



Wir sind für Sie da.

## Corona-Krise: Informationsblatt für Eltern und Kinder

Im Rahmen der aktuellen Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Virus SARS-CoV-2 wurden in unserem Landkreis Kita's und Schulen geschlossen. Die meisten Kinder werden für einige Wochen zu Hause bleiben müssen.

Das mitunter ganztägige familiäre Zusammensein und die Einschränkung von Freizeitangeboten stellen Eltern und Kinder vor große Herausforderungen, die verschiedene Probleme mit sich bringen können.

Was können Sie als Eltern tun, damit Ihre Familie trotz der einschränkenden äußeren Umstände eine „gute Zeit“ miteinander verbringen kann?

**Geregelte Strukturen** helfen den Tagesablauf und die Alltagsgestaltung im Sinne eines guten Miteinanders zu organisieren.

Wer eine To-Do-Liste aufstellt, auf der sowohl Pflichten als auch schöne Aktivitäten geplant sind, sorgt für eine abwechslungsreiche Tagesgestaltung. Besonders für Schulkinder ist es wichtig **regelmäßige Freizeit- und Arbeitszeiten** festzulegen.

Manchmal hilft es auch, Besonderheiten in den Tag einzubauen, z.B. ein Picknick auf dem Wohnzimmerboden oder eine Kopfrechnen-Schnitzeljagd durch die Wohnung.

## **Scheuen Sie sich nicht bei Konflikten Hilfe einzuholen!**

Verbringt die Familie viele Wochen unfreiwillig zu Hause, kann das für die Beteiligten ziemlich anstrengend sein und die Eltern-Kind-Beziehung sehr belasten. Bereits länger schwelende Konflikte können in Ausnahmesituationen an die Oberfläche treten und das Miteinander schwieriger werden lassen.

Zum Schutz vor Ansteckung sind viele Beratungsstellen vor Ort geschlossen. Nutzen Sie deshalb online oder telefonisch die **bke-Elternberatung**. Fachleute sind für Ihre großen und kleinen Sorgen und Nöte rund um die Uhr für Sie da und beraten Sie gern. Nutzen Sie auch die Möglichkeit der Online-Beratung, um sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Mehr dazu finden Sie unter: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

## **Ansprechpartner** die in Notsituationen beraten/unterstützen:

- |                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| - Diako-Beratungsstelle            | 03661 43 730 83 |
| - Nummer gegen Kummer              | 116 111         |
| - Depressionshilfe                 | 0800 33 44 533  |
| - Sorgentelefon Thüringen          | 0800 008 008 0  |
| - Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen | 0800 0 116 016  |

Die Beratungsangebote finden telefonisch bzw. online statt.

## **Akzeptieren Sie die Ausnahmesituation – Corona betrifft alle!**

- Sie müssen nicht perfekt sein! (ggf. kontrolliert auch längere TV- und/oder PC-Zeiten für Ihre Kinder zulassen)
- Schaffen Sie sich und Ihren Kindern Freiräume (Rückzugsmöglichkeiten)
- Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche (Alltagsstruktur)
- Akzeptieren Sie Anspannungen bei Anderen (nicht alles gleich persönlich nehmen)



Und hier noch ein paar Tipps für eine „gute Zeit“ miteinander:

Beachten Sie auch die **Wünsche Ihrer Kinder!**

**Sage mir, dass  
Du mich lieb hast!**

→ Damit vermittelst du mir Sicherheit, dass ich auch zu dir kommen kann, wenn ich Dinge getan oder gesagt habe für die ich mich schäme.

Sie sind erschreckend echt, aber Du kannst mir helfen, wenn Du versuchst mir zuzuhören und meine Gefühle zu verstehen.

**Nimm meine  
Ängste ernst!**

**Sorge auch gut für Dich  
und Deine Bedürfnisse!**

→ Ich spüre Deine Stimmungen und wenn Du Dich ausgeglichen und gut fühlst, färbt Deine Stimmung auf mich ab.

Uns erreichen Sie im Notfall **telefonisch** unter: **03661 876 343 oder 876 367**

**Montag** 09:00 - 13:00 Uhr  
**Dienstag** 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr  
**Mittwoch** 09:00 - 13:00 Uhr  
**Donnerstag** 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr  
**Freitag** 09:00 - 13:00 Uhr

Mail: [jugendamt@landkreis-greiz.de](mailto:jugendamt@landkreis-greiz.de)

Sie oder Ihre Kinder fühlen sich nicht wohl?

Sie sind krank oder haben den Verdacht auf eine Corona-Ansteckung?

» Rufen Sie Ihren Hausarzt bzw. Kinderarzt an.

Er wird das weitere Vorgehen mit Ihnen besprechen. «

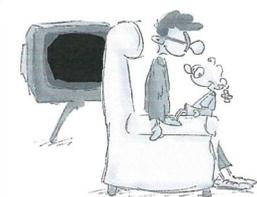
Bleiben Sie gesund - Ihr Team - Sozialer Dienst - Jugendamt - Landkreis Greiz

**Nutzt Notausgänge der „Wuttreppe“**



→ oder wie auch Rolf Zuckowski schon in einem seiner Kinderlieder singt:  
„...wenn Du wütend bist dann stampfe doch einmal! STAMPF! STAMPF! ...“

Schau  
nicht  
fern!..



...Hab  
mich  
gern!