



### **Trotz Corona:**

Wir bieten unseren Klienten in dieser Zeit telefonische Beratungen an. Diese brauchen einen besonderen Rahmen und wir bieten sie mit ähnlichen Qualitätskriterien wie in der persönlichen Beratung an. Erste Erfahrungen zeigen, dass dies von den Klienten als sehr hilfreich erlebt wird.

**Sie erreichen uns unter 0551/5009121/22/23 oder unser Sekretariat täglich von 9 bis 14 Uhr unter 0551/500910, per Email [eb-goe@awo-goettingen.de](mailto:eb-goe@awo-goettingen.de)**

### **Wegen Corona:**

Durch die Corona-Krise hat sich der Alltag für uns alle innerhalb kürzester Zeit stark verändert. Eltern und ihre Kinder verbringen jetzt meist sehr viel mehr Zeit miteinander, als sie es aus ihrem Alltag gewöhnt sind, und die meisten Betreuungs-, Freizeit- und Hilfsmöglichkeiten fallen weg. Dies stellt für viele Familien eine besondere Herausforderung dar.

Innerhalb kürzester Zeit hat sich so vieles verändert, was man vorher Zeit vielleicht noch für unmöglich hielt. Gleichzeitig ist die Dauer der Einschränkungen und Veränderungen momentan nicht abzusehen und vieles ist nicht planbar. Eltern möchten für ihre Kinder in diesen unsicheren Zeiten „der Fels in der Brandung sein“, aber können ebenso wie ihre Kinder verunsichert sein und sich vielleicht auch bedroht fühlen oder sich mit existenziellen Sorgen beschäftigen.

Vorher schon bestehende Schwierigkeiten in der Familie (z. B. psychische Belastungen, sowohl bei Eltern als auch bei Kindern, häufiger Streit, Unsicherheiten in der Erziehung) können sich durch die besondere Situation verstärken.

Sowohl Erwachsenen als auch Kinder und Jugendliche können darunter leiden, so wenige direkte soziale Kontakte haben zu dürfen. Vor allem alleinerziehende Eltern und Familien mit Einzelkindern kann die Isolation besonders hart treffen.

Jugendliche müssen in dieser Situation auf besonders vieles verzichten, was ihr Leben in dieser Lebensphase eigentlich ausmacht. Es kann zu Auseinandersetzungen mit den Eltern kommen, wenn es um die Einhaltung der aktuell geltenden Regeln („Social Distancing“) geht.

Der Versuch, Home Office und Kinderbetreuung unter einen Hut zu bekommen, kann zu großem Stress innerhalb der Familie führen.

Gleichzeitig haben manche Veränderungen vielleicht auch positive Auswirkungen auf ihr Familienleben. Viele können es genießen, mehr gemeinsame Zeit und weniger Termine zu haben. Wir unterstützen Sie gerne dabei, sich auf die Veränderungen einzustellen und so für sich und Ihre Familie das Beste aus der Situation zu machen.

## „Alle unter einem Dach“ 10 Tipps für Familien (in „Corona-Zeiten“)

Alle Familienmitglieder längere Zeit auf engem Raum. Die Kinder können nicht ohne weiteres raus. Sie können nicht mit ihren Freunden spielen. Auch die Erwachsenen sind in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Und dann die aufkommenden Sorgen...

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie belastet Groß und Klein auf vielfältige Weise. Wir haben einige Anregungen für Familien, wie sie das Miteinander zuhause gut hinbekommen können.

1. „Der (Tages-) Rhythmus, bei dem jeder mit muss“  
Ein fester Tagesverlauf gibt Kindern Sicherheit und Erwachsenen Orientierung. Legen Sie die Zeiten fest: Wann ist Aufstehzeit, wann Essens-, Lern- und Frei-Zeit?
2. „Erst die Arbeit und dann – oder wie?“  
Planen Sie mit Ihren Kindern Lernzeiten bzw. Zeiten für entwicklungsfördernde Beschäftigungen und Zeiten, wo frei gespielt werden kann. Vereinbaren Sie (altersentsprechend), wer welche Tätigkeiten (im Haushalt) und gegebenenfalls wann zu erledigen hat.
3. „Ruhepausen für Handys im Dauerbetrieb“  
Damit auch Zeit für Anderes bleibt: Legen Sie Medienzeiten fest (PC, TV, Handy, Konsole...). Gehen Sie als Erwachsene(r) mit gutem Beispiel voran.
4. „Bewegt euch!“  
Ermuntern Sie Ihre Kinder (und sich selbst) zu körperlicher Betätigung. Sport geht auch Zuhause (z.B. mit Videos aus dem Internet) und ist erwiesenermaßen gut für die Körper und Geist.
5. „Bleibt in Kontakt!“  
Per Telefon oder Video-Chat können und sollten Kinder und Erwachsene in Kontakt mit Freunden, Verwandten usw. bleiben. Sich mit ihnen auch

über Positives auszutauschen, ist wohl mit das Gesundeste, was man seiner Seele „antun“ kann.

6. „Sagen, was los ist“

Unerklärliches bzw. Unerklärtes kann Angst machen. Erklären Sie Ihrem Kind die ungewöhnliche Situation altersgerecht. Vermitteln Sie ihm Sicherheit und Geborgenheit: „Ich passe auf dich auf. Es wird auch wieder besser.“

7. „ Ein Platz zum Durchpusten“

Jedes Familienmitglied sollte möglichst Zeiten und die Möglichkeit haben, sich zurückzuziehen und für sich zu sein.

8. „Stimmungswetterbericht“

Sprechen Sie alle regelmäßig – vielleicht einmal am Tag zu einer bestimmten Uhrzeit - darüber, wie es jedem/jeder geht und wie Sie alle den Alltag gestalten wollen.

9. „Große Vorhaben – später!“

Verzichten Sie im Moment auf große Erziehungsmaßnahmen. Versuchen Sie ihr Kind durch diese schwierigen Zeiten mit Ermutigung, Wertschätzung, Lob o.ä. zu begleiten. Große Aufgaben können später angegangen werden.

10. „Bei Problemen - es gibt Hilfe“

In Krisen und bei Problemen, zum Beispiel schwer lösbare Konflikte, können Sie telefonisch oder online Kontakt zu verschiedenen Institutionen aufnehmen:

- Für Jugendliche, die sich online Hilfe holen wollen:

<https://jugend.bke-beratung.de>

Weitere Informationen zu diesen Themen:

[file:///C:/Users/AWO/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/VGBBFVJ0/20160317\\_COVID-19\\_Informationenblatt.pdf](file:///C:/Users/AWO/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/VGBBFVJ0/20160317_COVID-19_Informationenblatt.pdf)

<https://info.culture-work.com/lab/coronavirus-sicherheitsgefuehl-und-immunsystem>