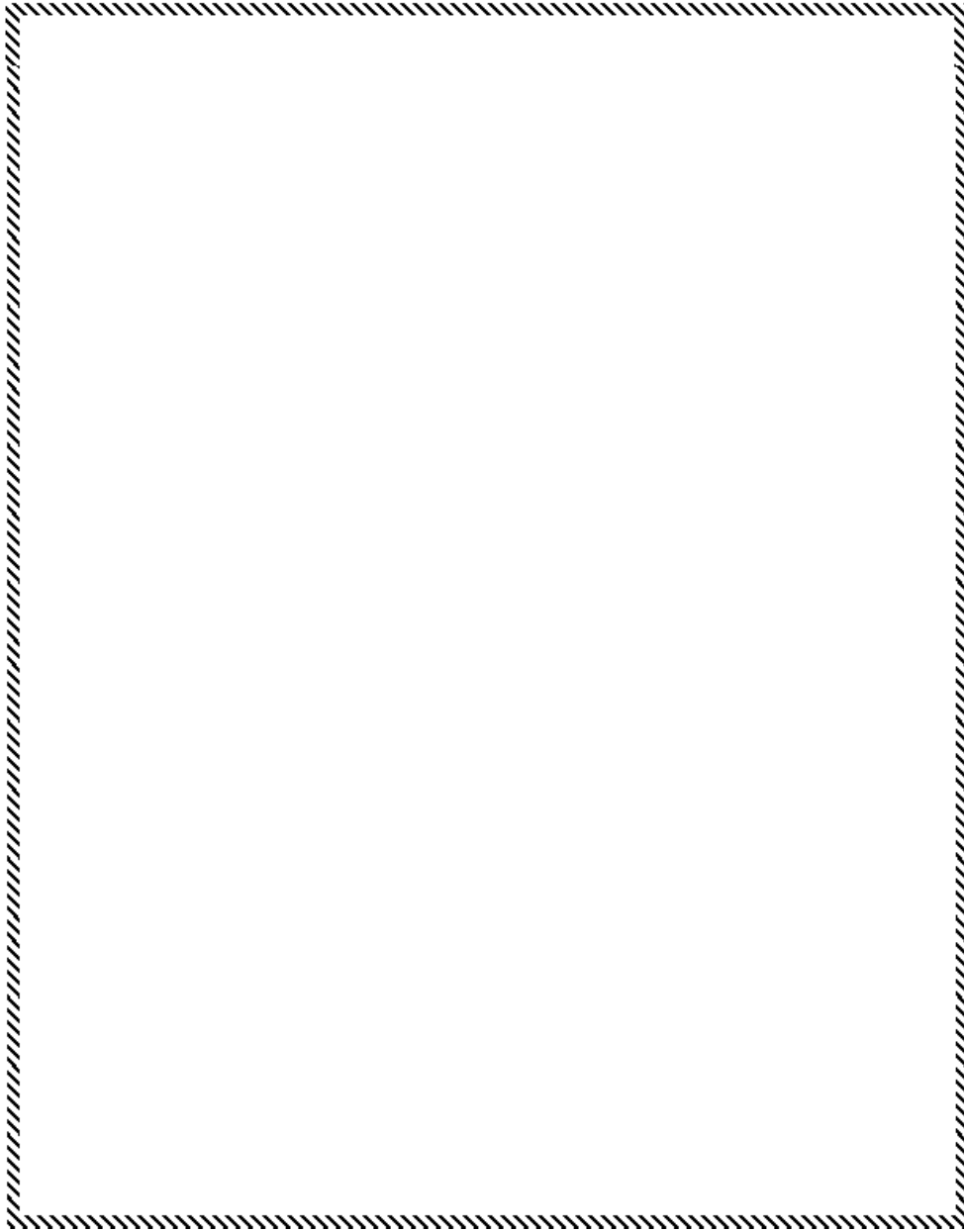
Seit der Pandemie hatte ich _____ Träume, an die ich mich erinnern kann.

MEIN SCHLIMMSTER TRAUM NACH DEM AUSBRUCH DER PANDEMIE

Der schlimmste Traum, den ich nach Ausbruch der Pandemie hatte war in einer Nacht im Monat _____, 2020. Ich glaube, das Datum war ungefähr _____.

DER SCHLIMMSTE TRAUM SEIT AUSBRUCH DER PANDEMIE

Zeichnung einer Szene aus dem schlimmsten Traum während der Pandemie:



Der Traum Eines Kindes

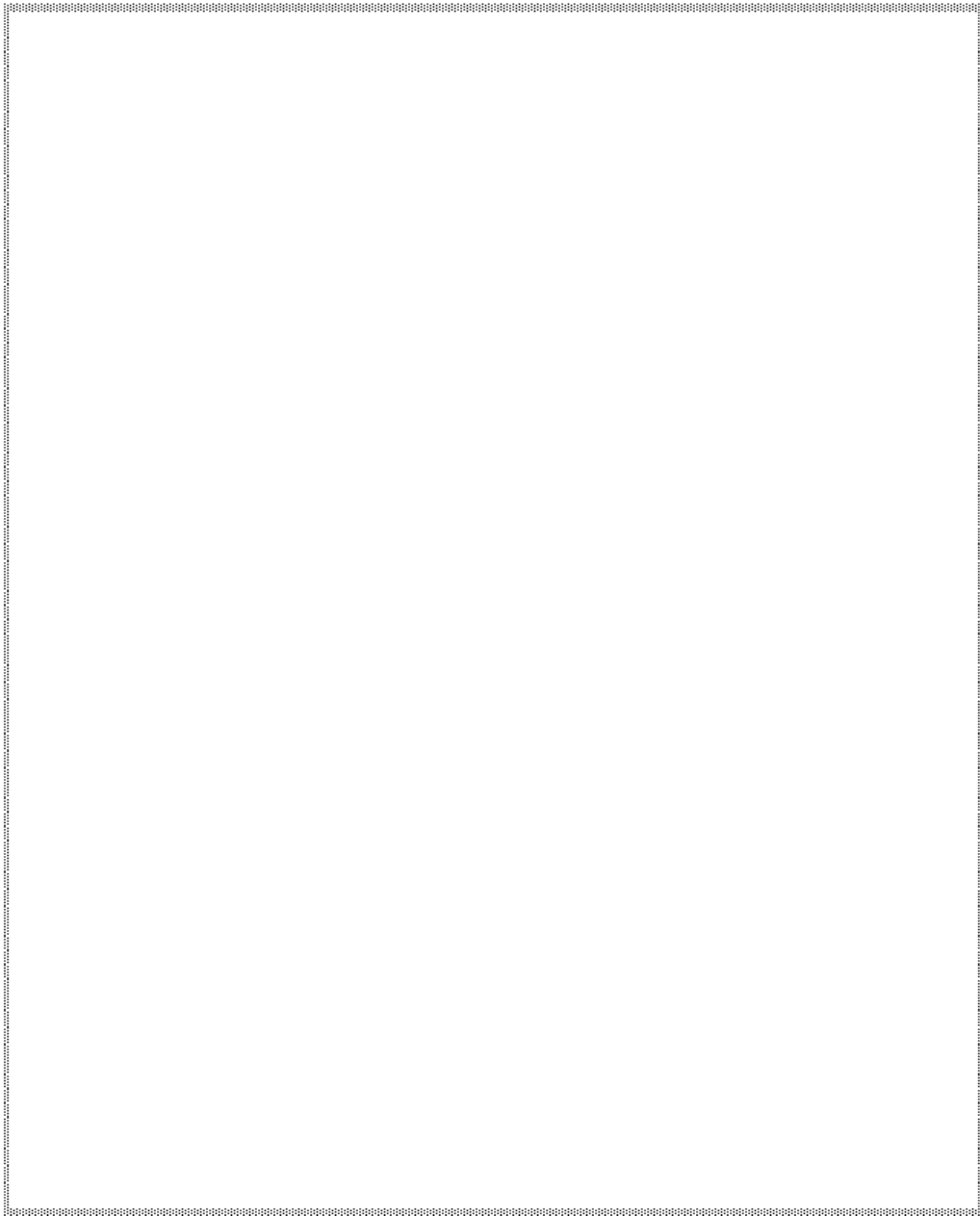


MEIN SCHÖNSTER TRAUM SEIT DER PANDEMIE

Ich hatte meinen schönsten Traum ungefähr an diesem Datum: _____, 2020.

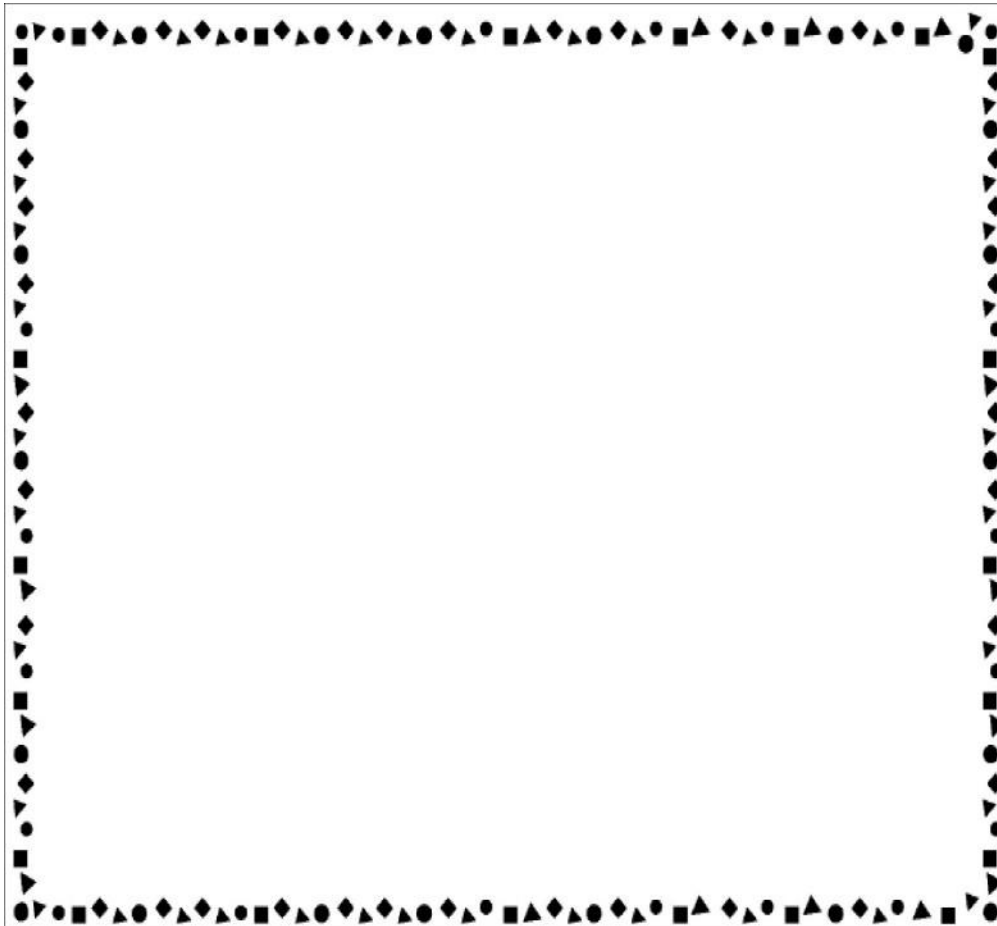
Hier ist die Geschichte des SCHÖNSTEN Traumes seit der Pandemie.

Die Zeichnung einer Szene des SCHÖNSTEN Traumes seit der Pandemie:



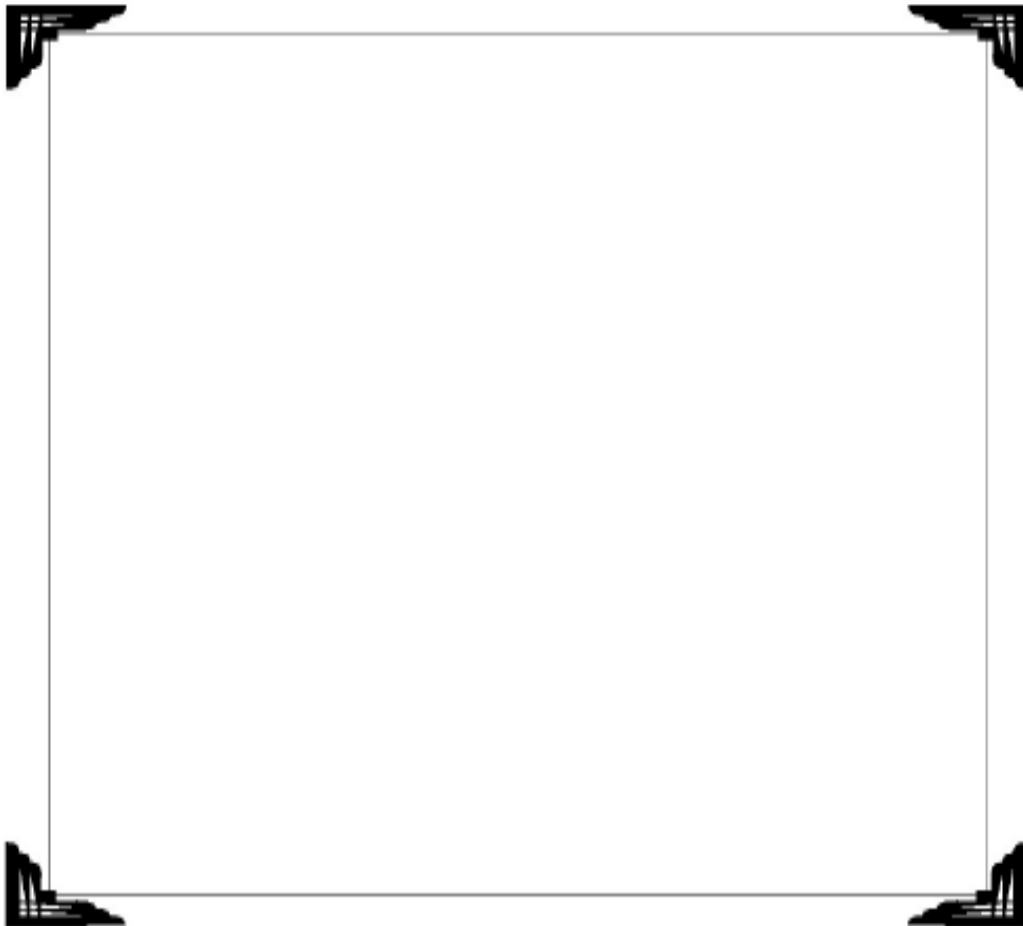
ÜBER MEIN ZUHAUSE

Ein Foto oder eine Zeichnung von meinem Zuhause,
wie es jetzt ist.



Die Veränderung durch die Pandemie war _____

Ein Foto oder eine Zeichnung von dem Raum, in dem ich vor der Pandemie schlief.



Veränderungen in meinem Raum während der Pandemie waren:

BITTE EINTRAGEN, WAS IN DEINER PERSÖNLICHEN GESCHICHTE ZUTRIFFT

Nach Beginn der Pandemie konnte ich zu Hause bleiben, und ich fühlte

Nach Beginn der Pandemie musste ich mein Zuhause verlassen, und ich fühlte

Der Name des Ortes, wo ich hingehen musste, war _____

_____ in _____

und _____ hat mich dorthin gebracht.

Ich kam dorthin mit _____

Als ich dorthin kam, habe ich mich gefühlt als _____

Einige Namen der Menschen, die mit mir dort waren:

Name

Adresse

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Wie ich jetzt über diesen Ort denke _____

Die schlimmste Sache an dem Ort war _____

ERINNERUNGEN

Der Abschnitt über Erinnerungen ist für die Kinder und Jugendlichen gedacht, die sich an Sachen aus der Zeit der Pandemie erinnern, ohne dass sie sich daran erinnern wollen, und für diejenigen, die sich kaum an diese Zeit erinnern können.

~~~~~

**Das heutige Datum ist \_\_\_\_\_, 20 \_\_\_\_.**

**Erinnerungen an die Pandemie, die ich am meisten hasse, sind \_\_\_\_\_.**

---

---

---

**Ich hasse es, mich daran zu erinnern, weil ich dabei fühle \_\_\_\_\_**

---

**Und dann denke ich \_\_\_\_\_**

---

**Die Erinnerung überfällt mich meist zu dieser Zeit des Tages: \_\_\_\_\_**

---

**Wenn die Erinnerung kommt, versuche ich meistens \_\_\_\_\_**

---

---

**Vor der Pandemie habe ich zu dieser Zeit des Tages meistens \_\_\_\_\_**

---

**Was in mir immer wieder quälende Erinnerungen an das  
Geschehen wachruft, das ich am meisten hasse zu erinnern:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Wenn ich die Erinnerungen kurzzeitig stoppen will, mache ich:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ich kann in dieser Mappe ein Bild der quälendsten Erinnerung malen, soweit  
ich mich dazu in der Lage fühle. Wenn ich das Buch nutze, um  
Erinnerungen zu bewahren, hilft es dabei, nicht mehr so oft daran zu  
denken.

ZEICHNUNG DER QUÄLENDSTEN ERINNERUNG



## ***WAS ICH NOCH HERAUSFAND UND WIE ES AUF MICH WIRKTE***

**Ich persönlich sah, hörte oder las etwas, das andernorts passiert ist**

---

---

---

---

---

---

---

## ***DAS SCHRECKLICHSTE DER PANDEMIE***

**Für mich das Schlimmste an der Pandemie  
war**

---

---

---

**Personen, die ich persönlich kenne und die an COVID-19 erkrankten, sind**

---

---

**Personen, die ich persönlich kenne und die den Virus überstanden haben,  
sind**

---

---

**Personen, die ich persönlich kenne und die durch die Pandemie starben, sind**

---

---



**Wahre Geschichten von Menschen, die ich während der Pandemie erlebte**

---

---

---

**Mein schlimmstes Gefühl war**\_\_\_\_\_

---

---

**Am schlimmsten für Menschen, die ich persönlich kenne, war**\_\_\_\_\_

---

---

---

*[Wenn du mehr Platz zum Schreiben brauchst, benutze Extraseiten, die du dem Buch mit Heftklammern, Klebstreifen oder Büroklammern zufügst.]*

### **WIE ICH ES HERAUSGEFUNDEN HABE**

Am Anfang wusste ich nicht, was den Leuten geschah. Später habe ich dann im Fernsehen, über Internet, in Zeitungen, über Rundfunk und Mobilfunktelefone mehr über den Ausbruch erfahren: die zunehmende Anzahl von infizierten Menschen, die von Ärzten und Pflegern im Krankenhaus behandelt wurden, Menschen, die am Virus verstarben, Mangel an Atemschutz-Masken und Desinfektionsmitteln. Ich erfuhr, dass Wissenschaftler auf der ganzen Welt an Medikamenten und Impfstoffen gegen die Pandemie arbeiten.

Manches fand ich heraus, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was ich über manche dieser Nachrichten gedacht habe, war \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Als ich im Fernsehen Ärzte Kranke behandeln sah, fühlte ich

\_\_\_\_\_

Ich sah Menschen panisch reagieren und Masken und Desinfektionsmittel kaufen. Bei diesen Nachrichten, fühlte ich

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Als meine Eltern mir sagten, ich solle eine Maske tragen, wenn wir nach draußen gehen, fühlte ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Als meine Eltern sagten, ich solle meine Hände waschen, fühlte ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meist musste ich zu Hause bleiben und fühlte mich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich hörte in den Nachrichten, dass einige Kranke starben. Ich fühlte\_\_\_\_\_

---

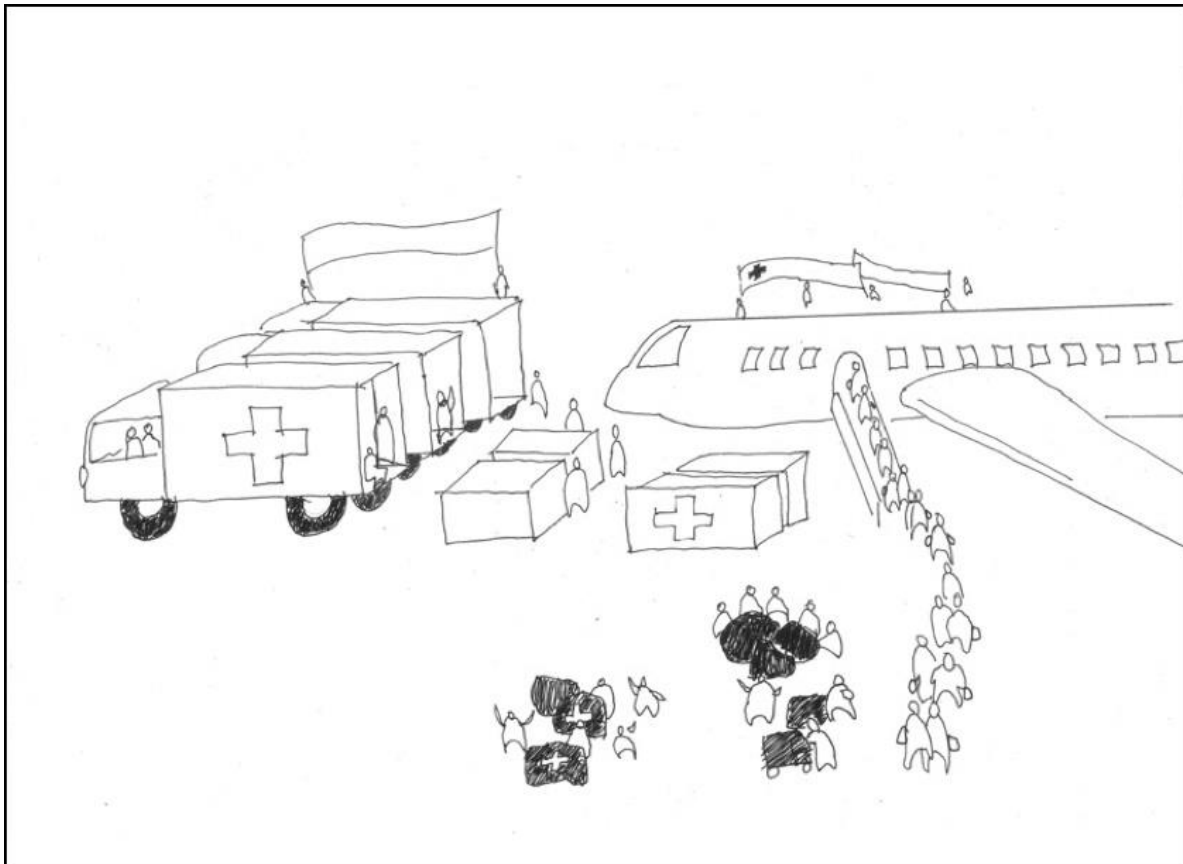
Ich hörte in den Nachrichten, dass viele Kranke sich erholten. I fühlte\_\_\_\_\_

---

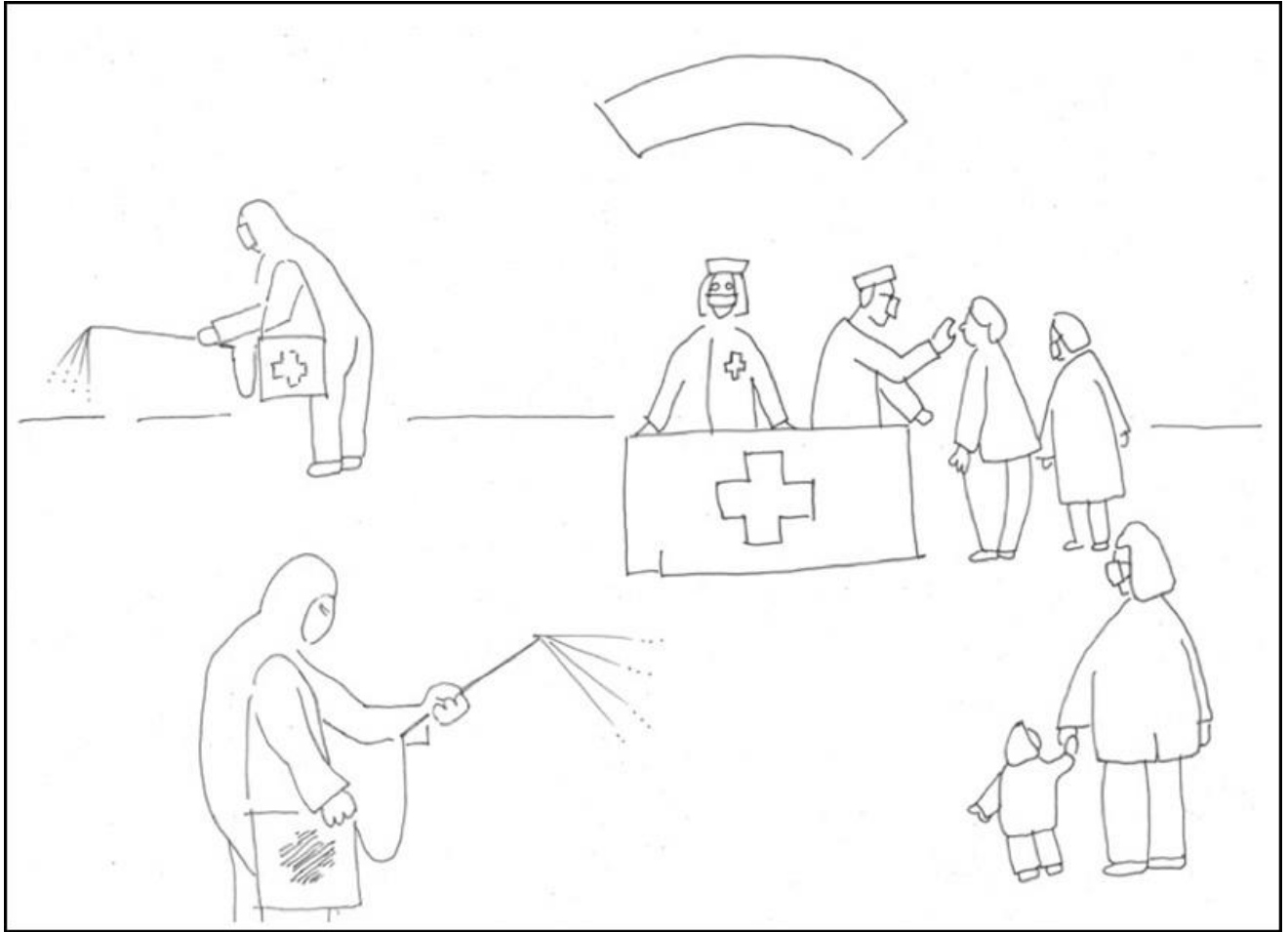
Meine Schule ging neue Wege, um den Unterricht fortzusetzen. Ich fühlte\_\_\_\_\_

---

### **Zusätzliche Medizinische Hilfe**



## Vorbeugende Maßnahmen in China:



Diese Bilder lassen mich daran denken, dass \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

## **WEITERE FAKTEN ÜBER DIE PANDEMIE 2019-2020**

Sie ist eine ernsthafte weltweite Gefahr. Wir müssen viel mehr darüber lernen und Wege finden, wie man der COVID-19 Krankheit vorbeugen oder sie heilen kann. Sie hat sich jetzt in mehr als 100 Ländern der Welt ausgebreitet. Die Pandemie begann im Dezember 2019. COVID-19 ist eine Krankheit des gesamten Körpers, aber insbesondere der Lungen. Sie beeinträchtigt die Atmung.

Das Virus kam zunächst bei Tieren vor, sprang dann aber auf den Menschen über. Bis jetzt sind nicht Tiere sondern Menschen, die mit COVID-19 infiziert sind, die Quelle für die Verbreitung des Virus. Menschen, die nur geringe Symptome wie bei einer leichten Erkältung oder Grippe haben, können ebenfalls zur Infektionsquelle werden. Tröpfchen beim Niesen oder Husten haben den Virus von Person zu Person verbreitet.

Der Virus ist für eine Weile in jeder Person unauffällig. Diese Zeit nennt sich „Inkubationszeit“. Die Inkubationszeit dauert 1-14 Tage, meist 3-7 Tage. Richtet man sich nach den behandelten Fällen, dann erholen sich die meisten Patienten wieder. Nur wenige werden sehr krank. Wahrscheinlich sterben von 1000 Erkrankten 100 Personen. Gewöhnlich sterben Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen wie z.B. Diabetes oder Krebs. Kindern geht es meistens gut, sie können den Virus jedoch auf andere Leute übertragen.

Im Januar, Februar und März 2020, haben Regierungen auf der gesamten Welt nach und nach darauf reagiert, indem sie kranke Personen baten, nicht zu reisen und zu Hause zu bleiben.

Nur sehr schwere Fälle brauchten Sauerstoff und spezielle Beatmungsgeräte.

Viele öffentliche Veranstaltungen wurden auf der ganzen Welt abgesagt, und viele Sportereignisse fanden ohne Publikum statt, konnten nur noch im Fernsehen verfolgt werden, wurden schließlich ganz eingestellt. Kranke sollten weder zur Arbeit noch in die Schule gehen. Viele Schulen wurden wochenlang geschlossen. Das ist im März 2020 noch der Fall und in vielen Orten wird es bei zunehmender Ausbreitung noch schlimmer.

## DEINE GESCHICHTE IST WICHTIG

Historiker und andere Wissenschaftler interessieren sich für die Berichte über die großen Pandemien der Vergangenheit. Du bist Augenzeuge einer großen Pandemie. Du erlebst sie unmittelbar. Deine persönliche Geschichte über die Pandemie 2019-2020 ist Teil einer Erfahrung, die du mit der gesamten Gesellschaft und deinem ganzen Land teilst. Deine Geschichte ist der historische Bericht über ein großes Ereignis, das Millionen von Menschen betrifft. Deine wahre Geschichte sowie die der anderen schreibt Geschichte.

Jeden Tag gibt es neue Geschichten darüber, was Menschen getan haben, um sich während der Pandemie gegenseitig zu helfen. Du kannst alles, was du darüber hörst, in dein Buch hineinnehmen.

**Du brauchst vielleicht mehr Platz für neue Gedanken, Gefühle, Geschichten und Bilder. Du kannst die nächste wahre Geschichte, über die du etwas herausfindest, auf eine zusätzliche Seite schreiben und sie später dem Buch hinzufügen, indem du Heftklammern oder Büroklammern nutzt. Versuche Nachrichten zu erhalten über Medikamente, Impfstoffe, und wie Leben gerettet werden können.**

## GESCHICHTE DER PANDEMIEN, DIE ÄLTERE KINDER KENNEN SOLLTEN

Infektionserkrankungen werden von Mensch zu Mensch übertragen. Sie sind durch Bakterien und Viren verursacht, die von einer Person zur anderen oder zu einem Tier oder von einem Tier auf eine Person übertragen werden können. Am Beginn der Ausbreitung können wildlebende Tiere stehen. Haustiere wie Katzen und Hunde verbreiten solche Erkrankungen meist nicht. Es hat in der Geschichte Ausbrüche schwerer Seuchen gegeben. Die folgende Tafel zeigt eine kurze Aufzählung von Pandemien der früheren Geschichte und der letzten Jahrzehnte.

| Zeit              | Ort und Bezeichnung                                 | Opferzahlen                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 430-427 v. Chr.   | Attische Seuche in Athen                            | Ein Drittel der Bevölkerung Athens erkrankte und starb.                                                                                                                                                                                                                                  |
| 541-542 n. Chr.   | Justinianische Pest im Mittelmeerraum               | Das Oströmische Reich verlor ungefähr 20-25% der Bevölkerung.                                                                                                                                                                                                                            |
| 1347-1351 n. Chr. | Zweite Pest-Pandemie Europa (Schwarzer Tod)         | Fast ein Drittel der Bevölkerung Europas starb.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1918-1919 n. Chr. | Spanische Grippe                                    | Weltweit waren 1 Milliarde Menschen infiziert, zwischen 25 und 40 Millionen Menschen starben. Die globale durchschnittliche Sterblichkeitsrate lag bei ungefähr 2,5-5%.<br><br>Sie wurde ebenfalls durch einen Korona-Virus hervorgerufen, verwandt mit COVID-19 aber nicht der gleiche. |
| 2003 n. Chr.      | SARS Corona Virus Influenza                         | 349 Tote                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2009 n. Chr.      | Influenza A, H1N1 virus                             | Weltweit ca. 18.500 Tote.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2018-2020 n. Chr. | Ebola Pandemie in der Demokratischen Republik Kongo | Zum Ende des Jahres 2019 waren 2000 Menschen an der Pandemie verstorben                                                                                                                                                                                                                  |

Schüler der Mittel- und Oberschule oder Studenten, die diese Arbeitsmappe benutzen, können über das Internet detaillierte Informationen erhalten. Eine wichtige Quelle ist das U.S. Center for Disease Control. Die Welt-Gesundheits-Organisation sammelt weltweit Informationen. Wissenschaftler aus vielen Ländern haben auf diesem Feld wichtige Beiträge geleistet. Unter den Kindern, die dieses Buch lesen, sind zukünftige Wissenschaftler, Epidemiologen, Ärzte und Krankenpfleger, die auf dem Gebiet der Infektionserkrankungen, des öffentlichen Gesundheitswesens und der medizinischen Versorgung forschen werden. Du kannst den zukünftigen Generationen helfen, Krankheiten zu verstehen, um sich in besserer Weise davor schützen zu können, sodass sie in einem sicheren Zuhause auf einem sicheren Planeten leben können.



## **WIE KANN MAN HELFEN UND HILFE BEKOMMEN**

**HIER IST NOCH EINE GESCHICHTE VON LEUTEN, DIE LEUTEN HELFEN.**

---

---

---

---

**Als ich diese Geschichte hörte, fühlte ich** \_\_\_\_\_

---

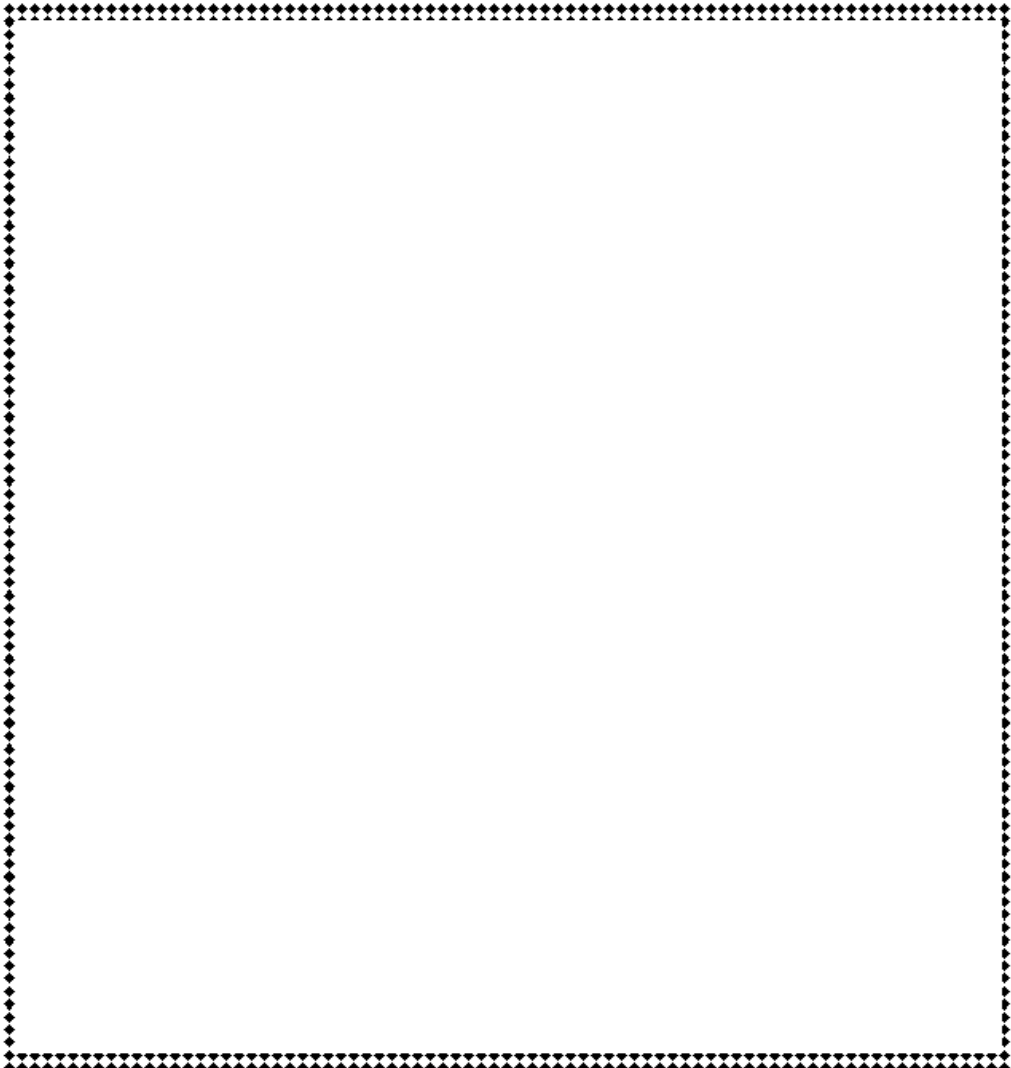
**HIER IST MEIN BILD VON DIESER WAHREN GESCHICHTE**



### ***HILFE BEKOMMEN***

Persönliche Erfahrungen darüber, was Leute taten, um Hilfe zu erhalten  
oder sich sicherer zu fühlen und Sachen zu bekommen, die sie während  
der Pandemie benötigten \_\_\_\_\_

**BILD EINER PERSON, DIE MIR WÄHREND DER PANDEMIE HALF:**



## ***HILFE ERHALTEN***

Ich kann um Hilfe bitten. Nach dem Ausbruch der Pandemie brauchte ich Hilfe:

---

---

**BILD VON MIR, UM HILFE BITTEND**



Hierfür brauchte ich Hilfe: \_\_\_\_\_

---

Als ich um Hilfe bat, geschah: \_\_\_\_\_

---

## ***HILFE ERHALTEN***

### **PROBLEME UND SORGEN**

**Meine größten Probleme und Sorgen sind jetzt:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

**Einige Leute, mit denen ich darüber reden kann, sind:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Wofür ich dringend Hilfe brauche:** \_\_\_\_\_

---

---

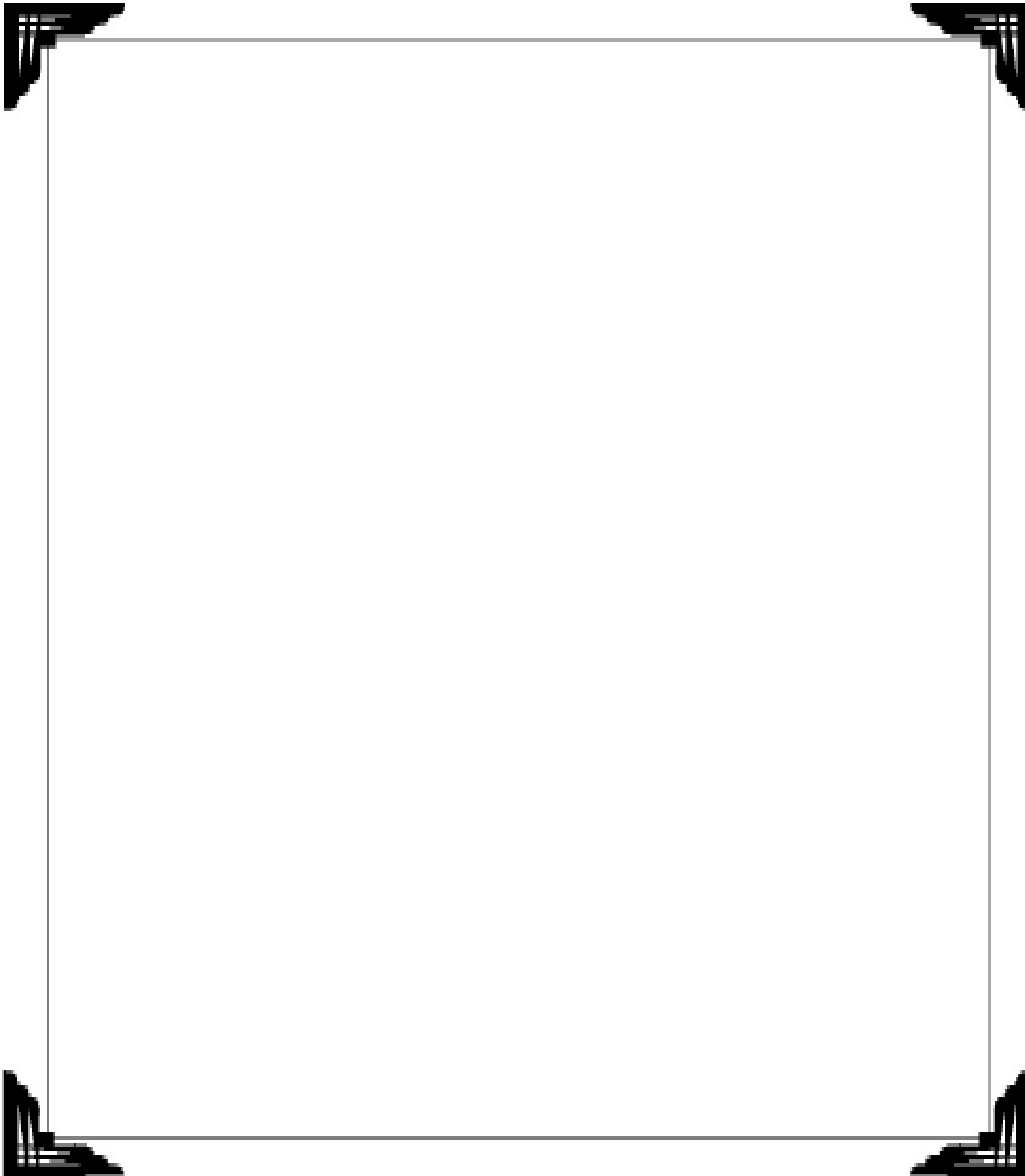
---

---

---

***HILFE ERHALTEN***

**Bild von mir, wie ich jemandem helfe.**



## LISTE VON DINGEN, DIE ICH HILFREICH FINDE

Hier ist eine Liste, wie ich verhindern wollte, dass Schlimmeres geschieht:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Art und Weise, wie ich mich beruhigen kann, wenn ich aufgeregt bin:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Hierin bin ich richtig gut:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was ich gern besser können würde:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Gründe, weswegen Menschen mich mögen oder was an mir besonders sind:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## WAS KANN ICH ERWARTEN?

### WELCHE GEFÜHLE KÖNNTEN IN MIR AUFKOMMEN AUS ANGST VOR DER PANDEMIE?

- ◊ Ängstigende Erinnerungen, obwohl ich sie gar nicht haben will.
- ◊ Manchmal könnte ich um mein Leben fürchten oder um das anderer Leute.
- ◊ Ich könnte vielleicht nicht mehr gut schlafen.
- ◊ Ich könnte manchmal nörglerisch werden.
- ◊ Ich könnte das Vertrauen in die Zukunft verlieren.
- ◊ Ich könnte Angst bekommen, dass es wieder passiert.
- ◊ Ich könnte manchmal Alpträume von der Pandemie bekommen.
- ◊ Ich könnte Probleme bekommen, mich zu konzentrieren.
- ◊ Ich könnte mich zeitweilig so verhalten, als wäre ich jünger als ich bin.

### WELCHE STÄRKEN KÖNNTE ICH ENTWICKELN, WENN ICH LERNE, MEINE PROBLEME ZU BEWÄLTIGEN?



1. Den starken Wunsch, anderen Menschen zu helfen.
2. Eine große Neugier zu lernen, wie sich der Schaden durch die Pandemie begrenzen lässt.
3. Respekt vor mir und anderen, die unter den Schwierigkeiten zu leiden haben.
4. Das Wissen, dass meine persönliche Geschichte der Pandemie nur eine meiner wahren Geschichten ist.
5. Ich kann ein gesundes Vertrauen in die Zukunft entwickeln.

## MEINE GESUNDHEIT

Kreise die zutreffende Antwort ein

1. Ich habe Probleme mit meiner Gesundheit.
2. Ich habe keine Probleme mit meiner Gesundheit.

Bitte schreibe hier Deine Gesundheitsprobleme auf:

**Meine Probleme mit meiner Gesundheit sind:**

---

---

Bitte kreise die zutreffende Antwort ein (besser, schlechter oder genauso):

1. Meistens sind diese Probleme jetzt: besser /schlechter als vor einem Jahr.
2. Diese Probleme sind jetzt genau so wie vor einem Jahr.

Bitte zutreffende Antwort einkreisen:

1. Ich bin etwa so groß wie gleich alte Kinder: JA NEIN

2. Ich (Antwort einkreisen) nehme an Gewicht: Zu/ab

3. Ich wurde letztes Jahr ärztlich untersucht  
JA NEIN

Andere Leute sind um meine Gesundheit besorgt, weil: \_\_\_\_\_

Die Person, die mich meist zum Arzt bringt, ist \_\_\_\_\_

Der Name meines Arztes ist: \_\_\_\_\_

Die Adresse meines Arztes ist: \_\_\_\_\_

Beim Zahnarzt war ich zuletzt am: \_\_\_\_\_

Name und Adresse meines Zahnarztes sind: \_\_\_\_\_

---



## ***MEINE PSYCHE KONTROLLIEREN, MICH SICHER FÜHLEN***

Aktiv zu werden, um anderen zu helfen, gibt einem das Gefühl der Macht, selber etwas Wesentliches bewirken zu können, Zu lernen wie ein jeder zur Sicherheit beitragen kann, hilft allen.

### **ANDEREN MENSCHEN HELFEN**

Wie ich kranken Leuten helfen kann oder Leuten, deren Freund oder Familienmitglied gestorben ist oder erkrankte:

- ✓ Ich kann so viele Briefe wie nur möglich schreiben oder etwas zeichnen, um Menschen zu ermutigen.
- ✓ Wenn ich Menschen treffe, die wegen der Pandemie hilfsbedürftig geworden sind, kann ich Namen und Adressen von Verwandten erfragen und ihnen schreiben.
- ✓ Ich kann meinen Besitz mit sehr bedürftigen Menschen teilen.
- ✓ Ich kann meine Geschichte der Pandemie anderen Kindern zeigen oder ihnen davon erzählen. Ich könnte ihnen helfen, ihr eigenes Buch über die Geschichte der Pandemie zu schreiben.
- ✓ Ich kann einen *Rundbrief* zur Pandemie verfassen.
- ✓ Was ich noch tun könnte, um anderen zu helfen:

---

---

---

---

## SICHERHEITSVORKEHRUNGEN UND VORBEREITUNG AUF DIE AUSBREITUNG DER PANDEMIE: WAS ÄLTERE KINDER UND ERWACHSENE WISSEN SOLLTEN

### **Sicherheitsmaßnahmen und andere Ideen, wie man auf die Pandemie vorbereitet sein und sich sicherer fühlen kann:**

1. Aktivitäten außerhalb der Wohnung, Besuche von Freunden und Familie sowie das Speisen in Restaurants je nach Gesetzeslage stark reduzieren oder ganz aufgeben. Sei so oft zuhause wie nur irgend möglich. Aktivitäten in überfüllten öffentlichen Orten unterlassen, insbesondere wenn sie schlecht belüftet sind.
2. Halte wo immer möglich einen Abstand von 1,50 m zu anderen Menschen an öffentlichen Orten wie Lebensmittelgeschäften oder im öffentlichem Nah- und Fernverkehr.
3. Vermeide es, deinen Mund, die Nase und die Augen mit deinen Händen zu berühren. Es überrascht, wie oft man das tut, ohne es zu bemerken. Der Virus kann nur durch Mund, Nase und Augen in den Körper eintreten!!
4. Masken: Du musst auf keinen Fall eine Maske tragen, wenn du gesund bist, es sei denn, du warst mit infizierten Menschen zusammen. Du musst keine Maske tragen, wenn du allein bist oder allein dort spazieren geht, wo die Ansteckungsgefahr gering ist.
5. Achte auf eine gründliche persönliche Hygiene. In den Familien sollten Thermometer, Masken und Haushaltsdesinfektionsmittel zur Verfügung stehen.

Masken, die nicht von Infizierten oder Verdachtsfällen getragen wurden, die äußerlich intakt erscheinen, nicht riechen oder schmutzig sind, können an trockenen, belüfteten Orten aufbewahrt werden und von derselben Person wieder benutzt werden. Schreibe deinen Namen auf deine Maske. Masken (ohne Kontakt zum Virus) werden im Papiermüll entsorgt.

6. Wasche deine Hände gründlich, und immer dann, wenn du draußen oder auf der Toilette warst oder vor dem Essen. Wasche deine Hände immer mit laufendem Wasser und Seife, und jedes Mal für mindestens 20 Sekunden. Das entspricht der Länge des Liedes „Happy birthday“! Benutze Desinfektionsmittel für Hände, nachdem du an öffentlichen Orten gewesen bist.
7. Bedecke Nase und Mund mit Ellbogen und Ärmel, wenn du hustest oder niest.
8. Halte das Haus sauber. Öffne häufig das Fenster zum Lüften. Desinfiziere regelmäßig.
9. Bleib kräftig durch gutes Essen und Bewegung. Du kannst in der Wohnung oder allein draußen leichte Sportübungen machen. Sorge für ausreichende Ruhezeiten.
10. Spucke nicht auf den Boden. Papiertücher mit Nasen- und Mundsekreten in Mülleimern mit Deckel entsorgen.
11. Beobachte deine Gesundheit und die deiner Familienmitglieder. Messe vor allem deine Körpertemperatur, wenn du dich fiebrig fühlst.

- 12.** Wenn Fieber, Husten, Halsschmerzen, Engegefühl über der Brust, Atembeschwerden, Schwäche, Muskelschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Konjunktivitis und andere verdächtige Symptome auftreten, rufe bitte den Hausarzt an. Bei starken Atembeschwerden kann dir der Hausarzt das nächste Notfallkrankenhaus nennen, das für COVID-19-Patienten eingerichtet worden ist. In diesen Fällen möglichst eine Schutz-Maske tragen, um nicht andere zu infizieren.
- 13.** Personen, die in engen Kontakt mit Covid-19-Infizierten gekommen sind, sollten sich zuhause isolieren. Sie sollten – angefangen vom letzten Tag des Kontaktes mit den Infizierten - 14 Tage fieberfrei und ohne andere Symptome sein, bevor sie das Haus wieder verlassen dürfen. Auch in der Wohnung muss zu den Mitbewohnern der Kontakt reduziert werden, ein Abstand von 1,50 m so gut wie möglich gewahrt bleiben. Reinige und desinfiziere Orte und Dinge, die berührt wurden, um eine infizierende Übertragung zu vermeiden. Während dieser Periode solltest du die Wohnung nicht verlassen, es sei denn in einer Notfallsituation. Dann müssen aber belebte Plätze vermieden und eine Atemschutzmaske getragen werden.
- 14.** Personen in häuslicher Isolation sollten mindestens zweimal täglich ihre Körpertemperatur messen und keinen Besuch haben. Es darf keinen engen Kontakt zu Familienmitgliedern geben, und Sachen dürfen nicht von anderen genutzt werden, vor allem keine Zahnbürsten,

Zigaretten, ungewaschene Gläser und Geschirr, Essen, Getränke, Handtücher, Kleidung und Betten.

- 15.** Beim Betreten eines Raumes mit einer kranken Person, soll eine gute Atemschutzmaske (KN95/N95) getragen werden. Berühre oder rücke die Maske während des Besuches nicht zurecht. Wenn du nicht zum Pflegepersonal gehörst, dann vermeide den Kontakt mit Menschen in Kliniken und in Pflegeheimen. Falls irgendein direkter Kontakt geschieht, sollte man sich sofort danach waschen und desinfizieren.
- 16.** Bereite eine Notfall-Versorgung für die Familie vor, falls es zu Quarantänemaßnahmen kommt: Trinkwasser, Lebensmittel und Medikamente für ca. 14 Tage. Merke dir, wo sie aufbewahrt werden.
- 17.** Bereite eine Kontaktliste vor mit Namen, Adressen, Telefon-Nummern und Email-Adressen von Verwandten, Freunden, Nachbarschaftshilfen, Krankenhäusern, Polizeistationen und psychologischen Hilfsdiensten. Bewahre eine Kopie davon in deiner Tasche oder Brieftasche auf. Diese Daten sind im Notfall sehr hilfreich.

## **DIE ANERKENNUNG DER HILFE DURCH ANDERE ZUM AUSDRUCK BRINGEN**

1. Du könntest einen Dankesbrief an medizinisches Personal schreiben, um ihren tapferen Kampf gegen die Pandemie zu würdigen. Lehrer können helfen, sie zu versenden.
2. Du und andere Kinder könntet einen eigenen Brief an die wichtigen Ratgeber und Entscheidungsträger im Kampf gegen die Pandemie schreiben. Das könnte ein Schulprojekt sein. Frag deinen Lehrer oder andere Erwachsene um Hilfe zum Übersenden der Dankesbriefe. Du könntest auch Bilder senden.
3. Du kannst einen Dankesbrief oder eine Zeichnung an jemanden senden, der dir persönlich während der Pandemie geholfen hat oder an jemanden, der dir jetzt gerade hilft.

### **MEINE IDEEN, WAS ICH NOCH TUN KÖNNTE:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **NEUE DINGE LERNEN UND ÜBER DIE ZUKUNFT NACHDENKEN**

Du kannst dir Gedanken über Arbeit und Ausbildung machen. Lehrer beantworten dir Fragen, welche Jobs zukünftig nützlich sind und besonders gebraucht werden.

Welche Wege kennst du, mehr über die Jobs zu erfahren, die du als Erwachsener gern machen würdest?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## **WIE KÖNNEN ÄLTERE SCHÜLER UND STUDENTEN HILFREICH SEIN UND STÄRKER WERDEN**

**Neben der Arbeit an dieser Mappe, gibt es noch andere Möglichkeiten, mit Gedanken und Gefühlen zur Pandemie umzugehen. Du hast vieles von dem schon von Eltern und Lehrern gehört. Hier sind einige Hinweise:**

1. Du kannst eine Bibliothek nutzen, um mehr über Pandemien, Infektionskrankheiten, Epidemiologie und medizinische Behandlung zu erfahren. Suche dir die wissenschaftlichen Fächer heraus, die damit zu tun haben, und welche Universitäten diese lehren. Du kannst darüber auch viel im Internet erfahren, wenn du in Deutschland COVID-19 und rki (Robert-Koch-Institut) aufrufst.
2. Du und deine Familie könntet eine Liste erstellen, was ihr im Fall einer erneut auftretenden Pandemie mit Quarantäne bräuchtet. Alles sollte an einem Ort aufbewahrt werden, daneben auch, was gebraucht wird, wenn die Wohnung eilig verlassen werden muss. Braucht jemand in der Familie Medikamente wie Insulin oder Herzmittel? Sauerstoff? Rollstuhl? Kopien medizinischer Aufzeichnungen? Tragbare Boxen und Zubehör für Haustiere? Ein Rucksack oder ein Trolley könnte dem Transport von Essen und Wasser dienen. Auch ein Karren oder Wagen könnte hilfreich sein.
3. Du und deine Familie könntet überlegen und proben, wie man sich schützen, das alltägliche Leben anpassen, und wie man während einer Quarantäne die Zeit besser miteinander verbringen könnte.
4. Wenn du alt genug bist und es sicher genug ist, kannst du in einer Schule oder Hilfsorganisation mitmachen. Anderen helfen zu können, fühlt sich besser an.
5. Falls erlaubt malst du deine Geschichte an eine Wand.
6. Gedanken und Vorschläge, wie deine Stadt, deine Gemeinde, dein Zuhause zu schützen sind, kannst du niederschreiben.

## OPTIONALER QUIZ ZUR PANDEMIE

**Kreise die richtigen Antworten ein:**

1. Wie hat die Welt-Gesundheits-Organisation den neuen Corona-Virus genannt?
  - A. SARS-CoV-2
  - B. COVID-18
  - C. COVID-19
  - D. 2019-nCoV
  
2. Welche der folgenden Temperaturen tötet den Covid-19?
  - A. 56 °C über 30 Minuten
  - B. 26 °C über 20 Minuten
  - C. 16 °C über 10 Minuten
  - D. 0 °C über 5 Minuten
  
3. Welche Aussage über die Tröpfchen-Infektion stimmt nicht?
  - A. Tröpfchen können aus großer Entfernung auf eine Person übergehen
  - B. Die Teilchen sind groß und bleiben nicht lange in der Luft
  - C. Sprechen, Husten und Niesen können die Tröpfchen verbreiten
  - D. Medizinische Masken können die Ausbreitung der Tröpfchen nicht verhindern
  
4. Welche Aussage über Husten und Niesen stimmt nicht?
  - A. Bedecke beim Niesen Nase und Mund mit einem Taschentuch oder dem Ellbogen
  - B. Bedecke beim Niesen Nase und Mund mit beiden Händen
  - C. Entsorge Taschentücher nach dem Niesen in einem Mülleimer mit Deckel
  - D. Wasche nach dem Niesen oder Husten gründlich die Hände
  
5. Welche Aussage über die Ernährung stimmt nicht?
  - A. Trinke mehr Wasser, um die Schleimhäute nicht austrocknen zu lassen
  - B. Iss viel frisches Obst und Gemüse
  - C. Geh sicher, das Fleisch vollständig gekocht oder durchgebraten ist
  - D. Iss mehr Fleisch von wilden Tieren
  
6. Welche Aussage zur häuslichen Vorbeugung gegen COVID-19 stimmt nicht?
  - A. Sorge für angemessene körperliche Bewegung, Schlaf und Stärkung des Immunsystems
  - B. Sorge für Lüftung der Wohnbereiche und für Hygiene



- C. Stelle Essig auf die Heizung, um die Luft zu desinfizieren
- D. Sorge für sichere Ernährung, indem Eier und Fleisch ausreichend gekocht werden

7. Welche Aussage über die Rückkehr von draußen in die Wohnung stimmt nicht?

- A. Wechsel die Kleidung, die du draußen getragen hast, in Hauskleidung
- B. Hast du eine Gesichtsmaske getragen, werfe sie in den Abfall statt sie herumliegen zu lassen
- C. Wasch die Hände, nachdem du dich ausgekleidet und die Gesichtsmaske abgenommen hast
- D. Schließe die Fenster, um keine Luft von draußen hereinzulassen

8. Welche Aussage über Fernreisen stimmt nicht?

- A. Vermeide Essen und Trinken, damit du die Gesichtsmaske nicht abnehmen musst
- B. Berühre die äußere Oberfläche der Maske nicht, wenn du sie abnimmst
- C. Stecke eine gebrauchte Maske direkt in deine Tasche
- D. Wasche häufig deine Hände und vermeide Berührungen, um die Hände sauber zu halten

9. Welche Aussage zur Stärkung des Immunsystems trifft zu?

- A. Viel zu essen
- B. Leichte Körperübungen
- C. Rauchen und Alkohol trinken
- D. Spät ins Bett zu gehen

10. Welche Maßnahme zur Vorbeugung von COVID-19 ist effektiv?

- A. Den Mund mit leicht salzigem Wasser ausspülen.
- B. In die Sauna gehen
- C. Alkohol trinken
- D. Eine Atemschutzmaske tragen

11. Was machst du, wenn du vermutest infiziert zu sein?

- A. Zur Arbeit oder Schule gehen
- B. In "Virus-freie" Zonen flüchten
- C. Eine Atemschutzmaske tragen und einen Arzt anrufen
- D. Aushalten, bis es evt. aufhört

### **Antworten zum Quiz zur COVID-19 Pandemie:**

1.C 2.A 3.D 4.B 5.D 6.C 7.D 8.C 9.B 10.D 11.C

### MEDIZINISCHE INFORMATION

Diese Information sollte, wenn möglich, von Eltern oder anderen Erwachsenen aufgeschrieben werden.

Blutgruppe des Kindes: \_\_\_\_\_

Spezielle medizinische Erfordernisse: \_\_\_\_\_

Allergien: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Regelmäßig vom Kind einzunehmende Medikamente: (Angabe der Dosis  
und Häufigkeit der täglichen Einnahme für jedes Medikament) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Impfpass, wenn vorhanden. Bitte kopieren oder hier niederschreiben:

## **WANN BRAUCHEN KINDER ZUSÄTZLICHE HILFE: FRAGEN PSYCHISCHER GESUNDHEIT**

### **ANLEITUNG ZUR CHECKLISTE**

Diese Checkliste ist von einem Erwachsenen unter Mithilfe des Kindes auszufüllen, auch wenn das Kind alt genug wäre, es allein zu tun. Plus und Minus werden addiert. Falls das Kind ein oder beide Elternteile durch Tod verloren hat oder falls es selber ernstlich krank ist, falls es suizidal ist oder das Gesamtergebnis mehr als 70 beträgt, empfehlen wir psychotherapeutische Beratung. Nehmen Sie das gesamte Buch oder eine Kopie mit, wenn sie mit dem Kind eine Beratungsstelle aufsuchen.

Kinder, die schon vorher psychische Probleme hatten, z.B. Entwicklungsstörungen wie Autismus oder die aus irgendeinem Grund bereits vor der Pandemie in psychiatrischer Behandlung waren, sind stärker gefährdet als andere. Sie reagieren empfindlicher auf Traumata als emotional stabile Kinder mit normaler Entwicklung. Wir empfehlen rasche Wiederaufnahme der Behandlung, sobald die sozialen Umstände das erlauben.

### **WANN SOLLTE DIESE CHECKLISTE ANGEWANDT WERDEN?**

Vor Anwendung dieser Checkliste, sollte das Kind in dieser Arbeitsmappe bereits etwas ausgemalt oder geschrieben haben. Die Checkliste hat zwei Teile:

1. Der erste Teil zu bereits bekannten Risikofaktoren psychischer Gesundheit ist möglichst früh auszufüllen.
2. Der zweite Teil zu Faktoren neu aufgetretener Symptome ist erst einen Monat nach Ende der Pandemie auszufüllen.

### **HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DER CHECKLISTE**

1. Fragen nur für jeweils eine Person pro Checkliste beantworten (für Antworten einer weiteren Person kann eine Kopie der leeren Checkliste dienen)
2. Kinder ab 11 Jahren können um Antwort auf jede Frage gebeten werden.
3. Bei Kindern unter 11 Jahren sollte ein Erwachsener die Fragen beantworten.
4. Bei Bejahung einer Frage das JA und die Zahl rechts daneben einkreisen.

DIESE CHECKLISTE IST FÜR \_\_\_\_\_  
(NAME )

PERSON, DIE DIE ANTWORTEN EINSETZT \_\_\_\_\_

RELATIONSHIP TO THE CHILD \_\_\_\_\_

(Schreibe hier "ich selbst", wenn Du die Checkliste selber ausfüllst.)

HEUTIGES DATUM \_\_\_\_\_

DIESE CHECKLISTE BEZIEHT SICH AUF DIE REAKTIONEN DES KINDES AUF EIN BELASTENDES EREIGNIS:

Die COVID-19 Pandemie 2020

1. **Ist es innerhalb des letzten Jahres vor Auftreten der Pandemie zu einer schweren Belastung der Familie gekommen, dann alles einkreisen, was zutrifft:**  
Tod Sexueller Übergriff Vergewaltigung Häusliche Gewalt Unfall Gefängnis Schwere Krankheit  
  
+5 Punkte für jedes umkreiste Ereignis, außer für den Tod eines Elternteils, der +15 Punkte zählt  
**Falls eines der obigen Ereignisse zutrifft, bitte hier Details dazu:**

- 
2. **Gibt es gute Bekannte aus der Zeit vor dem Trauma, die sich auch nach dem Trauma weiterhin täglich kümmern?** WENN JA -10 P.
  3. **Musste das Kind wegen der Pandemie die gewohnte Umgebung verlassen** JA + 5 P.
  4. **Gab es innerhalb eines Monats nach dem Auszug zuverlässige Wohnverhältnisse mit einem früheren Haushaltsmitglied im gleichen Haus?** WENN JA -10 P.
  5. **War das Kind während der Pandemie krank oder war jemand aus der unmittelbaren Familie krank oder ist verstorben?** WENN JA + 15 P.
  6. **Hat das Kind als einziges in der Familie überlebt?** WENN JA +35
  7. **Ist das Kind eines von nur wenigen Überlebenden in einer Gemeinschaft?** WENN JA +15
  8. **Hat das Kind eine Schule besucht, in der andere Kinder starben?** WENN JA +15
  9. **Ist jemand aus der Nachbarschaft des Kindes gestorben?** WENN JA +15
  10. **Hat das Kind während der Pandemie mehrere Tote gesehen?** WENN JA +15

**HAT DAS KIND SEIT DER PANDEMIE MEHR ALS VIER  
WOCHEN LANG DAS FOLGENDE NEUE VERHALTEN  
GEZEIGT?**

11. **Hat das Kind seit der Pandemie neuerdings ein ausgeprägtes Trotzverhalten, Delinquenz oder kriminelles Verhalten entwickelt? WENN JA + 5**
12. **Nächtliche Angstzustände? WENN JA + 5**
13. **Verwirrt oder schwitzend aus Träumen aufwachen? WENN JA +5**
14. **Schwierigkeiten sich zu konzentrieren? WENN JA + 5**
15. **Extreme Reizbarkeit? WENN JA + 5**
16. **Verlust früherer Errungenschaften im Toilettentraining, Spracherwerb, oder Rückkehr zum Daumenlutschen und nicht allein schlafen können? WENN JA +5**
17. **Auftreten von Stottern oder Lispeln? WENN JA + 5**
18. **Neue anhaltende schwere Angst oder Phobien? WENN JA +5**
19. **Neu aufgetretener Starrsinn? WENN JA + 5**
20. **Neue oder übertriebene Furcht? WENN JA + 5**
21. **Neue Rituale oder Zwänge? WENN JA + 5**
22. **Neu auftretendes schweres Klammern an Erwachsene? WENN JA +5**
23. **Neue Einschlaf- oder Durchschlafstörungen? WENN JA +5**
24. **Schreck bei lauten Geräuschen oder Erinnerung an belastende Ereignisse? WENN JA + 5**
25. **Verlust ambitionierter Pläne für die Zukunft? WENN JA +5**
26. **Verlust von Freude an sonst üblichen Aktivitäten? WENN JA +5**
27. **Verlust der Neugier? WENN JA + 5**
28. **Anhaltende Traurigkeit oder Weinen? WENN JA + 5**
29. **Anhaltende Kopf- oder Magenschmerzen? WENN JA + 5**
30. **Neu aufgetretene Hypochondrie (starke auf den Körper bezogene Ängste)? WENN JA +5**
31. **Ist das Kind neu und in ungewöhnlicher Weise von Gedanken an den Tod beherrscht? WENN JA +20**

- 32. **Neigt das Kind in neuer und ungewöhnlicher Weise zu Unfällen?** WENN JA +15
- 33. **Neigt das Kind zu Selbstverletzungen oder Gedanken an den Tod?** WENN JA +35
- 34. **Hat das Kind Gedanken, sich umbringen zu wollen?** WENN JA +35

## WER SCHRIEB DIESES BUCH?

**Gilbert Kliman, M.D.**, ist Direktor von The Children's Psychological Health Center in San Francisco, California. Er verfügt über 50-jährige Erfahrung im Umgang mit psychologischen Katastrophen. Er ist der Gründer und frühere Direktor der größten nationalen gemeinnützigen Einrichtung zur Krisenbewältigung, dem gemeinnützigen Zentrum für präventive Psychiatrie in White Plains, New York. Er und das Personal des Zentrums haben vielen Tausenden von schwerwiegend traumatisierten Personen geholfen, die Tod, Verletzung und Gewalterfahrungen machen mussten, Flugzeugabstürze, Überflutungen, Tornados, Verbrechen und Obdachlosigkeit inbegriffen. Als Autor von Psychological Emergencies of Childhood (Psychologische Notfälle der Kindheit) entwickelte er das Konzept der "psychologischen Immunisierung" durch kleine Dosen der Kommunikation. Als Empfänger von mehr als 40 Lehr- und Forschungsstipendien und Herausgeber von The Journal of Preventive Psychiatry, hat Dr. Kliman zusätzlich zu 70 wissenschaftlichen Artikeln gemeinsam mit Albert Rosenfeld Responsible Parenthood (Verantwortliche Elternschaft) geschrieben. Dieses Buch gewann einen internationalen Literaturpreis als "world's best book concerning the well-being and nurture of children" (der Welt bestes Buch im Hinblick auf das Wohlbefinden und die Erziehung von Kindern). Er hat die Reflective Network Therapy für Kinder in Unterrichtsgruppen eingeführt und ein Handbuch zur Ausübung dieser Therapie und ihrer Kurzform entwickelt. Als Methode wählte er eine Arbeitsmappe mit Anleitungen zu Aktivitäten. Kürzlich erhielt er den Dean-Brockman-Preis für eine vereinheitlichte neue Theorie der Posttraumatischen Belastungsstörungen, den Anna-Freud-Preis für seine Forschung und Arbeit mit Vorschulkindern, und kürzlich von der Amerikanischen Psychoanalytischen Vereinigung die erste Auszeichnung dieser Art für humanitäre Arbeit. Unter [www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org) findet sich eine ausführlichere Beschreibung seiner Arbeit und der Einrichtung, die er leitet (englisch).

**Anne Kuniyuki Oklan, R.N.**, die erste Illustratorin des Originals von My Earthquake Story workbook, ist eine Krankenschwester, Eltern-Kind- und Familientherapeutin und psychologischer Coach. Gemeinsam mit Edward Oklan, M.D., gründete und leitete sie

PREGNANCY TO PARENTHOOD und arbeitete als Spezialistin für Kinderentwicklung. Sie und Edward Oklan sind Eltern dreier Kinder.

**Edward Oklan, M.D., M.P.H.** gründete als Kinder- und Familien-Psychiater und Assistenz-Professor an der Psychiatrischen Klinik der Universität von Kalifornien, San Francisco, das PREGNANCY TO PARENTHOOD FAMILY CENTER, ein gemeinnütziges Modellprogramm, das im Bereich psychischer Gesundheit präventive Dienste für Familien bei Schwangerschaft und für junge Kinder in Belastungssituationen anbietet. Er ist darauf spezialisiert, mit Kindern, Erwachsenen und Familien zu arbeiten, die schwere psychische Traumata erlebt haben, und praktiziert in Marin County.

**Harriet L. Wolfe, M.D.** war Präsidentin des San Francisco Zentrums für Psychoanalyse, Leiterin der Ausbildung in der Psychiatrischen Abteilung am San Francisco General Hospital, und Präsidentin der Amerikanischen Psychoanalytischen Vereinigung. Sie arbeitet als Psychoanalytikerin und Paartherapeutin in San Francisco. Zurzeit ist sie Professorin der klinischen Psychiatrie an der Universität von Kalifornien, San Francisco und angehende Präsidentin der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung

**Welche Institutionen und Menschen haben zusammen gearbeitet, um dieses Buch zur angeleiteten Aktivität Kindern, Familien, Lehrern und Pflegepersonal zur Verfügung zu stellen:**

1. The Children's Psychological Health Center, Inc., ([www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org)), San Francisco, California

Gilbert Kliman, MD, Medical Director (see above)

2. China American Psychoanalytic Alliance (CAPA) ([www.capachina.org](http://www.capachina.org); [www.capachina.org.cn](http://www.capachina.org.cn))

Elise Snyder, M.D., President: Clinical Associate Professor of Psychiatry at Yale School of Medicine. In 2012 she received the American Society of Psychoanalytic Physicians: Sigmund Freud Award and also the 2012 American Academy of Psychoanalysis and Psychodynamic Psychotherapy Presidential Award.



You Chen, M.D.: Psychiatrist, psychotherapist, Director of Community Mental Health Department, Shanghai Yangpu Mental Health Center, CAPA Basic Program graduate

Ping Hu: Counselor in Wuhan; psychoanalyst candidate in Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate

Maranda Sze, Ph.D.: Counselor in Shenzhen & Hong Kong, psychoanalyst candidate in Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate

Xijie Yang, Ph.D.: Vice Professor of National Institute of Education Science, PRC, CAPA Basic Program graduate

### ***Danksagungen:***

Pengnan Bai, M.D.: Public health physician, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

Wingo Chan: Illustrator

Lijun Tang (Candy): Counselor in Shenzhen, CAPA Supervision Program graduate

Asa Tseng: Counselor in Swatow, Guangdong Province, CAPA Basic Program graduate

Jessica Wang: Counselor in Hangzhou, CAPA Basic Program

Alice Wu: Counselor in Zhoushan, CAPA Supervision Program

Guoyu Jade Yu: Counselor in Shenzhen, CAPA Advanced Program graduate

He Zhang: Editor of “My Earthquake Story” (Wenchuan Version), SDX Joint Publishing Company

Jin Zhou, M.D.: Public health chief physician, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

#### KONTAKTADRESSEN:

#### THE CHILDREN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER, INC.

2105 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115, United States Phone 415 292-7119

[www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org)

[gilbertkliman2008@gmail.com](mailto:gilbertkliman2008@gmail.com).

#### ANDERE PUBLIKATIONEN

The Children's Psychological Health Center veröffentlicht weitere Arbeitsmappen mit Anleitung zu Aktivitäten ähnlich zu *Meine Geschichte der Pandemie*. Andere Veröffentlichungen beinhalten *My Earthquake Story*, *My Sichuan Earthquake Story*, *My Story About Being Homeless*, *My Story About My Shelter Home*, *My Fire Story*, *My Tornado Story*, *Tormenta del Stan*, and *My Personal Story about Hurricanes Katrina and Rita* (alle in Englisch). Es handelt sich um eine Serie von Arbeitsmappen zu Traumata für Kinder, Familien und Lehrer, um schwerwiegende Belastungen bewältigen zu können. Rechte zum Buchdruck können von Regierungsstellen und gemeinnützigen Organisationen beantragt werden. Behandlung von Vorschulkindern ist in einem Handbuch beschrieben: Kliman, G. 2011 *Reflective Network Therapy*. Universities Press of America hardcopy (englisch) Es kann über Amazon oder als Kindle Buch erworben werden.

Auf der **Disaster Relief** Sektion der Website unserer Institution (englisch) erfahren Sie mehr.

Spenden willkommen: [www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org) oder

<https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587>