

Empfehlungen der Psychologischen Familienberatungsstelle der Stadt Leverkusen zum Umgang mit der aktuellen Belastungssituation!

Liebe Familien,
die aktuelle Situation stellt Familien und besonders auch Allein-Erziehende vor große Herausforderungen. Neben den Sorgen um die Gesundheit der Familie, Freunde und Verwandten gibt es vielfach auch existentielle Bedrohungen durch Finanzausfälle. Die Einschränkungen im Freizeitbereich, bei der Betreuung und im öffentlichen Raum führen Eltern häufig an die Grenzen ihrer Belastungsfähigkeit.

Besondere Umstände erfordern besondere Maßnahmen! Jetzt ist nicht die Zeit mit besonders hohen Ansprüchen an das eigene Erziehungsverhalten zu gehen!

Wir haben für sie ein paar Bewältigungsregeln zusammengestellt, die helfen sollen, Eskalationen im häuslichen Miteinander zu vermeiden.

- Für die Kinder ist vor allem wichtig, möglichst viele verlässliche Strukturen durch die Eltern oder andere betreuende Personen zu erhalten. Damit sind geregelte Tagesabläufe gemeint (Aufstehen, Frühstück, Waschen etc. wie gewohnt) und Pläne für Lernzeiten und die Freizeitgestaltung.
- Wichtig ist auch, dass Ihre Kinder sinnvoll beschäftigt werden wie durch gemeinsames spielen, basteln, musizieren etc. Vielleicht entdecken Sie auch längst vergessenes Spielmaterial neu? Bewegung ist sehr wichtig und da dies draußen nur noch eingeschränkt möglich ist, könnten Sie vielleicht gemeinsam Gymnastik zuhause machen.
- Wenn mehr als eine Person die Kinder betreut, ist es hilfreich, sich abzuwechseln. So hat jeder auch die Möglichkeit, sich anderen Dingen zu widmen oder sich um sich selbst kümmern zu können. Achten Sie auch auf Ihr eigenes Ruhebedürfnis!
- Sollten Situationen entstehen, die zu eskalieren drohen, dann ist es gut, auf Abstand zu gehen und tief durchzuatmen. In solchen Situationen sollte dann möglichst eine Person einspringen, die gerade nicht so sehr belastet ist. **Oder wenden Sie sich an die unten angegebene Beratungsnummer!**



Stress rund ums Essen:

- Eine gute, vitaminreiche und gesunde Kost ist wünschenswert. Aber auch hier gilt: Ansprüche senken, bei Stress auch mal schnelle und anspruchslose Nahrungsmittel servieren. Die Kinder bei der Zubereitung beteiligen!



Stress rund um die Freizeit:

- Lassen Sie die Kinder nicht ziellos durch die Wohnung wandern, erstellen Sie einen Plan. Wechseln Sie öfter mal die Räume bei den einzelnen Aktivitäten.
- Wichtig sind transparente und klare Absprachen mit den Kindern, wie der Tag gestaltet werden soll! Diese Absprachen sind dann auch einzuhalten. Kinder sollen entscheiden, wie sie die Zeit im Beschäftigungsmix verbringen möchten. Schränken Sie den Medienkonsum ein, vereinbaren Sie Regeln, aber nutzen Sie auch die pädagogisch sinnvollen Angebote.

Hilfreiche Links:

Bastel- und Lernmaterial, primär für den Grundschulbereich

<https://shop.labbe.de/pdf-shop/gratis-homeschooling>

ZDF Logo, die Kindernachrichten (aktuelle Nachrichten für Kinder)

<https://www.zdf.de/kinder/logo>

www.zdf.de/kinder/logo auch als App!

- Auch beliebt: Die „Maus-App“ und die „Elefanten-App“ des WDR mit vielen Filmen, Spielen und Informationen. Online- Bibliotheken bieten eine Fülle von Büchern und Hörspielen zum Ausleihen.
- Der öffentlich-rechtliche Rundfunk hat das Kinderprogramm erweitert hat. Dort gibt es viele Lern-Inhalte, so dass die Kinder gleichzeitig unterhalten werden und auch noch Etwas lernen können.

"Planet Schule" | planet-schule.de

"Die Sendung mit der Maus" | wdrmaus.de



Stress rund ums Lernen:

- Erstellen Sie einen Lernplan. Bereits jetzt hören wir, dass Eltern im Home-Office und Kinder, die lernen die gemeinsamen „Arbeitszeiten“ und Planungen genießen! Die meisten Schulen stellen Ihnen Material und viele hilfreiche Informationen zur Verfügung.

Lern-Videos eingeteilt nach Fächern (v.a. weiterführende Schule):

<https://www.br.de/alphalernen/neu-portal-alpha-lernen-100.html>

Hier speziell Lern- Videos für die Grundschule:

<https://www.planet-schule.de/sf/spezial/grundschule/natur.php>

Lernmaterial für zu Haus Grundschule 1. - 4. Klasse —> interaktive Arbeitsblätter, gratis online und als PDF zum Ausdrucken

<https://www.sailer-verlag.de/lernen-zu-hause/>



Stress und Geschwisterstreit:

- Falls es möglich ist: Raus an die frische Luft unter konsequenter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Der dfb hat eine Reihe Ideen für Fußballer der unterschiedlichen Altersgruppen zum alleine trainieren auf der Homepage - noch als Beschäftigungsidee.

<http://training-service.fussball.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenen-zuhause-verbessern-3141/#!/>

- Für jedes Kind auch mal eine individuelle Zeit einplanen. Auch gelegentliche Langeweile führt bekanntlich zu kreativen Ideenschüben 😊

- Kinder über die Situation aufklären: ARD Mediathek Hörspiele und Wissen über Corona für Kinder:

<https://www.ardaudiothek.de/spannung-und-wissen-fuer-schulkinder/73000508>

- Sport- und Bewegungsspiele auf der Playstation oder im Netz nutzen.
- Richtig Händewaschen für Kinder auf der Homepage des Gesundheitsministeriums, hier gibt es auch einen You Tube Link und ein PDF zum Download

<https://www.bzga.de/>

<https://www.youtube.com/watch?v=b1c3-XllkaM&feature=youtu.be>



Wenn mir die Nerven durchgehen:

- Tief Luft holen, Raum verlassen! Keine körperliche Gewalt, aber Hilfe holen!

Hier finden Sie schnell, anonym und unproblematisch Hilfe:

Elterntelefon bei der Nummer gegen Kummer

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html> Tel.: **0800 1110550**

Nummer gegen Kummer für Kinder Tel.: **116111**

Kinder in Not Tel.: **0800 1110333**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel.: **116117**

Gewalt gegen Frauen Tel.: **0800 0116016**

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jugendamtes der Stadt Leverkusen und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Psychologischen Beratungsstelle stehen Ihnen selbstverständlich auch beratend zur Verfügung!

Rufbereitschaft Jugendamt:

Tel.: **0214 406 5141** Montag bis Donnerstag von 8:30-15:30 Uhr

Freitags von 08:30-13:30 Uhr

Psychologische Familienberatungsstelle:

Tel.: **0214 406 5201** Montag bis Freitag von 08:30 bis 14:30 Uhr

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit Ihrer Familie gut durch diese Zeit kommen. Vielleicht ist es für Sie ja auch eine Zeit, in der Sie mehr zur Ruhe kommen können und endlich einmal Zeit füreinander haben.

**Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Psychologischen Familienberatungsstelle
Der Stadt Leverkusen**