

Regionaler Schuldienst  
Heilpädagogisches Institut  
Petrus-Kanisius-Gasse 21  
1700 Freiburg

Schulpsychologischer Dienst

Freiburg, 27. März 2020

## **Merkblatt für Eltern zur aktuellen Situation**

Um den neuen Herausforderungen in Zeiten des Covid-19 begegnen zu können, hier eine Zusammenstellung von Tipps und Hilfestellungen für Ihre Familie allgemein, den Umgang mit Ihren Kindern/Jugendlichen und für Sie persönlich als Eltern.

### **Tipps für den Umgang mit Ihren Kindern/Jugendlichen**

- Planen Sie im Sinne der Tagesstruktur klar, **wann Lern- und wann Freizeit** stattfindet. Die Wochentage sollen sich auch weiterhin klar von den Wochenenden unterscheiden. Zum **Thema Lernen** finden sie viele, auch sehr aktuelle Tipps von Fabian Grolimund und seinem Team unter: [www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch)
- Definieren Sie, wann man sich **gemeinsam** und wann man sich **allein** beschäftigt.
- Falls dies räumlich möglich ist, schaffen Sie sich und Ihren Kindern/Jugendlichen **Rückzugsorte**, um Konflikten entgegenzuwirken oder solche abzuschwächen.
- Legen Sie **Medienzeiten** (wenn auch vielleicht etwas mehr als in «normalen» Schulwochen) klar und verbindlich zusammen mit Ihren Kindern/Jugendlichen fest (wie lange und zu welcher Tageszeit). Hilfreich kann hierbei ein Vertrag sein: [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)  
Sie können die aktuelle Situation auch nutzen, sich vermehrt mit den Games und deren Inhalte auseinanderzusetzen, die gespielt werden. Dies aber im Sinne des Interessezeigens und nicht der Überwachung.
- Falls Ihr Kind/Jugendliche/r als Reaktion ein **erhöhtes Bedürfnis nach Sicherheit** und Geborgenheit hat, kommen Sie diesem entgegen (z.B. vermehrte «Kuschelzeit»).
- Verstärken Sie positives Verhalten mit **Lob**; dadurch motivieren Sie Kinder/Jugendliche zu erwünschtem Verhalten.

- Starten Sie bei überschneidenden Interessen **gemeinsame Projekte** mit Ihren Kindern/Jugendlichen, auch hier sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt!

Allgemein finden Sie weitere hilfreiche Anregungen bei Pro Juventute (z.B. «wie kläre ich Sinnfragen mit Kindern»; «Ideen für das freie Spiel zu Hause»):

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Die besonderen Herausforderungen der aktuellen Situation zu Hause und auch im (veränderten) Berufsalltag können kräftezehrend sein. Um Ihre Kinder/Jugendlichen gut unterstützen zu können, ist es wichtig, dass auch Sie zu sich selbst Sorge tragen. Tipps dazu finden Sie auf der letzten Seite.

### **Unterstützungsangebote**

Sollten Sie Fragen haben, Beratung in Anspruch nehmen wollen oder Hilfe benötigen, hier eine Auflistung hilfreicher Telefonnummern/Adressen:

- **Hotline 147 der Pro Juventute:** Tel. oder SMS 147 oder Chat: [www.147.ch](http://www.147.ch), für Kinder und Jugendliche (24 h); **Sorgentelefon für Eltern:** Tel. 058 261 61 61, Erziehung, Betreuung, familiäre Organisation (24 h)
- **Hotline der Dargebotenen Hand:** Tel. 143 oder Chat: [www.134.ch](http://www.134.ch) (24 h)
- **Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit:** Tel. 026 305 77 77, für psychiatrische Notfälle
- **Schulpsychologischer Dienst** Ihrer Schule, Kontaktdaten befinden sich auf der Homepage der Schule
- **Education Familiale:** Tel. 026 321 48 70 oder per E-Mail: [contact@educationfamiliale.ch](mailto:contact@educationfamiliale.ch)
- **Intake:** Tel. 027 305 15 30, Beratung durch das Jugendamt Freiburg in Notfällen
- **Pro Mente Sana:** Tel. 0848 800 858, psychosoziale und juristische Telefonberatung
- **Elternnotruf:** Tel. 0848 354 555, Beratung (24 h)
- **Opferberatungsstelle Freiburg:** Tel. 026 305 15 80, für alle Betroffenen
- **As'trame:** Tel. 026 323 29 83, Beratung für trauernde Familien
- **Frauenhaus Freiburg:** Tel. 026 322 22 02, bei häuslicher Gewalt (24 h)
- **Opfer häuslicher Gewalt:** Tel. 026 305 15 80, Beratung für Kinder, Jugendliche und Männer

Trotz der momentanen Umstände wünschen wir Ihnen eine gute Zeit und gute Gesundheit!

Freundliche Grüsse

Schulpsychologischer Dienst des Regionalen Schuldienstes Freiburg

## Tipps für die Gestaltung des veränderten Familienalltages



**Dem Tag eine Struktur geben:** Dies hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und schafft Orientierung für alle in der Familie. Bestimmen Sie, der neuen Situation angepasst, gemeinsam Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten.

**Tagesplanung:** Versuchen Sie dem Alltag, neben der eben erwähnten Grundstruktur, ein «Gesicht» zu geben: Ziele (Wer möchte was erreichen?), Aktivitäten (Wer macht was mit wem?), Ämtli (Wer hilft im Haushalt wobei?). Aktives Gestalten hilft gegen Kontrollverlust!



**Medien bewusst und gezielt konsumieren:** Informieren Sie sich zur aktuellen Lage bei seriösen nationalen Quellen (z.B. SRF), um Klarheit zum aktuellen Stand zu haben, vermeiden Sie aber übertriebenen Medienkonsum zur Thematik. Erklären Sie ihrem Kind/Jugendlichen bei Fragen altersgerecht die aktuelle Situation. Achten Sie zugleich darauf, dass die Familie auch «coronafreie» Gesprächszeiten hat.



**Bewegung bewirkt Wunder:** Körperliche Betätigung entspannt Körper und Geist, hilft, dass wir uns gut fühlen. Wenn möglich Draussen unter Berücksichtigung der Kontaktregelungen oder auch Daheim (Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!).



**Familienkonferenzen:** Ein- bis zweimal pro Woche (oder bei Bedarf auch öfter) können Sie als Familie zusammensitzen und die aktuelle «Familienlage» besprechen. Wie geht es den Einzelnen, was war schön, wofür ist man dankbar, was hat gut funktioniert, wofür braucht es gegebenenfalls (neue) Regeln. Rückmeldungen zu Tagesstruktur und -planung.



**Sozialkontakte pflegen:** Tauschen Sie sich mit Familienmitgliedern und Freunden per Telefon, Chat oder Videochat aus. Dies erzeugt Verbundenheit und gibt Halt.

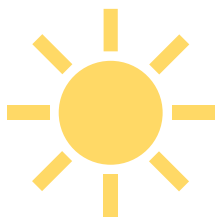
## Tipps für Ihr Wohlbefinden



Versuchen Sie sich bewusst Zeiten zu nehmen, in denen Sie sich **zurückziehen**, in denen Sie **sich etwas Gutes tun** können (z.B. ein Bad nehmen, mit Freunden austauschen, Lesen, den eigenen Interessen widmen). Planen Sie vielleicht auch ein «Highlight» pro Tag, auf das Sie sich freuen können.



Planen Sie auch **als Paar gemeinsame Aktivitäten/»Dates«**, um ihre Beziehung stärken zu können.



Es kann sehr hilfreich sein, den **Fokus auf Positive Inhalte** zu lenken. Dies beruhigt und stabilisiert Sie und Ihr Umfeld. Versuchen Sie allgemein sich auch immer wieder vor Augen zu führen: **Die Situation wird vorübergehen!**



Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, wie es Ihnen geht. Teilen sie Ihre **Gefühle**, sei es auf kreative Art (z.B. Malen, Musizieren, Schreiben) oder sprechen Sie mit hilfreichen Bezugspersonen in Ihrem Umfeld, denen Sie sich anvertrauen können. Sie können zudem positive Inhalte austauschen und **gemeinsame Aktivitäten nach den Intensivmassnahmen planen**.



Sollten Sie (oder auch Ihr Kind/Jugendliche/r) dauerhaft von negativen Gefühlen (Angst, Traurigkeit, Gereiztheit, Aggressivität) geplagt sein, suchen sie **professionelle Beratung/Hilfe** auf. Motivieren Sie auch andere Personen, bei denen Sie sich langfristig Sorgen machen, dies zu tun.