

17.04.2020

Liebe Eltern,

wie Sie bereits gehört haben, bleiben die Schulen auch weiterhin für einen längeren Zeitraum geschlossen. Die erneute notwendige Verlängerung der Maßnahmen im Rahmen der Corona-Krise mit starken Einschränkungen des öffentlichen Lebens kann den Alltag erschweren und familiäre Belastungen erhöhen. Dabei wirken stressverstärkend die Dauer der Maßnahme, Ängste um die Gesundheit, Frust und Langeweile aufgrund einer mangelnden Alltagsstruktur, eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit, räumliche Enge und die Sorge um Arbeitsplatz und Einkommen usw.

In diesen herausfordernden Zeiten stehe ich Ihnen und Ihren Kindern bei Bedarf zur Seite. Sie und Ihr/e Kind/er dürfen sich mit allen Fragen, Sorgen und Nöten an mich wenden. Ich bin die nächsten Wochen von **Montag bis Donnerstag** zwischen 7.30 – 12.30 Uhr unter der **Handynummer 0151/18341040** oder **Festnetznummer 08652/6554130** erreichbar. Sie können mir auch gerne eine E-Mail schreiben: **gruberm@startklar-soziale-arbeit.de**. Nach Absprache sind auch Skype-Termine möglich.

Auf der nächsten Seite habe ich Kontaktstellen, Anregungen, Links aufgeführt, die bzgl. familiärer Belange während der Corona-Krise hilfreich sein könnten.

Viele Grüße und bleiben Sie mit Ihrer Familie gesund!

Martina Gruber
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
JaS Grundschule Berchtesgaden

Kontaktstellen, Anregungen, Links

1. Angeleitete Stressprävention für Eltern und Kinder

Andrea Dixius, leitende Psychologin, und Prof. Dr. Eva Möhler, Chefärztin, haben hilfreiche Tipps für Eltern zur Stressprävention in Zeiten des Corona- Virus zusammengestellt. Stressresilienz und Emotionsregulierung stehen dabei im Vordergrund. Ihre Programme Stress-Arousal-Regulation-Management (START) und START-Kids bieten die Grundlage für die Broschüre (siehe pdf „Stressprävention in Zeiten der Corona-Krise“ auf der Homepage).

4. „Die Familien-Challenge“:

Es handelt sich um ein aktualisiertes Projekt des Suchtarbeitskreises des Berchtesgadener Landes. Das Projekt möchte Familien Anregungen dazu geben, die Zeit der aktuellen Ausgangssperre möglichst gewinnbringend zu nutzen und ist abrufbar unter www.familien-challenge.net

3. Schnelle Tipps für den familiären Alltag

(nach START®, Dixius & Möhler, 2020: www.startyourway.com)

- Halten Sie Kontakt zu Familie und Freunden über Messenger / Videotelefonie
- Sorgen Sie für gesundes Essen, ausreichenden Schlaf und Alltagsroutine
- Integrieren Sie besondere Stärken der Kinder und Aktivitäten in den Tag
- Reduzieren Sie Ihren Nachrichtenkonsum und den Ihrer Kinder
- Nutzen Sie Hilfsangebote, ehe die Situation eskaliert
- Halten Sie Kontakt zu Ärzten, Therapeuten, Familienhelfern
- Strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Sicherheit
- Behalten Sie Gewohntes möglichst bei, halten Sie Absprachen jetzt besonders zuverlässig ein

2. Nützliche Kontaktstellen

- Das bundesweite Elterntelefon des Kinderschutzbundes ist unter 0800 1110550 zu erreichen, montags bis freitags von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr.
- Die „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche lautet 116 111. Sie ist anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz montags bis samstags von 14.00 bis 20.00 Uhr erreichbar.

