

Stadt Gladbeck ■ Postfach 629 ■ 45956 Gladbeck

An
alle Eltern**Fachdienststelle**Neues Rathaus, Zimmer 116
Willy-Brandt-Platz 2
45964 Gladbeck

Ihr Ansprechpartner

Michael Freudiger

Telefon 0 20 43 / 99 20 43

Fax 0 20 43 / 99 17 20 43

michael.freudiger@stadt-gladbeck.de

Mein Zeichen: Frd/2

6. April 2020

Liebe Eltern,

die derzeitige Entwicklung durch den Corona- Virus ist eine prägende und besondere Situation.

Keine Kita, keine Schule - neben der ganztägigen Betreuung Ihrer Kinder sind viele von Ihnen gleichzeitig im Homeoffice mit beruflichen Aufgaben beschäftigt.

Großeltern, andere Verwandte und Freunde fallen zudem aus, um die familiäre Situation zu entlasten. Sie fehlen den Kindern und Ihnen sicherlich auch im täglichen Miteinander.

Der Spielplatz um die Ecke ist gesperrt, sportliche, musikalische und andere Angebote für die Kinder sind zurzeit ausgesetzt.

Dies fordert Ihnen als Eltern, aber auch Ihren Kindern viel ab. Wir zollen Ihnen an dieser Stelle unseren vollen Respekt!

Um Ihnen in dieser ungewohnten Situation ein wenig zur Seite zu stehen, haben wir von Seiten des Amtes für Jugend und Familie einige hilfreiche Tipps, Informationen und auch Anregungen für den Umgang mit dieser besonderen Situation und zur Beschäftigung der Kinder zusammengestellt.

Für individuelle Fragestellungen stehen Ihnen zudem eine Reihe Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen zur Verfügung, die wir Ihnen ebenfalls aufzeigen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund!

...

Zentrale InformationenTelefon 0 20 43 / 99 0
<http://www.gladbeck.de>
rathaus@stadt-gladbeck.de**Allgemeine Sprechzeiten**mo – fr 08:30 – 12:00 Uhr
mo – do 13:30 – 15:30 Uhr
sowie nach Vereinbarung**Bankverbindung**IBAN DE63 4245 0040 0000 0000 34
BIC WELADED1GLA

Wie helfe ich meinem Kind in dieser ungewöhnlichen Situation?

Möglicherweise gelingt es Ihnen und Ihrem Kind entspannt durch diese veränderte Situation zu gehen und Sie erleben viele intensive und schöne Momente miteinander.

Möglicherweise empfinden Sie durch die momentanen Begrenzungen eine Entschleunigung im Alltag die Ihnen an der einen oder anderen Stelle Kraft und Energie gibt und von der Sie und Ihr Kind profitieren.

Es kann jedoch ebenso möglich sein, dass Sie und Ihr Kind eine Verunsicherung und Belastung verspüren.

Menschen können unterschiedliche Reaktionen auf Stresssituationen zeigen. Es können körperliche Symptome, wie Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Appetitverlust auftreten, aber ebenso kann es möglich sein, dass Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen deutlich werden, ängstliches, nervöses, reizbares - oder aber auch einfach verändertes - Verhalten gezeigt wird.

Um dem entgegen zu wirken und einen guten Umgang mit möglichen Stresssymptomen zu entwickeln können folgende Anregungen hilfreich sein:

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei seine Gefühle auszudrücken und seien Sie für Ihr Kind da

- Nehmen Sie die Gefühle und Sorgen Ihres Kindes ernst. Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche über mögliche Ängste.
- Vielleicht fällt es Ihrem Kind beim Spielen, Basteln oder Malen leichter, über Beunruhigendes zu sprechen oder schwierige Fragen zu stellen.

Geben Sie Ihrem Kind viel Nähe und Zuwendung

- Möglicherweise hat Ihr Kind momentan verstärkt das Bedürfnis nicht allein zu sein, z.B. nicht alleine zu schlafen.
- Seien Sie für Ihr Kind da, achten aber auch auf Ihre eigenen Grenzen. Auch dies können Sie in Ruhe mit ihrem Kind besprechen und ihm erklären.

Geben Sie Ihrem Kind Informationen, die es verstehen kann

- Erklären Sie Maßnahmen wie die Ausgangsbeschränkungen, Kontaktverbote, Schließungen von Kindergärten, Schulen und Geschäften.

Machen Sie es nicht zu schwer, aber beantworten Sie die Fragen ehrlich, soweit Sie können.

- Besprechen Sie nicht alles, was vielleicht noch kommen kann. Sonst werden Ängste und Unsicherheiten möglicherweise noch größer.
- Schützen Sie Ihr Kind gerade jetzt vor beunruhigenden Bildern aus dem Fernsehen und dem Internet.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie selber mit der Situation umgehen

- Besprechen Sie, was Sie beruhigt und Ihnen hilft. Ihr Kind lernt auch von Ihnen mit der schwierigen Situation umzugehen
- Wenn Sie gestresst und/oder besorgt sind, sprechen Sie ehrlich mit Ihrem Kind darüber und versuchen es nicht zu verheimlichen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei zu verstehen, aus welchem Grund Sie so reagieren, wie Sie es in der Situation tun.

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei herauszufinden, welche Hilfe es bei schlechten Gedanken braucht

- Fragen Sie es, was es gerade braucht. Vielleicht möchte es Nähe oder Ruhe oder ein Gespräch mit Ihnen oder auch Ablenkung.

Geben Sie Ihrem Kind eine feste Tagesstruktur

- Durch die länger andauernde Ausnahmesituation kann es hilfreich sein, eine neue feste Alltagsstruktur für Ihr Kind und sich aufzubauen, um in einem gewohnten Ablauf zu bleiben.
- Versuchen Sie den Tag ausgewogen zu gestalten. Feste geregelte Schlafzeiten, gemeinsame Mahlzeiten sind ebenso sinnvoll wie kindgerechte Aktivitäten (Spiel- und Lernzeiten)
- Versuchen Sie positive Aktivitäten (basteln, malen, handwerkeln, lesen, kochen, Spiele spielen, Medienkonsum, etc.) und
- ausreichend körperlichen Ausgleich, wenn möglich im erlaubten Rahmen an der frischen Luft (Garten nutzen, Wald- und Parkspaziergänge, joggen, Fahrrad und Roller fahren, Ball spielen, Hometrainer nutzen, Onlinefitnessübungen für die gesamte Familie, alle Altersklassen, Entspannungsübungen) einzubauen.
- Beziehen Sie Ihr Kind in die Tagesplanung mit ein, überlegen Sie gemeinsam, was Ihnen auch als Familie guttut (z.B. mit Hilfe eines Übersichtsplans oder Kalenders, den Ihr Kind mitgestalten kann)
- Vielleicht können Sie sich gemeinsam realistische Ziele für die Zeit zuhause setzen (Ein Fotoalbum anlegen, aufräumen, gemeinsame Gartenarbeit, etc.)

- Lassen Sie sich von Ihrem Kind bei der Hausarbeit helfen (aufräumen, staubsaugen, Mithilfe bei der Essenszubereitung etc.).
Dabei kann es seine Selbstständigkeit zeigen und leben und fühlt sich beteiligt an dem Tagesgeschehen.

Wenn in Ihrem Haushalt ein Schulkind lebt: berücksichtigen Sie die Lernangebote der Schule Ihres Kindes

- Sie werden sicherlich Lernmaterial und Aufgaben von der Schule Ihres Kindes erhalten haben. Bauen sie die „Schulzeiten“ in die Tagesstruktur (z.B. feste Uhrzeiten) Ihres Kindes mit ein.
- Achten Sie je nach Alter Ihres Kindes auf angemessene Pausen.
- Überfordern Sie Ihr Kind und sich selbst nicht. Sie müssen und können die Lehrkräfte und den Unterricht nicht ersetzen.

Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Kontaktaufnahme zu lieben Menschen

- Es ist möglicherweise für Ihr Kind nicht einfach (zu verstehen), geliebte Menschen wie die Großeltern oder gute Freunde nicht treffen zu können.
- Zeigen sie Ihrem Kind alternative Kontaktmöglichkeiten auf, wie Telefon, Briefe schreiben, soziale Medien, etc.)
- Wenn es möglich und passend ist, beteiligen Sie Ihr Kind an kleinen Nachbarschaftshilfen, auch so kann es seine Selbstwirksamkeit erleben.

INTERNETSEITEN

Hier finden Sie Beschäftigungs-, Bewegungs- und Lernangebote sowie Erläuterungen zum Thema Corona für Ihre Kinder:

Bewegungsangebote

<https://padlet.com/dirkoertker/h/cb387ajg0b>

(Plattformadresse- Bewegungsangebote vieler Vereine)

Onlinebuchausleihe/ Hörspielangebote

www.stadt.buecherei-gladbeck.de

www.polylino.de

www.diekurzgeschichte.de

www.gratis-hoerspiele.de

„Corona-Erklärung“ für Kinder

https://www.youtube.com/watch?v=p_1DqNRxH0

<https://www.youtube.com/watch?v=woSjKfEsUNo>

<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

Lernangebote für Kinder

<https://anton.app>

<https://antolin.westermann.de>

<https://planet-schule.de/sf/spezial/grundschule/index.php>

Fernsehangebote für Kinder

www.flimmo.de

www.schau-hin.info.de

www.frag-finn.de

www.blinde-kuh.de

www.zzZebra.de

www.wdrmaus.de

www.kika.de

<https://www.mkffi.nrw/kika>

Radioangebot für Kinder

www.kiraka.de

Weitere Beschäftigungsangebote

www.geo.de/geolino

www.wiki.at/Startseite-News/Beschaefigungsideen-fuer-Zuhause/

www.nabu.de/wir-ueber-uns/organisation/naju/27793.html

www.geschwisterloewenstein.de

<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/>

<https://www.kinderstarkmachen.de/presse/news.html>

<https://www.kinderstarkmachen.de/>

Liebe Eltern, Ihnen wird in der momentanen Zeit viel abverlangt! Sollten Sie selber bei den vielen Anforderungen an Ihre Grenzen kommen, haben Sie u.a. die Möglichkeit, sich bei den folgenden Beratungsstellen telefonisch zu melden:

- **Kinderschutzbund Gladbeck, Tel.: 02043/ 28888**
Telefonberatung i. d. Corona-Krise durch Sozialpädagogin
- **Frauenberatungsstelle Gladbeck, Tel.: 02043/ 66699**
Beratung von Frauen in Krisenzeiten
- **Blick-Kontakt: „Beratungsstelle für Kinder psychisch und suchterkrankter Eltern“ Frau Schroers, Tel.: 02043/ 29 49 90**
Telefonberatung bzgl. Fragen zu psychischen Auffälligkeiten und Suchtproblematiken bei Elternteilen
- **Erziehungsberatungsstelle, Tel.:02043/ 27 91 85**
Telefonische Beratung weiter möglich
- **Caritas-Hotline: ein „offenes Ohr“: Tel.: 02043/ 27 91 85**
(Mo-Fr 10.00 – 16.00 Uhr)
- **VAMV NRW** (Verband allein erziehender Mütter und Väter Landesverband NRW) gefördert durch NRW-Familienministerium:
Krisenhotline für Alleinerziehende: 0201/ 82 774-799
- **Amt für Jugend und Familie der Stadt Gladbeck, Tel.: 02043/ 992277**
Allgemeiner Sozialer Dienst