

Liebe Familien, Erziehungsberechtigten und Eltern,

trotz wachsender Pandemiemüdigkeit und Erschöpfung müssen gerade weitere Energiereserven hervorgeholt werden, um die besorgniserregende Pandemie-Situation zu entschärfen. Das verlangt von uns allen viel ab! Jede Person bzw. Personengruppe haben ihre eigene Last zu tragen und mit individuellen Herausforderungen zu kämpfen. Leider bleibt uns nichts anderes übrig als durchzuhalten und ich bin zuversichtlich, dass wir mit Unterstützung, Geduld, Solidarität und Kreativität bald wieder mehr Freiheiten genießen können. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiterwissen, oder geben Sie Hilfsangebote auch an Nachbarn und Freunde weiter. Sie finden die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten noch einmal weiter unten.

Als Sozialarbeiterin erachte ich folgende 3 Faktoren aktuell als besonders wichtig für ein gutes Miteinander:

1. Eine klare Tagesstruktur mit kleinen verbindlichen Aktivitäten oder Tageszielen. Z.B. in Form eines Tagesplanes, wie dieser hier:
2. Über Gefühle sprechen, denn alle Gefühle sind gerade wichtig und richtig. Hierzu eignet sich eine Tagesreflexion am Abend:
3. Die Selbstwirksamkeit der Kinder stärken durch (Haushalts-) Aufgaben, die sie sofort meistern können.



1 Quelle: Geborgen-wachsen.de



2 Quelle: Gretasfreunde.de

Doch nicht nur unsere Kleinsten brauchen Unterstützung und Geborgenheit, sondern auch die jungen Erwachsenen und Teenies. Kleine verbindliche Familienrituale oder Familienkonferenzen können die Stimmung zu Hause aufhellen, da die Bedürfnisse aller gehört werden und alle mitreden dürfen. Seien Sie als Eltern Vorbilder und achten auch Sie auf Ihre Bedürfnisse, dadurch lernen Ihre Kinder sich selbst ernst zu nehmen und achtsam auf die eigenen Befindlichkeiten zu schauen.

Peer-Kontakte sind für Jugendliche essenziell. Wie ist es gerade möglich, Kontakt zu halten und ihnen Begegnung und Austausch einzuräumen?

Nicht immer schaffen alle Beteiligten respektvoll und geduldig miteinander umzugehen. Seien Sie nachsichtig miteinander und holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung hinzu. Unter folgenden Nummern erreichen sich fachliche Beratung und Hilfe:

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche - Regulär erreichbar per Telefon (07621 / 410-5353) oder E-Mail (psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de)
– Hotline:

3 Quelle: Hotline für gestresste Familien | Landkreis Lörrach (loerrach-landkreis.de)



Corona-Krise = Stress zuhause?

07621 410-5555

Hotline für Eltern und Jugendliche (immer noch)
~~während der Weihnachtsferien~~
Mo bis Fr: 9 – 12 und 13 – 16 Uhr
– außer an den Feiertagen –

☎ Bei Problemen und Konflikten zu Hause

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	08000 116 016
Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS	116 006
Hilfetelefon sexueller Missbrauch	0800 22 55 530
Nummer gegen Kummer: Hilfe für Kinder und Jugendliche	116 111
Nummer gegen Kummer: Elterntelefon	0800 111 0550
Hilfetelefon „Schwangere in Not“	0800 40 40 020
Pflegetelefon: Schnelle Hilfe für Angehörige	030 20179131
Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft BW	0711 24 84 96-63

4 Quelle:

Hilfsangebote bei Problemen zu Hause: Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg (baden-wuerttemberg.de)

Beim in der Schule errichteten „stummen Handel“ (die Plastikboxen auf dem Schulgelände) habe ich auch einen Brief und einen Sticker für alle Schüler*innen bereitgelegt. Selbstverständlich bin ich während der gesamten Schulschließung für Sie als Eltern und noch viel mehr für die Kinder und Jugendlichen ansprechbar. Per Telefon, E-Mail, WhatsApp oder Brief bin ich dienstags bis donnerstags erreichbar und freue mich über Nachrichten von Zuhause!

Gutes Durchhalten und liebe Grüße,
sendet Annemarie Isbert
(Schulsozialarbeit)