

Liebe Eltern,

März 2020

die „Corona-Krise“ stellt für uns alle eine ganz besondere Zeit dar. Plötzlich verbringen die Menschen viel Zeit zu Hause. Familien sehen sich nun vielleicht den ganzen Tag. Da muss man sich als Familie neu organisieren und Kompromisse finden. Der gewohnte Tagesablauf funktioniert nicht mehr, eine neue Struktur muss her.

Es gibt Langeweile, es gibt Konflikte.

**Trotz Schulschließung bin ich per Mail erreichbar (petra.mader@diakonie.ekiba.de) und und berate und unterstütze Sie gerne auf diesem Weg!**

Ein paar Dinge, die hilfreich sein können, um gut durch diese Zeit zu kommen:

➤ **Tagesablauf:**

Schaffen Sie als Familie gemeinsam mit den Kindern eine eigene Tagesstruktur!

Mahlzeiten, Lernzeiten, Spielzeiten, Alleine-Zeiten, Schlafzeiten...

➤ **Sorgen und Angst:**

Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder **möglichst wenig** von der medialen Berichterstattung sehen, die Bilder von Intensivstationen oder Menschen in Schutzanzügen können sehr bedrohlich wirken!

Es reicht, wenn Sie mit Ihrem Kind über notwendige Maßnahmen und Verhaltensweisen sprechen. Sehr hilfreich ist hierzu:

[https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf?__blob=publicationFile)

**Corona für Kinder einfach erklärt:**

<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

Seien Sie einfach für Ihr Kind da. Nehmen Sie Angst und Sorgen ernst, hören Sie zu, versuchen Sie aber dann auch, Ihr Kind auf andere Gedanken zu bringen.

➤ **Langeweile:**

Eltern können und müssen nicht den ganzen Tag mit Kindern spielen, basteln und sie „bei Laune halten“. Langeweile ist in Ordnung, auch wenn es vielleicht eine neue Erfahrung ist. Kinder können sich selbst sinnvoll beschäftigen und das gegebenenfalls lernen.

Manchmal entstehen aus der Langeweile ganz tolle neue Ideen!

Trotzdem gibt es viele gute Anregungen, womit Kinder sich alleine beschäftigen können:  
z.B. Puzzeln, Malen, Ausmalen – zum Ausmalen gibt es im Internet tolle Vorlagen (Mandalas etc.)

Örtliche Buchhandlungen haben diesbezüglich oft ein tolles Angebot und einen Online-Bestellservice und man unterstützt den lokalen Einzelhandel, der jetzt in Gefahr ist!  
Außerdem:

<https://naehfrosch.de/spielideen-fuer-zuhause/>

<https://pola-magazin.de/corona-schule-geschlossen-quarantaene-ideen-tipps/>

### ➤ **Konflikte**

Konflikte haben wir, wenn Menschen verschiedene Bedürfnisse haben, die sich scheinbar nicht vereinen lassen, z.B.: Einer hat das Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe, ein anderer hat das Bedürfnis nach Gemeinsamkeit, Spiel und Spaß. Geht beides? Vielleicht nicht sofort und vielleicht nicht gleichzeitig, aber ja: natürlich geht beides und natürlich ist beides berechtigt!

#### **Was kann man tun, wenn man merkt, dass sich ein Streit anbahnt?**

1. Eine **kurze Auszeit** nehmen und die **Situation verlassen**, sich Zeit nehmen, um **Gefühle und Gedanken zu sammeln** und sich **die eigenen Gefühle** bewusst machen: Wut – Enttäuschung – Trauer – Einsamkeit – Frustration - ???
2. Die Auszeit nutzen, um sich bewusst zu machen, welche **eigenen Bedürfnisse** man hat: Was brauche ich im Moment? Schlaf/ Ruhe/ Zeit für mich allein - Essen/ Trinken – Zuneigung – Gehört werden - Gesehen werden - gemeinsame Zeit - Frische Luft/ Bewegung – oder etwas ganz anderes?
3. Sich **in den anderen hineinversetzen**:  
Was fühlt er/sie gerade? (Gefühle)  
Was könnte er/sie im Moment brauchen? (Bedürfnisse)
4. Dann **das Gespräch suchen**.
  - Sprechen Sie von sich selbst, sagen Sie, wie es Ihnen geht, wie Sie sich fühlen, was Sie brauchen und/oder sich wünschen.
  - Vermeide Sie Formulierungen wie „immer“, „nie“, „alle“. Besser: „Ich fühle mich .... und wünsche mir“. Vermeiden Sie Vorwürfe.
5. **Fragen Sie Ihr Gegenüber** wie es ihm/ihr geht und was er/sie braucht (Gefühle/Bedürfnisse).
6. **Hören Sie zu**.

**7. Schreiben Sie mir eine Mail mit Ihrer Telefonnummer, wenn sich die Situation wiederholt und Sie gerne mit jemanden sprechen möchten.**

➤ **Für den Bewegungsdrang und für die seelische Gesundheit:**

Während der Schulwoche von Montag bis Freitag zeigt ALBA auf seinem Youtube-Kanal unter [www.youtube.com/albaberlin](http://www.youtube.com/albaberlin) täglich drei neue Sendungen von „ALBAs täglicher Sportstunde“. Der Sporttag beginnt um 9 Uhr mit 30 Minuten Programm für Kitakinder, **um 10 Uhr läuft dann die 45-minütige Sportstunde für Grundschul-Kinder** und um 11 Uhr der Sportunterricht für Oberschul-Kinder.

➤ **Schnelle Hilfe im Notfall:**

- **Nummer gegen Kummer (für Kinder):** 116 111
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** 08000 116 016
- **Telefonseelsorge** 0800 11 10 111 oder 0800 11 10 222
- **Kinder- und Jugendtelefon** 0800 11 10 333
- **Sucht- und Drogenhotline** 01805 31 30 31
- **Psychologische Beratungsstelle** 07621 410 53 53
- **Soziale Dienste (Jugendamt)** 07621 410 52 56
- **Kinderschutzbund** 07622 639 29
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie, Elisabethen- Krankenhaus** 07621 17 10
- **Frauenberatungsstelle Lörrach** 07621 - 87105

Bleiben Sie gesund und seien Sie herzlich begrüßt!

Ihre Petra Mader

Schulsozialarbeit des Diakonischen Werks Lörrach