

## Eltern sein, Bezugsperson für Kinder und Jugendliche sein – gerade jetzt eine Herausforderung

Das Auftreten des neuartigen Corona-Virus versetzt Klein und Groß auf der ganzen Welt in Aufregung.

Vom Aufstehen bis zum Zubettgehen werden wir mit neuen Nachrichten zum Thema konfrontiert. Diese aufregende Zeit geht natürlich auch nicht an unseren Kindern und Jugendlichen spurlos vorüber. Wie wir selbst, empfinden auch sie gerade überfordernde Momente mit Angst, Wut und Unsicherheit. Gerade jetzt brauchen sie Erwachsene, die Ihnen wieder Orientierung und Sicherheit vermitteln können. Wie soll das aber aktuell gelingen, zwischen den alltäglichen Anforderungen als Vater und Mutter, zwischen Homeoffice, Homeschooling und den momentan erforderlichen Einschränkungen?

Noch, so scheint es, fehlt die Lösung, um wieder ein Gefühl von Sicherheit empfinden zu können. In unserem Rundbrief wollen wir deshalb Ideen vermitteln, die vor allem Sie, als erwachsene Bezugspersonen, für sich selbst anwenden und im zweiten Schritt auch gemeinsam mit Ihren Kindern nutzen können, um so wieder Schritt für Schritt ein wenig mehr Stabilität, Ruhe und Sicherheit zu empfinden.

### Negative Gefühle sind eine normale Reaktion auf ungewohnte Zustände

Machen Sie sich bewusst, dass dies momentan eine Zeit im Ausnahmezustand ist, auf die jeder Mensch und natürlich auch Sie und ihre Kinder ganz unterschiedlich reagieren. Gefühle von Angst, Überforderung, Frustration und Traurigkeit sind deshalb völlig normal. Gerade Babys und Kleinkinder brauchen deshalb die Nähe zu Erwachsenen. Wenn wir als Erwachsene nun gestresst sind, fällt es gar nicht so leicht, die Gefühle der Kinder zu begleiten und sie bei der Beruhigung zu unterstützen. Gerade ihre Gefühle sind aber ein Appell an uns Erwachsene: Ich brauche dich gerade jetzt an meiner Seite, um mit diesen Gefühlen fertig zu werden.






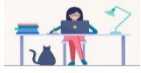




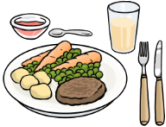


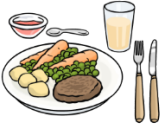











### Tages- und Wochenplanung schafft den Boden für ein Gefühl von Sicherheit

Bewährte Strukturen wie ein Tag am Arbeitsplatz, in der Schule und Kita fallen aktuell weg oder sehen völlig anders aus als bislang. Der Tag zu Hause gleicht dadurch zunächst einem Tag in den Ferien oder im Urlaub. Dies verleitet dazu, die anstehenden Aufgaben zu verschieben und erschwert zusätzlich die Konzentration auf diese Tätigkeiten. Abends stellen Erwachsene und Kinder fest, dass der Tag ein Gefühl von Unzufriedenheit und Frustration hinterlassen hat.

Gönnen Sie sich deshalb ein kleines Stück Freiraum, aber schaffen Sie sich einen zeitlichen Rahmen, der Ihrem Tag und der aktuellen Woche eine zuverlässige Struktur gibt. Orientieren Sie sich dabei an ihren bisherigen Aufstehzeiten. Stellen sie sich einen Wecker, um vielleicht schon vor dem Aufwachen der Kinder ein bisschen Zeit ausschließlich für sich nutzen zu können. Sind Sie nun zu Hause tätig, machen Sie sich bewusst, dass ein Homeofficetag nicht dem typischen Ablauf eines Tages an ihrem Arbeitsplatz entsprechen kann.

Die gemeinsamen Mahlzeiten bieten einerseits Raum, gemeinsam die anstehenden Aufgaben des Tages zu besprechen – aber auch, Resümee zu ziehen und einen Ausblick auf die positiven Dinge zu werfen, auf die sich jeder persönlich nach Erledigung der Tagesaufgaben freut.

➔ Beispielbild für einen Tagesplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6:00 – 8:30	Aufstehen Anziehen Frühstücken 	Aufstehen Anziehen Frühstücken 	Aufstehen Anziehen Frühstücken 	Aufstehen Anziehen Frühstücken 	Aufstehen Anziehen Frühstücken 
8:45 – 12:00	Schule Home-Office 	Schule Home-Office 	Schule Home-Office 	Schule Home-Office 	Schule Home-Office 
	Mittagspause 	Mittagspause 	Mittagspause 	Mittagspause 	Mittagspause 
14:00 – 17:00	Wir gehen raus! 	Wir gehen raus! 	Wir gehen raus! 	Wir gehen raus! 	Wir gehen raus! 
17:30	Abendbrot Kuschelzeit Vorlesen	Abendbrot Kuschelzeit Vorlesen	Abendbrot Kuschelzeit Vorlesen	Abendbrot Kuschelzeit Vorlesen	Abendbrot Kuschelzeit Vorlesen
19:30 Uhr	Ab ins Bett 	Ab ins Bett 	Ab ins Bett 	Ab ins Bett 	Ab ins Bett 
20:00	Elternzeit	Elternzeit	Elternzeit	Elternzeit	Elternzeit

➔ (z.B. Morgenkreischallenge unseres Kollegen Herrn Schneider):

➔ [https://youtu.be/Umzh\\_CwYUgU](https://youtu.be/Umzh_CwYUgU)

## Auszeiten und Rückzugsräume schaffen Beruhigung

Die aktuelle Lage zwingt Familien dazu, viel mehr Zeit als sonst miteinander zu verbringen. Das kann zunächst vielleicht als angenehm und schön empfunden werden, kann aber aufgrund der eingeschränkten Bewegungsfreiheit und Verpflichtung zur sozialen Vereinzelung als belastend und nervig empfunden werden. Da nicht jeder Mensch über ein Haus mit Garten verfügt, ist es eine Herausforderung, immer wieder Zeiten für persönlichen Freiraum zu schaffen. Den benötigen natürlich auch die Kinder und Jugendlichen. Deshalb sollte ein Tag auch Auszeiten enthalten, in denen sich die Familienmitglieder in einen Raum zurückziehen können. Kinder genießen es, wenn sie sich mit Decken, Stühlen und Kartons eigene Rückzugsräume gestalten können. Dies schafft für alle Familienmitglieder eine Unterstützung, um Ruhe und Gelassenheit finden zu können.



## Medienkonsum zielgerichtet nutzen

Digitale Medien helfen uns in diesen Tagen, Kontakt zu Freunden, Arbeitskollegen und Familienmitgliedern aufrecht zu erhalten, und sorgen für Zerstreuung und Unterhaltung. Gerade für ältere Kinder und Jugendliche ist das Verbot, Freunde und Bekannte zu treffen, schwierig. Sie überbrücken die fehlenden Kontakte und die eingeschränkte Möglichkeit zur altersgerechten Distanzierung von der Familie durch Unterhaltung über digitale Medien und Kontakte in den sozialen Medien wie SnapChat, Instagram & Co. Digitaler Medienkonsum birgt aber auch das Risiko für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, dass die nicht endende Informationsflut Gefühle von Angst und Hilflosigkeit fördert und die digitale Dauerberieselung ganz unbemerkt Ruhe und Ausgeglichenheit verhindert. Hier helfen Verständnis für die Situation gerade älterer Kinder und Jugendlicher und gelockerte Regeln zur Mediennutzung. Hier darf gerade vieles, was zur Zerstreuung und der Verbindung zu Freunden und Familien hilft, erlaubt sein. Bitte aber darauf achten, dass ausgewählte Nachrichten gemeinsam geschaut werden und darüber gesprochen werden kann.

Auch hier sollten Sie einen Blick darauf haben, welche Inhalte konsumiert werden und diese auch dem Alter Ihrer Kinder entsprechen.

z.B.



Gerne übersenden wir Ihnen auch in den kommenden Wochen bei Interesse den Rundbrief des Wendepunkt e.V.

Schreiben Sie uns gerne eine kurze Mitteilung unter der Emailadresse, wenn Sie keine weitere Zustellung wünschen.

Aufgrund der aktuellen Entwicklungen haben wir unsere Arbeit und unser Angebot umstellen müssen. Wir können zurzeit leider nicht alles anbieten, aber wir sind jederzeit erreichbar, wenn jemand unsere Hilfe braucht!

**Telefonisch erreicht Ihr uns zu den Geschäftszeiten unter 04121-47573-0 und per Email unter [info@wendepunkt-ev.de](mailto:info@wendepunkt-ev.de).**

Wir bieten telefonische Beratung mit unseren Fachkräften – wenn möglich und gewünscht auch im Video-Chat. In dringenden Ausnahmefällen ist eine persönliche Beratung möglich.

Wir bieten zurzeit keine Schulprojekte und Fortbildungen für Fachkräfte an. Wir arbeiten aber gerade an der Entwicklung von online-Webinaren – nähere Informationen dazu folgen.

Gemeinsam schaffen wir es durch die Herausforderungen dieser Zeit!

**Herzliche Grüße**

**Ihr Team vom Wendepunkt e.V.**