

Liebe Eltern,

mit diesem Brief schicke ich Ihnen „kleine Helfer“ für diese herausfordernde Zeit, in Anlehnung an die Tipps vom Bundesgesundheitsministerium.

Praktische Tipps:

**1. Schaffen Sie weiterhin einen geregelten Tagesablauf für sich und Ihre Familie**

- Besonders bei Kindern ist ein strukturierter Tagesablauf sinnvoll (mit festen Zeiten zum Lernen, Essen, Pausen und Spielen).
- Bei Jugendlichen sollte darauf geachtet werden, dass ein Schlaf- und Tagesrhythmus eingehalten wird.
- Sorgen Sie für gesunde Ernährung, Bewegung und gehen Sie mit Ihrem Kind an die frische Luft.

**2. Versuchen Sie trotz dieser Ausnahmesituation positiv zu bleiben**

- Negative Gedanken und Stress übertragen sich auch auf Ihr Kind. Gerade jetzt ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. Eine positive Grundhaltung vermittelt Zuversicht und Sicherheit.
- Vertrauen Sie auf Ihre Erfahrungen, Stärken und Fähigkeiten – loben Sie sich und Ihr Kind, wenn ein Tag gemeistert wurde.
- Glauben Sie nicht alles, was Sie hören und lesen. Besonders im Internet gibt es viele dramatisierende Meldungen und Nachrichten. Vertrauen Sie Ihren Hausarzt und den Ärzten der offiziellen Stellen.
- Denken Sie (auch zusammen mit der Familie) öfters an etwas Schönes (z. B. schöne Erlebnisse, lustige Begebenheiten usw.).
- Denken Sie an das, was Sie vorhaben, wenn diese besondere Zeit überstanden ist.
- Sprechen Sie mit Ihren Kindern ehrlich und dem Alter entsprechend über die aktuelle Situation und achten Sie zugleich darauf, dass über die Medien nicht zu viele negative Nachrichten herangetragen werden.

**3. Bewahren sie sich ihre sozialen Kontakte und unterstützen Sie dabei auch Ihr Kind**

- Auch wer sich nicht in häuslicher Quarantäne befindet, soll soziale Kontakte, soweit es geht, vermeiden. Besonders Großeltern müssen, so schwer es auch ist, geschützt werden.
- Telefonieren Sie mit Ihren Freunden und Verwandten, chatten oder skypen Sie, lassen Sie Ihre kleineren Kinder für die Großeltern Briefe schreiben oder Bilder malen.
- Nutzen Sie das Wissen Ihrer älteren Kinder, für die Chats und Videotelefonie zum Alltag gehören.

**4. Werden Sie in der lernfreien Zeit aktiv - zusammen kochen, putzen und werkeln**

- Leichter gesagt als getan, aber beziehen Sie Ihr Kind in die tägliche Hausarbeit mit ein. Auch wenn es oft anstrengend ist und mehr Zeit kostet, hilft es, Ihre Kinder zu beschäftigen und den familiären Zusammenhalt zu stärken.
- Lassen Sie Ihr Kind, je nach Alter auch mal Kochen oder Backen, das Zimmer aufräumen, im Haushalt mithelfen usw.
- Probieren Sie mit Ihrem Kind auch mal was Neues aus, z. B. puzzeln, malen, lesen, Rätsel lösen, basteln (im Internet gibt es viele Bastel- oder Werkideen)

- Lassen Sie auch Langeweile zu, auch wenn es schwerfällt. Sie muss erlaubt sein und motiviert zu neuer Kreativität.

#### **5. Gönnen Sie sich gegenseitig auch mal eine Auszeit**

- Die gemeinsame Zeit zuhause kann anstrengend werden. Nicht immer verläuft alles harmonisch, besonders wenn es um die Bewältigung der schulischen Aufgaben geht und wenn man so viel Zeit miteinander verbringt.
- Lassen Sie nicht zu, dass die Konflikte, die beim Lernen auftreten das gesamte familiäre Miteinander negativ beeinflussen.
- Schaffen Sie Freiräume für sich und Ihr Kind, nur so haben alle genug Kraft, um die anstrengenden Wochen zu meistern.

Hier sind noch einige Notfallnummern für Familien und Kinder zusammengefasst:

#### **Nummer gegen Kummer**

Die "Nummer gegen Kummer" bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Rufnummer 0800 - 1110333 zu erreichen - von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr.

#### **Elterntelefon**

Das Elterntelefon richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind Beraterinnen und Berater unter der kostenlosen Rufnummer 0800 111 0550 montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

#### **Online-Beratung**

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung bietet für Jugendliche von 14 bis 21 Jahren sowie Eltern mit Kindern bis zum 21. Lebensjahr ein individuelles Online-Beratungsangebot ([www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)) durch geschulte Fachkräfte. Egal, ob es um Konfliktsituationen, problematische Familiensituationen, Trennung und Scheidung geht: Die Beratung erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher.

Viele Grüße und alles Gute für die kommende Zeit!

Sie können mich auch weiterhin per Mail oder Telefon kontaktieren. Im Notfall auch in den Ferien.

Andrée Breyton - Henke  
Caritasverband für den Schwarzwald-Baar-Kreis e.V.  
Schulsozialarbeiterin  
Realschule Blumberg  
Achdorfer Straße 30, 78176 Blumberg  
Tel. 07702/6080014  
[andree.breyton@caritas-sbk.de](mailto:andree.breyton@caritas-sbk.de)  
<http://www.caritas-sbk.de>