

## **Familientherapeutin gibt Tipps**

# **Coronavirus: Wie erkläre ich meinen Eltern und Großeltern den Ernst der Lage?**

25. März 2020 - 16:52 Uhr

## **Senioren gehören zur Risikogruppe**

Eine Infektion mit dem Coronavirus hat nicht bei jedem die gleichen Auswirkungen. Besonders betroffen von den Symptomen sind Risikogruppen, dazu gehören unter anderem Senioren. Doch was, wenn sie die Gefahr des Virus nicht ernst nehmen und immer noch viel von anderen Menschen umgeben sind anstatt zuhause zu bleiben? Familientherapeutin Eva-Maria Hesse erklärt, wie Sie Eltern und Großeltern über den Ernst der Lage aufklären, ohne ihnen zu viel Angst zu machen.

+++ Alle aktuellen Informationen zum Coronavirus finden Sie jederzeit in unserem Live-Ticker +++

## **Fragen Sie, wie die andere Person die Situation wahrnimmt**

Laut Hesse ist es zunächst einmal wichtig, mit älteren Menschen darüber zu sprechen, wie es ihnen geht, und ihnen Fragen zur aktuellen Ausnahmesituation zu stellen, bevor man sie maßregelt: «Besprechen Sie miteinander, ob Sie sich Sorgen machen. Leidet die betroffene Person unter der Situation? Wie viel Raum nimmt das Thema ein. Bringen Sie auch ihre eigenen Gedanken ein, beispielsweise: 'Ich mache mir Sorgen, dass du dich anstecken könntest. Darauf solltest du achten. Wie ist denn deine Einschätzung?」

## **Verdeutlichen Sie, dass es sich um eine temporäre Situation handelt**

Wichtig sei es laut der Familientherapeutin außerdem, zu zeigen, dass man Eltern bzw. Großeltern unerstützen möchte: «Bieten Sie Ihre Hilfe zum Einkaufen an, telefonieren Sie regelmäßig und weisen Sie auf Kontakte hin, an die sie sich bei Einsamkeit wenden können. So ist das Verlangen nicht mehr so stark, sich mit anderen Leuten zu treffen und viel rauszugehen.»

Außerdem helfe es, zu verdeutlichen, dass es sich um eine temporäre Situation handelt. Planen Sie beispielsweise Aktivitäten für die Zukunft und weisen Sie darauf hin: «Je mehr wir uns alle an die Regeln halten, desto früher können wir hoffentlich wieder zur Normalität zurückkehren und schöne Dinge gemeinsam erleben.»

## **Besprechen Sie, welche Informationsquellen seriös sind**

Damit Senioren nicht an Falschinformationen gelangen, ist es wichtig, sie über einen reflektierten Medienkonsum aufzuklären: «Verweisen Sie auf seriöse Medien, verabreden Sie sich beispielsweise gemeinsam, um eine bestimmte Zeitung oder eine bestimmte Nachrichtensendung zu gucken und sprechen Sie danach darüber und klären Sie bei Bedarf Fragen.»