



Liebe Eltern,

Wüstenrot, 25.03.2020

wir alle befinden uns in diesen Tagen und Wochen in einer noch nie da gewesenen Situation. Unser Alltag mit Covid 19 lässt die Menschen einerseits auseinander, die Familien aber andererseits näher zusammenrücken und wir verbringen deutlich mehr Zeit miteinander als sonst.

Dass unter diesen Umständen viel mehr Konflikte entstehen, ist völlig normal.

Um diese Herausforderung gut bestehen zu können, braucht es jetzt Zusammenhalt, Geduld und gute Nerven.

Ich möchte Ihnen deshalb - **mehr noch als sonst** - anbieten, Kontakt mit mir aufzunehmen, bei Fragen, Gesprächsbedarf (einfach mal „Dampf ablassen“), wenn Sie Hilfe bei Streitigkeiten benötigen oder jemanden zum Zuhören brauchen.

Meine Kontaktdaten - unter denen Sie mich erreichen können - sind wie folgt:

schulsozialarbeit@gks-wuestenrot.de

Mobil: 0157-74350264

(Sie finden diese auch auf der Homepage der Georg-Kropp-Schule. **Aber:** Unter meiner Telefonnummer im Büro bin ich z.Zt. nicht erreichbar).

Bitte scheuen Sie sich nicht: ungewöhnliche Situationen benötigen unkomplizierte und rasche Hilfe!

Auch der [Kinderschutzbund](#) bietet Unterstützung an und hat eine Hotline eingerichtet: [täglich von 10-22 Uhr 0162/8987768](#).

Das für Sie zuständige [Jugendamt](#) finden Sie unter dem jeweiligen Landratsamt, das für Ihren Wohnort zuständig ist. Für den Landkreis Heilbronn ist das [Tel 07131-994-352](#) oder jugendamt@landratsamt-heilbronn.de.

Am Wochenende erreichen Sie den Notdienst der verschiedenen Jugendämter **immer** über die Polizei.

Außerdem habe ich einige Vorschläge für Sie, wie die nächsten Wochen das Miteinander in Ihren Familien gut gestaltet werden kann.

Tipps für Zuhause

- Den Tag strukturieren

Trotz „schulfrei“ ist es sinnvoll den Tagesablauf mit festen Aufsteh- und Schlafenszeiten, Essens- und Spielzeiten, sowie Lernzeiten zu organisieren. Dies gibt Kindern Sicherheit und Stabilität.

- Auf Sorgen der Kinder eingehen

Nicht nur wir Eltern sind momentan verunsichert, auch Kinder machen sich Sorgen und haben Ängste. Nehmen Sie diese ernst und bleiben Sie im Gespräch miteinander. Viele Kinder haben eine enge Beziehung zu den Großeltern und anderen Verwandten/Freunden. Diese Kontakte weiterhin zu pflegen gibt emotionalen Halt. Da Besuche nicht möglich sind, kann über das Internet und Videotelefonie Kontakt gehalten werden.

Mal wieder Briefe zu schreiben, beschäftigt einerseits die Kinder und freut sicher die Empfänger!

- Ruhe-Inseln schaffen

Das Aufeinandersitzen in teilweise engen Räumlichkeiten kann stressen. Versuchen Sie zeitlich und/oder räumlich Erholungsphasen einzubauen. Z.B. durch feste Spielzeiten im eigenen Kinderzimmer, Kinderbetreuung findet im Wechsel von Mutter und Vater statt, selbstständige Beschäftigung der Kinder für eigene Erholungsphasen nutzen.

- Bewegungsphasen einbauen

Bei schönem Wetter spazieren gehen (was man als Familie bislang noch darf), bei schlechtem Wetter miteinander zu Musik tanzen, rangeln und raufen oder sich sportlich betätigen, z.B. mit Yoga oder Gymnastikübungen.

- Medien nutzen

Endlich haben wir Zeit zum Lesen oder Hörbücher und Podcasts hören, gemeinsame Kinoabende mit der Familie können auch Spaß bringen. Man kann auch aktiv werden und ein eigenes Video/Kurzfilm drehen und an Freunde /Verwandte senden.

- Backen und Kochen

Gemeinsames Backen und Kochen vertreibt die Zeit, macht Spaß und schmeckt gut!

- Brettspiele

Wir haben jetzt Zeit für gemeinsames Spielen und lange UNO oder Mensch ärgere dich nicht - Runden. Auch das Puzzlen kann wieder neu entdeckt werden.

- Musizieren

Gemeinsames Singen und Musizieren hebt die Laune und stärkt den Familienzusammenhalt.

- Gemeinsames „Arbeiten“ zuhause

Gemeinsames Aufräumen, Putzen oder Renovieren kann Spaß machen und bietet den Kindern die Möglichkeit sich als ein wichtiges Familienmitglied zu sehen und fördert Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein.

Liebe Eltern, vielleicht hilft Ihnen der eine oder andere Vorschlag. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie viel Kraft und Kreativität für diese besondere Zeit!

Bleiben Sie gesund!

Viele Grüße,

Angelika Specht-De Paolis

(Schulsozialarbeit Wüstenrot)