

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.

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!...



...Halt  
mich  
gern!



## Informationsblatt für Eltern und Kinder in der Corona-Krise:

Im Rahmen der aktuellen Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Virus SARS-CoV-2 und COVID-19 wurden in unserem Landkreis Kitas und Schulen geschlossen. **Die meisten Kinder werden für einige Zeit zu Hause bleiben müssen.** Zudem soll der Umgang zu Anderen aufgrund der Forderung nach **sozialer Distanzierung** eingeschränkt werden.

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. Wenn möglich: Spaziergänge draußen.

### 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 **Beratungsstellen**. Fachleute sind bei großen und kleinen Sorgen sowie Nöten für Sie da und beraten Sie gern.

Infotelefon zum Corona-Virus	03671 823 823
Erziehungs- und Familienberatungsstelle Saalfeld, Jugendberatung	03671 45589 120
Erziehungs-, Ehe-, Familienberatungsstelle Rudolstadt	03672 411528
<b>Leitstelle - Notfall an Feiertagen/Wochenenden/Nachts</b>	<b>03671 99 00</b>
Hilfe bei häuslicher Gewalt/ Frauennotruf	01723711137
Sorgentelefon für Kinder- und Jugendliche	0800 008 008 0

### Akzeptieren Sie die Ausnahmesituation - Corona betrifft alle!

- **Telefonseelsorge** 0800 1110111  
Sie müssen nicht perfekt sein!
- 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)

Sie erreichen uns im Notfall

**Montag - Freitag** 08:00 - 16:00 Uhr

Mobil: 0160 7436715

Mail: [kinderschutz-jugendamt@kreis-slf.de](mailto:kinderschutz-jugendamt@kreis-slf.de)

Web: <http://www.kreis-slf.de/landratsamt/>

QR-Code zu unserer Website:



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 Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt - Allgemeiner  
Sozialpädagogischer Dienst