

Liebe Eltern!

Holzgerlingen, den
23.3.2020

„Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf“
(afrikanisches Sprichwort)

Im Moment, könnte man meinen, unser Dorf (Stadt) steht Kopf, denn jede*r muss zuhause bleiben. Wie kann man da als Dorf noch Kinder erziehen? Wie können wir mit dieser Herausforderung umgehen?

Eine Zeit ohne Kindergarten und Schule ist für alle eine Situation, die Stress erzeugen kann. Auch die Kinder werden vielleicht quengelig - sie haben ja nicht „frei“, sondern müssen Aufgaben erledigen oder dürfen nicht einmal mehr zu ihren Spielkameraden! Gewohnte Tagesabläufe sind durcheinander, Kinder sehen ihre Erzieher*Innen oder Großeltern, die für sie emotional wichtig sind, erst einmal auf unbestimmte Zeit nicht wieder.

Sie selbst sind vermutlich mit mehreren Aufgaben gleichzeitig beschäftigt, wenn Sie vielleicht im *homeoffice* arbeiten und gleichzeitig ihren Kindern bei den Schularbeiten helfen.

Wir, die Mitarbeiterinnen des Familienzentrums, möchten Ihnen dafür ein paar Gedanken mitgeben:

Nehmen Sie diese bitte als Anregungen und Vorschläge - keinesfalls als Aufgaben, die Sie zu Allem auch noch zusätzlich erledigen müssen!

Hilfreich in der Krisensituation kann sein:

- Strukturieren Sie Ihren Familienalltag in Arbeitszeiten, Freizeiten, Essenszeiten, Pausenzeiten. Machen Sie diese Struktur für alle Familienmitglieder sichtbar. Damit ist für die Kinder klarer, wann Sie verfügbar sind und wann Sie arbeiten müssen, wann Sie Ihre Kinder bei den Schularbeiten unterstützen können, wann Sie Zeit haben zum Spielen, wann einfach nur Freizeit angesagt ist.
- Planen Sie Pausenzeiten für alle Familienmitglieder ein, in denen sich jeder ruhig beschäftigt. Das beugt Krisen vor.
- Richten Sie in Ihrer Wohnung ein Zimmer ein, in dem Bewegung ausdrücklich erlaubt ist.
- Beziehen Sie Ihre Kinder stark in Alltagsaufgaben ein: gemeinsam kochen, Blumen gießen oder ähnliches - nicht mit Druck, sondern als Angebot, gemeinsam Zeit zu verbringen.
- Streuen Sie kleine Besonderheiten in die Wochenstruktur ein, z.B. eine Badeaktion mit Picknick auf dem Badezimmerboden immer freitags, ein besonderes Abendessen mit schöner Tischdecke sonntags - oder fragen Sie Ihre Kinder, die haben meistens sehr gute Ideen für solche Aktionen ☺

Mutpol
Diakonische Jugendhilfe
Region Böblingen

Altdorfer Straße 5
71088 Holzgerlingen
Fax: 07031 / 29 619 - 19
www.mutpol-boeblingen.de

Familienzentrum Holzgerlingen
Leitung Susanne Binder
07031 / 29 619 - 12
familienzentrum@mutpol.de

Steuer-Nr. 21105/02159

Kreissparkasse Böblingen
BLZ 60350130
IBAN DE826035 0130 0000 1482 47
BIC BKRDE66

Mutpol – Diakonische Jugendhilfe
Tuttlingen e.V.
www.mutpol.de

- Erklären Sie den Kindern, was es mit der Krankheit auf sich hat (ein Erklärvideo ab Grundschulalter der Stadt Wien finden Sie auf *youtube*).
Vor allem sollten Sie erklären, was wir alle derzeit tun, um gesund zu bleiben.
- Zeigen Sie ein offenes Ohr für Ihre älteren Kindern/ Jugendliche, für deren Sorgen: Ängste dass jemand sterben könnte oder Einsamkeit, weil zu den wichtigsten Freunden so wenig Kontakt möglich ist. Sie können es nicht ändern, und doch kann Ihr Mitgefühl den Jugendlichen helfen, die Situation zu akzeptieren.
- Helfen Sie den Kindern, Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen zu halten: mit einer Karte an die Lehrerin, Anrufe oder Bildern an die Großeltern, Videobotschaft an die Cousine etc.
- Rechnen Sie damit, dass Ihre Kinder emotional unausgeglichener sind als sonst und schneller aufbrausen, weinen, verweigern – dann nützen Schimpfen und Konsequenzen kaum, denn Sie haben alle wenig Ausweichmöglichkeiten und müssen in kurzer Zeit wieder aufeinander zugehen können.
- Wenn es Streit gibt, hilft es Ihnen vielleicht, diesen vor dem Schlafengehen zu klären. Sagen Sie Ihren Kindern einen Moment des Tages, den Sie heute mit ihm genossen haben. Hinter den impulsiven Emotionen stecken oft Verunsicherung und Angst: Ihre Kinder brauchen Sie in dieser Zeit besonders als emotional starke, feinfühlig und souveräne Bezugspersonen.
- Achten Sie daher als allererstes auf Ihre eigene Stressregulation: Vielen hilft es, nicht immer wieder neue Infos über die Krise zu lesen, sondern nur 2x am Tag zu Zeiten, wo die Kinder es nicht mitbekommen.
- Planen Sie Pausenzeiten für sich ein. Dafür darf durchaus auch der Medienkonsum ihrer Kinder in dieser Zeit etwas steigen. Nutzen Sie diese Zeit für eine Aktivität die Ihnen gut tut, die Sie entspannt (auch schlafen ist in diesem Sinne eine Aktivität 😊)
- Reflektieren Sie den Tag, und machen Sie die schönen Momente in ihrer Erinnerung groß.
- Seien Sie nachsichtig mit sich und Ihren Partnern: Jede*r macht es so gut er* sie kann – geben Sie sich gegenseitig Rückmeldung über positive Momente und sprechen Sie darüber, welche Unterstützung Sie vom Anderen brauchen.
- Machen sie sich am Ende dieser Zeit (wenn die Kinder also wieder zur Schule und in den Kindergarten gehen) klar, dass die vielen Ausnahmen und Besonderheiten jetzt ein Ende haben. Überlegen Sie aber auch, was Sie als Familie vielleicht entdeckt haben, das Sie gerne beibehalten möchten, wenn alle einverstanden sind.

**Feiern Sie das Ende dieser Zeit um zu würdigen: wir haben
gemeinsam als Familie etwas Großartiges geschafft!**

Bitte **melden Sie sich telefonisch bei uns**, wenn Sie sich gerne mit jemandem zu ihrer Familiensituation beraten möchten oder in einer Frage nicht mehr weiter wissen. Die Beratung ist bis zum Ende der Kindergarten- und Schulschließung kostenlos und auch anonym möglich.

Unser Büro ist bis zum 3. April 2020 von 9.00 bis 12.00 telefonisch für Sie erreichbar.

In den Osterferien bleibt unser Familienzentrum geschlossen. Stand heute sind wir ab 20. April 2020 wieder für Sie da. Für aktuelle Informationen besuchen Sie uns bitte auf unserer Website unter: www.familienzentrum-mutpol.de

Auf unsere Homepage finden Sie auf der Startseite viele Spiel- / und Kreativideen.

Jeden Wochentag stellen wir eine Kiste mit Büchern und Spielsachen vor die Tür des Familienlädles, Tübinger Str. 43, - einfach zum Mitnehmen oder Tauschen!

Wir freuen uns sehr auf die Zeit, wenn wieder Begegnung und gemeinsame Erlebnisse möglich sind, und grüßen Sie herzlich!

Ihre

Susanne Binder, Sarah Huber, Silke Holoher, Anja Laib und Marcel Alex

