

## **Telefonische Beratung**

Angesichts der aktuellen Gesundheitslage (Corona / Covid-19) ist die Jugend- und Familienberatung Oststeinbek für Sie da! Sie bietet zum allgemeinen Schutz seit 16.03.2020 nur noch telefonische Beratung für Kinder, Jugendliche, Jungerwachsene und ihre Eltern (Tel.: 040 / 22 60 19 50; Handy: 0152 / 01 68 60 41) an:

Montag: 9:00 – 11:00 Uhr

Dienstag und Freitag: 10:00 – 12:00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag: 17:00 – 19:00 Uhr

Auch außerhalb der Telefonzeiten können Sie / Du sich beraten lassen oder einen individuell passenden Termin absprechen. Rufen Sie / Du einfach an! Hier können Sie / Du über Ihre / Deine Fragen, Gefühle und Sorgen sprechen!

## **Eltern und Corona**

### **Wie gehen Sie mit der veränderten Situation um?**

Die Corona-Pandemie bringt auch in Oststeinbek alle Eltern, Kinder, Jugendliche und Jungerwachsene in eine neue und ungewohnte Situation, die viele vor große Herausforderungen stellt. Die Kitas, der Hort und die Schulen sind geschlossen. Die Kinder, Jugendlichen und Jungerwachsenen sollen zu Hause bleiben. Sie sollen ihre Freunde und Verwandten nicht mehr treffen. Da kommen sicherlich in Ihrer Familie Fragen, ganz unterschiedliche Gefühle, auch Ängste, Sorgen und Befürchtungen auf und beunruhigen Sie als Eltern. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn ein Elternteil oder ein Kind eine Vorerkrankung haben oder noch ältere Menschen in oder bei der Familie leben. Auch beunruhigen viele Familien die Nachrichten über den Corona-Virus. Hinzu kommen die staatlichen Entscheidungen in Schleswig-Holstein. Eltern und ihre Kinder sollen überwiegend zu Hause bleiben und ihre sozialen Kontakte einschränken. Das ist für viele Menschen ungewohnt und kann psychischen Druck und Stress erzeugen.

Es kann aber auch sein, dass sich das eine oder andere Kind, egal wie alt, sogar freut, zu Hause bleiben zu können: Es muss nicht mehr in den Kindergarten oder in die Schule gehen. Jetzt haben Sie als Eltern mehr Zeit für Ihre Kinder – das ist auch positiv. Viele Eltern mit jüngeren Kindern bleiben zu Hause, um ihre Kinder zu betreuen oder arbeiten im Homeoffice. Wenn sie berufstätig waren, ist auch das Zuhausebleiben ungewohnt. Es kann zu Spannungen kommen. Die ganze Familie steht vor der Aufgabe, einen Umgang mit der neuen Situation zu finden und das Familienleben neu zu gestalten. Die neue Situation kann aber auch eine Chance sein. Sie kann als eine Zeit erlebt werden, wo Eltern und Kinder wieder mehr Zeit miteinander verbringen können. Wenn die Außenaktivitäten weniger werden, können alle mehr bei sich ankommen und Ruhe finden.

### **Wie können Sie mit Ihren Kindern über Corona sprechen?**

Sicher haben Sie als Eltern schon mit Ihren Kindern darüber gesprochen, was Corona überhaupt ist und wie es zur Schließung von Kindergärten und Schulen kam. Sie finden aktuelle Informationen zum Coronavirus / Covid-19 für Erwachsene auf

den Internetseiten des Robert-Koch-Instituts, des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren der Landesregierung von Schleswig-Holstein und des Bundesgesundheitsministeriums.

Ihre Kinder werden es auch jetzt immer wieder brauchen, dass Sie mit Ihnen über ihre Fragen, Ängste und Sorgen in dieser Situation sprechen. Informationen, was Eltern im Gespräch mit ihren Kindern beachten können, finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ([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)). Außerdem gibt es Kinderseiten mit kindgerechten Informationen für Kinder über Corona (<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/was-ist-das-coronavirus>). Eltern können auch gemeinsam mit ihren Kindern kindgerechte Erklärvideos über Corona, z.B. vom WDR oder der Stadt Wien, im Internet ansehen und dann mit ihren Kindern darüber sprechen, wenn ihre Kinder es brauchen:

- Corona – Für Kinder erklärt (WDR) – <http://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona---fuer-kinder-erklart-104.html>
- Das Coronavirus Kindern einfach erklärt (Stadt Wien) - <http://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>
- Bundesanstalt für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) beantwortet in kurzen Erklärvideos häufig gestellte Fragen zum neuartigen Corona-Virus

Alle Kinder sind unterschiedlich und haben in solchen Zeiten auch unterschiedliche Bedürfnisse. Achten Sie auf die Gefühle Ihrer Kinder. Ihre Kinder können verstärkt Ängste haben und Ihre Zuwendung brauchen. Sie haben sicher in Ihrer Familie schon die eine oder andere schwierige Situation gemeistert und haben daher als Eltern Ihre Strategien entwickelt, mit Krisen umzugehen. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken. Das wird Ihnen sicher helfen! Wenn Sie ein Gespräch oder Hilfe in der Corona-Krise brauchen, ist das sehr verständlich. Dann können Sie auch gern in der Jugend- und Familienberatung Oststeinbek anrufen.

### **Wie können Eltern ihre Kinder beschäftigen? – Hilfen gegen die Langeweile**

Schwerer auszuhalten ist sicher für die älteren Kinder und Jugendlichen, dass sie sich nicht mehr mit ihren Freunden und Freundinnen treffen können. Im Internet finden Sie Beschäftigungsideen für Zuhause, z.B. unter:

<https://www.kita.de/wissen/spiele-fuer-drinnen/> und auf dem Blog der Autorin und Diplompädagogin Susann Mierau (<https://geborgen-wachsen.de/2020/03/14/familienalltag-zu-hause-gestalten/>).

Um Kinder zu beruhigen, können laut der Kinderärztin Dr. med. Andrea Schmelz Entspannungsübungen, z.B. Traumreisen oder Mandalas malen, hilfreich sein – beide Aktivitäten sind auch für Kinder mit ADHS gut geeignet (Internet: <https://www.mandala-bilder.de/>).

Viele Illustrator\*innen stellen jetzt für Kinder Ausmalvorlagen kostenlos ins Internet, um Eltern bei der Kinderbetreuung zu unterstützen. Wenn die Zeichenideen so

langsam ausgehen, sind dort Druckvorlagen und neue Inspiration zu finden (Internet: [www.illustratoren-gegen-corona.de](http://www.illustratoren-gegen-corona.de)).

## **An Jugendliche in der Corona-Zeit**

Nun hast Du schon schulfrei und kannst Dich nicht mit Deinen Freunden und Freundinnen treffen, zusammen chillen und schöne Sachen machen. Das kann sicher ab und zu nerven? Selbst Partymachen ist nicht erlaubt. Vermutlich hast Du schon gehört, Corona-Partys sind eine Straftat (Infektionsschutzgesetz) und werden von der Polizei aufgelöst und führen zu einer Strafanzeige. Du weißt sicher, das hat alles einen Sinn: Es geht um Deine Gesundheit und die Gesundheit der anderen Menschen. Aber was kannst Du bloß mit Deiner gewonnenen Zeit machen? Auch Ängste und Sorgen um Menschen, die Dir wichtig sind, können Dich beschäftigen. Du kannst dann gern in der jubo (Jugend- und Familienberatung Oststeinbek) anrufen oder Du sprichst mit Deinen Eltern darüber oder telefonierst oder schreibst Dich mit Deinen Freunden und Freundinnen.

## **Interessante Angebote - keine Zeit für Langeweile?**

Du findest auf den Internet-Seiten der Initiative „Schau hin“ Tipps zum kreativen Umgang mit Medien: Wie kannst Du ein Video drehen oder wie kannst Du Programmieren lernen. (<https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/ideen-fuer-kreative-mediennutzung>)

Außerdem gibt es im Internet einen Online-Jugendtreff gegen die Corona-Langeweile u.a. mit guten Tipps für Aktivitäten, den neuesten „Trash-News“ und kniffligen Quizzspielen. Die Seite wird ständig aktualisiert. Dann kannst Du mit Deiner Familie oder über Dein Handy mit Freunden und Freundinnen Quizzspielen (Internet: <https://www.lizzynet.de/www/3445540.php>). Auf der Klicksafe-Internetseite kannst Du herausfinden, was Du z.B. über WhatsApp und Youtube weißt und Dich mit deinen Freunden und Freundinnen darüber austauschen (<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/quiz/>). Und weiter geht's: Es gibt im Internet Rätselseiten (<https://www.raetselstunde.de/streichholzraetsel.html>), aber aufgepasst, wo Du hinklickst, alles muss kostenfrei bleiben.

Wenn Du zur Ruhe kommen willst, dann können Dir z.B. auch Traumreisen und Meditation helfen. Wenn Du dazu Anregungen brauchst oder mit jemanden darüber sprechen willst, wie Du mit schwierigen Gefühlen und Gedanken umgehen kannst, kannst Du auch gern in der jubo anrufen.

Ich wünsche allen Kindern, Jugendlichen, Jungerwachsenen und Ihnen als Eltern alles Gute und eine starke Gesundheit!