

## Hinweise für Familien in Zeiten von Corona

### Der Landkreis Osterholz gibt Tipps für das familiäre Zusammenleben

Familien rücken aktuell bedingt durch die Schließung von Schulen und Kindertageseinrichtungen, Home-Office-Regelungen und die Reduzierung sozialer Kontakte in der Corona-Krise enger zusammen. Neben vielen positiven Effekten, wie beispielsweise der Entschleunigung des Alltags und mehr Zeit für das Familienleben, kann die neue Situation gleichzeitig auch ein Stresstest sein. Damit aus der Herausforderung keine Überforderung wird, gibt es zahlreiche Tipps zur Gestaltung des Alltags und bei Bedarf auch Anlaufstellen, die Rat und Unterstützung bieten.

### Tagesstruktur anpassen

Sehr hilfreich für den neuen, ungewohnten Familienalltag ist eine geregelte Struktur. Eltern sollten ihren Kindern erklären, wie und warum der Tagesablauf in der nächsten Zeit anders aufgebaut ist als sonst und möglichst Zeiten festlegen, in denen gearbeitet und in denen gespielt wird. Diese feste Struktur gibt Kindern Sicherheit. Je nach Alter der Kinder können für Kinder und Jugendliche auch selbst Arbeitszeiten eingerichtet werden. Schulkinder können, sofern sie nicht durch die Schulen mit Aufgaben versorgt worden sind, den Unterrichtsstoff der letzten Zeit aufarbeiten, festigen und Versäumtes nachholen. Auch Kindergartenkinder können einen eigenen „Arbeitsplatz“ bekommen, an dem sie basteln oder malen können.

Soweit möglich sollten Eltern sich aufteilen und festlegen, wer konzentriert und ungestört arbeitet und wer als möglicher Ansprechpartner für die Kinder zur Verfügung steht. So gewinnen beide Seiten. Bei Eltern, die allein zuhause sind, ist es ratsam entweder ganz früh oder sehr spät am Tag zu arbeiten, sofern der Arbeitgeber Gleitzeit ermöglicht.

Wenn es in den Familien einen engen Kontakt zu den Großeltern oder Urgroßeltern gibt, diese bisher sogar in die Kinderbetreuung eingebunden waren oder auch im selben Haushalt leben, sollte den Kindern kindgerecht vermittelt werden, warum die Kontakte nun nicht mehr so intensiv, bzw. gar nicht mehr stattfinden können. Wichtig ist, dass die Kinder diese Beziehungen jetzt durch regelmäßige, in die Tagesstruktur eingebaute Telefon- oder Skypekontakte o.ä. weiterführen können. Kinder erhalten so emotionale Sicherheit. Sie können Briefe oder Emails schreiben oder Bilder für ihre Großeltern malen. Dies hilft beiden Seiten, denn auch für Großeltern und Urgroßeltern ist die augenblickliche Situation nicht einfach. Es sollte auf jeden Fall vermieden werden, dass die Kinder sich Sorgen machen.



## **(Online) Medien sinnvoll nutzen**

Die öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten bieten zurzeit verstärkt für Kinder Fernseh- und Hörprogramme an, die Lernmöglichkeiten und auch einfach mal nur vergnügte Unterhaltung bieten. Auch zur aktuellen Corona-Berichterstattung gibt es kindgerechte Darstellungen. Um einen körperlichen Ausgleich zu schaffen und Bewegungsmangel vorzubeugen, bieten z.B. einzelne Sportvereine über soziale Medien (z.B. YouTube) entsprechende Programme an, die auch in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden können. Sportmatte oder Handtuch raus und los!

Zudem gibt es online viele kreative Spieletipps für Kinder aller Altersklassen. Kennen Sie schon die bundesweite Aktion *#Coronacare: Deutschlands Familien helfen sich?*

Bei der Aktion sollen Kinder einen Regenbogen malen und diesen als Zeichen zur Eindämmung des Coronavirus an Fenster und Türen hängen. Andere Kinder können diese beim Spazieren gehen suchen und zählen. So sehen und verstehen bereits die Kleinsten, dass auch andere Kinder zuhause bleiben müssen. Egal ob auf Papier, mit Fingermalfarben oder einen gebastelten Regenbogen: Der Landkreis Osterholz würde sich freuen, wenn, bald viele Regenbogen im ganzen Kreisgebiet zu entdecken sind. Übrigens dürfen Erwachsene gerne mitmachen.

## **Kinder altersentsprechend informieren**

Zurzeit merken wir die Auswirkungen des digitalen Zeitalters massiv. Wir können uns überall und ständig über die aktuellen Entwicklungen informieren und uns mit den wichtigen Informationen und Bildern versorgen. Wenngleich dies in vielen Fällen zu größerer Sicherheit führt, sollte nicht unerwähnt bleiben, dass viele Aspekte, die die aktuelle Situation betreffen, nach wie vor unklar sind und somit Verunsicherungen und Sorgen befördern. Darüber hinaus führen auch unseriöse Berichterstattung oder bisweilen absichtlich verbreitete Falschmeldungen dazu, dass Verunsicherungen ansteigen und unnötige Verhaltensweisen wie etwa „Hamsterkäufe“ in Teilen der Bevölkerung zu beobachten sind.

Eltern sollten im Sinne ihrer Kinder gut überlegen, welches Maß an Informationen sie selber benötigen, wie sie Informationen „vorfiltern“ und wie sie ihren Kindern die aktuelle Situation erklären. Kinder haben ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit, welches Eltern auch in diesen Zeiten angemessen befriedigen sollten. Um sich mit seriösen Informationen zu versorgen, bieten beispielsweise die Homepages der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten sowie die Internetseite des Robert-Koch-Instituts gute Hilfestellung. Für lokale Berichte bietet sich die Homepage des Landkreises Osterholz an. Für Kinder gibt es darüber hinaus dem Alter angepasste Informationen zur aktuellen Entwicklung. Schauen Sie hier am besten auch in das Programm der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten.



## **Unterstützungsangebote für Eltern und Jugendliche**

Wenn Eltern merken, dass die Situation sie überfordert, gibt es eine Reihe von Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten auch in Zeiten, in denen persönliche Gespräche mit pädagogischen und psychologischen Fachkräften fast nicht durchführbar sind. Sie erreichen das Jugendamt des Landkreises Osterholz aktuell unter 04791 930 2500 oder [jugendamt@landkreis-osterholz.de](mailto:jugendamt@landkreis-osterholz.de).

Darüber hinaus bietet die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung unter [www.bke.de](http://www.bke.de) Onlineberatung an. Jugendliche und Eltern finden dort anonyme Beratungsmöglichkeiten per Mail, in Einzel- und Gruppenchats sowie im fachlich moderierten Forum vor.

Weiterhin bieten folgende Telefonnummern Hilfe und Rat: Die Telefonseelsorge erreichen Menschen unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Das Elterntelefon unterstützt gebührenfrei unter 0800 111 0 550 und für Kinder und Jugendliche gibt es jederzeit erreichbar die „Nummer gegen Kummer“: 116 111.

Sie können sich zu jeder Zeit unter [www.landkreis-osterholz.de/corona](http://www.landkreis-osterholz.de/corona) über die aktuelle Lage im Landkreis Osterholz informieren. Zudem sind die Seiten des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) als Informationsquellen zu empfehlen. Bei Fragen steht Ihnen auch das Bürgertelefon des Gesundheitsamtes von Montag bis Donnerstag von 08:00 bis 16:00 Uhr und am Freitag von 08:00 bis 14:00 Uhr unter 04791 930 2901 zur Verfügung.

**Bleiben Sie gesund!**

