

#wirbleibenzuhause

Corona-Tipps
Handreichung für Eltern und Familien

Sich frei machen

Sie müssen Ihre Kinder nicht unter Druck setzen, die Arbeitsblätter der Schule perfekt zu bearbeiten.

Es ist okay, wenn die Kinder länger am Handy, PC oder Playstation sind, als normal.

Es ist okay, wenn Sie die fünfte Folge von Paw Patrol oder Peppa Wutz starten, damit die Kinder beschäftigt sind.

Es ist okay, wenn Sie die Wohnung nicht auf Hochglanz gebracht haben, auch wenn Sie jetzt Zeit dafür hätten.

Sie müssen kein tägliches Workout-Programm absolvieren.

Sie müssen keine Workshops im Internet besuchen oder eine Fremdsprache lernen.

Ihre
Kinder
nehmen,
wie sie
sind

Auch für Ihre Kinder ist das eine ganz besondere Zeit. Und Ihre Kinder dürfen wissen, was gerade passiert. Sie können es Ihnen altersgerecht erklären. Lassen Sie sich dabei von den Fragen der Kinder leiten. Auch Kinder haben ein Recht auf ihre Gefühle: Es ist okay, wenn sie gerade verunsichert, traurig oder ängstlich sind.

Ihre Kinder dürfen sich die Zeit nehmen, mit dieser Situation klar zu kommen. Sie müssen gerade keine schulischen Höchstleistungen bringen oder die Aufgabenblätter der Schule perfekt bearbeiten. Kinder müssen nicht immer besser werden. In den meisten Bereichen sind sie ja eh schon gut genug.

- Was schätzen Sie an Ihrem Kind besonders?
- Wie geht es Ihrem Kind?
- Wo ist Ihr Kind Profi?
- Was macht Ihr Kind für sein Alter schon gut genug?

Ständig wird uns das ideale Leben präsentiert:
In fünf Tagen zum Sixpack oder Bikinikörper!
In sieben Schritten zum beruflichen Erfolg!
Lebe Dein perfektes Leben!

Ihr Leben muss gerade jetzt nicht perfekt sein.
Es gibt viele Ratschläge im Internet, wie man die
Zeit gut verbringen kann. Viele davon sind gut
und hilfreich. Es ist nicht falsch, jetzt mit einem
Workout oder Yoga-Kurs auf YouTube zu
beginnen.

Lassen Sie sich aber nicht unter Druck setzen,
die Zeit sinnvoll nutzen zu müssen!
Sie sind gut genug, so wie Sie sind!

- Was haben Sie schon alles in Ihrem Leben erreicht?
- Was läuft denn schon gut in Ihrem Alltag?
- Was mögen Sie an Ihrem Körper besonders?
- Was ist ihr Lieblingsplatz in der Wohnung?
- Mit welchen Menschen sind Sie am liebsten zusammen?

Die
Situation
nehmen,
wie sie
ist

Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Sie gerade traurig, ängstlich oder verunsichert sind. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Sie gerade fröhlich, aktiv und optimistisch sind. Das Wichtigste ist, dass Sie gut mit sich und Ihren Gefühlen umgehen.

Wie wäre es, wenn Sie sich wie Ihren besten Freund oder Ihre beste Freundin behandeln würden?

Lassen Sie sich nicht einreden, dass Ihre Gefühle falsch sind! Sie sind, wie Sie sind. Und bevor man alles sofort optimiert und verbessert, ist es vielleicht wichtig zuerst zu verstehen, warum die Gefühle so sind, wie sie sind.

- Was würde Ihrem besten Freund in dieser Situation gut tun?
- Was würden Sie Ihrer besten Freundin raten, wenn sie in Ihrer Lage wäre?
- Was war der beste Rat, den Sie bisher von Freunden bekommen haben?
- Was daran fanden Sie hilfreich?

*Sich selbst
nehmen,
wie man
ist*

Gut
zu sich
sein

Achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse:

- Schlaf
- Essen
- Kontakte

Im Moment fallen viele Termine weg. Sie haben die Möglichkeit Ihren Tag selbst zu strukturieren. Achten Sie dabei gut auf sich!

Über die perfekte Ernährung gibt es so viele Meinungen wie Ratgeber. Man kann sich damit verrückt machen. Man kann es auch lassen. Gerade sind die persönlichen Kontakte stark eingeschränkt. Die modernen Medien ermöglichen es aber, dennoch mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

- Was sagt Ihr Körper?
- Wie viel Schlaf tut Ihnen gut?
- Welches Essen ist gut für Sie?
- Mit welchen Menschen hatten Sie in der Vergangenheit gute Gespräche?
- Wen haben Sie schon lange nicht mehr gesprochen?
- Wen möchten Sie besser kennen lernen?

Sie sind nicht hilflos. Und Sie können helfen. In dieser besonderen Zeit brauchen viele Menschen Unterstützung. Es ist nicht falsch, um Hilfe zu bitten. Vielmehr ist es ein Zeichen von Kompetenz. Die besten Fußballspieler*innen sind Team-Player. Ob jemand gut oder sehr gut in etwas ist, hängt meist davon ab, wie sehr sie oder er sich hat helfen lassen.

Wichtig ist es, auf die eigene Gesundheit zu achten. Sie brauchen sich nicht selbst in Gefahr bringen, um anderen zu helfen. Sie können bei der Frage, wie man helfen kann, Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Wenn es in Ihrem Umfeld niemanden gibt, der Sie unterstützen kann, dann wenden Sie sich bitte an die bekannten Notfallnummern.

Wir sind gerne telefonisch für Sie da!

Hilfreich
sein
und sich
helfen lassen

- Wer fällt Ihnen ein, der gerade Hilfe gebrauchen könnte?
- Was können Sie für andere tun, ohne sich in Gefahr zu bringen?
- Wo können Sie kreativ werden?
- Wo konnten Sie in der Vergangenheit helfen?
- Wie hat sich das angefühlt?
- Wo hat man Sie schon dabei unterstützt, etwas zu erreichen?

Bretten

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Diakonisches Werk)
Tel. 07252 / 586 900

Einzugsgebiet: Bretten, Gondelsheim, Kürnbach, Oberderdingen, Sulzfeld, Zaisenhausen

Bruchsal

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Diakonisches Werk)
Tel. 07251 / 91 500

Einzugsgebiete: Bruchsal, Forst, Hambrücken, Karlsdorf-Neuthard, Ubstadt-Weiher, Wagäusel

Ettlingen

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Caritasverband Ettlingen)
Tel. 07243 / 515 140

Einzugsgebiete: Ettlingen, Karlsbad, Malsch, Marxzell, Waldbronn

Graben-Neudorf

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Tel. 0721 / 936 68600

Einzugsgebiete: Graben-Neudorf, Dettenheim, Linkenheim-Hochstetten, Philippsburg

Karlsruhe

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Tel. 0721 / 936 67050

Einzugsgebiete: Eggenstein-Leopoldshafen, Linkenheim-Hochstetten, Pfinztal, Rheinstetten, Stutensee, Walzbachtal, Weingarten

Östringen

Psychologische Beratungsstelle e.V.
Tel.: 07253 / 24 343

Einzugsgebiet: Östringen, Bad Schönborn, Kraichtal, Kronau, Oberhausen-Rheinhausen

Wir wünschen Ihnen alles Gute. Bleiben Sie gesund!

Herausgeber:

Psychologische Beratungsstellen
für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Karlsruhe