



Liebe Familien,

gerne stellen wir in der Coronakrise allen Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierten Notfallnummern und Ideen für den Alltag mit Kindern (und Partner*innen) zur Verfügung.

Wenn Kinder, Jugendliche oder Eltern Unterstützung brauchen:

Wichtige Telefonnummern bei Problemen und Konflikten zu Hause

- "Nummer gegen Kummer" für Kinder und Jugendliche: 116 111
- Elterntelefon: 0800 111 0550
- Pflegetelefon: 030 2017 9131
- Hilfetelefon "Schwangere in Not": 0800 404 0020
- Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 0800 011 6016

**Abspeichern!
Weitersagen!
Teilen!**

bmsfj.de

**Hotline der psychologischen
Beratungsstelle im Landkreis Lörrach:**

**Corona-Krise =
Stress zuhause?**

07621 410-5555

Hotline für Eltern und Jugendliche
Mo bis Sa: 9 – 12 Uhr

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder
und Jugendliche des Landkreises Lörrach

Wer Beratung lieber online wünscht:

bke-jugendberatung.de
**Online-Beratung
für Jugendliche**
anonym – kostenfrei – datensicher

bke-elternberatung.de
**Online-Beratung
für Eltern**
anonym – kostenfrei – datensicher



Wie erkläre ich Kindern das Corona Virus?

Wieso so häufig Hände waschen – und wie mache ich das am besten?

Videos zum Thema:

Jüngeren Kindern das Corona Virus erklären:

https://youtu.be/_kU4oCmRFTw

Erklärungen zum Coronavirus für Grundschul Kinder und ältere Kinder:

<https://seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus>

Händewaschen:

<https://www.infektionsschutz.de/mediathek/filme/filme-zur-uebertragung-von-krankheitserregern-im-alltag.html>

Film für Grundschul Kinder über Viren und Bakterien:

<https://www.infektionsschutz.de/mediathek/filme/filme-fuer-kinder.html>

Stressbewältigungsstrategien

Tipps, zusammengestellt vom Bundesverband des Deutschen Kinderschutzbundes.

Perfektionismus ablegen, Gelassenheit gewinnen und vorleben

Gelassenheit gewinnen

Gerade in der derzeitigen Lage, in der Familien häufig zwischen (Home-)Office und Home-Schooling hin und her jonglieren, ist das Wichtigste, sich bewusst zu machen, dass nicht alles perfekt laufen muss. Geben Sie sich den Raum und die Zeit, sich in der neuen Situation zurecht zu finden. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Eltern, die einen Abend den Staubsauger stehen lassen, dafür ihren Kindern Zeit schenken, tun etwas für ihre eigene Seele und die ihrer Kinder.

Vorgelebte Gelassenheit färbt auf die eigenen Kinder ab. Wenn Kinder sehen, dass sich ihre Eltern Pausen gönnen und keine überhöhten Ansprüche an sich selbst haben, dann lernen sie einen gelassenen Umgang mit sich selbst.

Bedingungslose Wertschätzung

Im unten verlinkten Artikel „Stressbewältigung im Familienalltag“ heißt es zum Thema Wertschätzung: „Kindern, die sich angenommen fühlen – ohne, dass sie dafür eine Leistung erbringen müssen, einfach weil sie so sind, wie sie sind – wird Druck genommen.“ Kinder und Jugendliche werden häufig durch schulische und gesellschaftliche Anforderungen unter Druck gesetzt. Zu Hause sollte ein Ort sein, an dem sie nicht permanent Erwartungen erfüllen und „mithalten“ müssen.



Authentische Familienregeln/ Grenzen setzen

In einer Gruppe, so auch in einer Familie, treffen unterschiedliche Charaktere mit unterschiedlichen Bedürfnissen aufeinander. Wesentlich ist es hier, dass sich alle zusammensetzen und gemeinsam überlegen welche Werte für die Familie von Bedeutung sind. Ist den Familienmitgliedern Rücksichtnahme sehr wichtig, ergibt sich daraus zum Beispiel die Regel Musik nur mit Kopfhörern zu hören. Wenige und wichtige Familienregeln, die für alle nachvollziehbar sind und gemeinsam festgelegt werden, geben Halt und Orientierung.

Rituale

Ähnlich verhält es sich mit Ritualen. Familienrituale sind „kleine, feierliche Fixpunkte der Geborgenheit und heilsamer Sicherheit: Rituale geben Struktur, die vor allem (aber nicht nur) bei unseren ganz Kleinen, für die jeder Tag neu und unvorhersehbar ist, entspannend wirken.“

Entspannungstechniken (gemeinsam) lernen

Warum nicht in der gemeinsamen Zeit zu Hause gemeinsam entspannen lernen? Hier finden Sie ein paar Links zu Entspannungstechniken – die Sie gemeinsam mit ihren Kindern ausprobieren können:

Geführte Meditation

für Kinder: <https://www.youtube.com/watch?v=75Sb3UxFnVo>

für Jugendliche: <https://www.youtube.com/watch?v=mn-KTgQnYg0>

Schaubilder und Piktogramme, auch für die Kleinen:

<https://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken.html#c10636>





Weitere Informationen

Ausführlich und mit guten Tipps versehen, wie Zusammenleben in Zeiten von Home-Schooling und Home-Office und anderen Belastungen gelingen kann. Download hier:

<https://www.agj-freiburg.de/kinder-jugendschutz/elternwissen/417-ew-corona>

Blieben Sie gesund.

Sie erreichen uns unter der Nummer 07622/63929 oder jederzeit per mail.

Herzliche Grüße

Ihr Kinderschutzbund Team in Schopfheim