

Angebote der Jugend- und Familienberatungszentren (JFBZ) im Landkreis Tübingen in Zeiten der Corona-Pandemie

Die JFBZ sind weiterhin für Kinder, Jugendliche und Familien erreichbar und geöffnet.

Sie können sich sowohl mit einzelnen Fragen als auch mit weitergehenden Anliegen, die das Zusammenleben innerhalb der Familie betreffen, an uns wenden. Rufen Sie uns an.

In Zeiten von Kontakteinschränkungen und bei Schul- und Kita-Schließungen sind Familien besonders belastet. Wichtig ist, selber einen kühlen Kopf zu bewahren und die Situation, so gut es geht, nicht einfach nur auszuhalten, sondern aktiv zu gestalten:

- Eine gute Alltagsstruktur und Routinen sind für Kinder sehr wichtig und schaffen Sicherheit. Wann wird gemeinsam gegessen, wann wird gelernt, wann sind Zu-Bett-Geh-Zeiten, wie gestalten Sie die abendlichen Rituale? Tagespläne helfen!
- Regeln sollten vorhanden sein, Eltern können aber auch mal Fünfe gerade sein lassen. So können unnötige Konflikte vermieden oder entschärft werden. Ausnahmesituationen erfordern Ausnahmeregelungen!
- Eltern sollten auch gut für sich selbst sorgen. In schwierigen Situationen sich eine kleine Auszeit gönnen, mal verschlafen und wieder zur Ruhe kommen.
- Im Kontakt bleiben und sich austauschen! Über Skype, andere Medien und Telefon, mit Oma und Opa, Verwandten und mit Freunden. Das gilt nicht nur für die Eltern, auch Kinder und besonders Jugendliche brauchen den Kontakt zu anderen.
- Frische Luft! Gehen Sie mit Ihren Kindern mindestens einmal pro Tag raus, damit die Kinder sich bewegen und auspowern können. Beachten Sie dabei eventuelle Kontaktsperrungen. Im Folgenden haben wir einige grundlegende Tipps und Anregungen, entsprechend des Alters Ihrer Kinder, für Sie zusammengestellt. Weitere Tipps finden Sie unter den Links.

Tipps für Kinder von 0-3 Jahren

- **Klare haltgebende Alltagsstruktur und Routinen**
 - Je kleiner die Kinder, umso wichtiger. Routinen geben emotionale Sicherheit.
 - Entwickeln Sie jetzt für die aktuelle Situation eine neue und passende Struktur für zuhause, die Ihnen und Ihren Kindern guttut.
 - Jeden Tag rausgehen (unter Einhaltung der Verordnungen zum Ausgang), Kinder brauchen Bewegung und frische Luft
- **Entspannungsmöglichkeiten für Ihr Kind**
 - jede positive Art von Körperkontakt ist wirksam
 - die ganz Kleinen mögen es, gehalten, gestreichelt oder massiert zu werden
 - die etwas älteren Kinder genießen es, auf dem Schoß zu sitzen, mit Ihnen ein Buch anzuschauen, vorgelesen oder kleine Geschichten erzählt zu bekommen.
 - Vor allem die Gegenwart einer entspannten, freundlichen und zugewandten Bindungsperson bringt kleine Kinder in einen entspannten Modus
- **Eigene Ansprüche etwas herunterschrauben**
 - viel wichtiger sind besonders jetzt Gelassenheit, Humor und gute Stimmung.

- **Achten Sie gut auf sich selbst!**
 - Sehr wichtig, da sich eigene Anspannung und Unruhe auf das Kind überträgt und sich dadurch das Stressniveau in der Familie erhöhen kann
 - Entspannungsverfahren nutzen, sich regelmäßig kleine (den Kindern angekündigte) Auszeiten nehmen (mal rausgehen, durchatmen, mal eine Tasse Kaffee ganz in Ruhe trinken, ...)
 - Telefonischer Austausch mit anderen Eltern, Freunden und Verwandten
 - Konzentriertes Arbeiten im Homeoffice und Kleinkindbetreuung ist schwer zu kombinieren, Lösungen mit dem Arbeitgeber besprechen
 - Zusammenlebende Eltern sollten Betreuungszeiten miteinander absprechen und sich aufteilen, damit jeder mal ausspannen kann
 - Geeignet ist alles, was hilft, sich selbst zu regulieren und innezuhalten.
- **Weitere Tipps und Anregungen auf unserer Homepage der Frühen Hilfen**

Tipps für Kinder von 4-6 Jahren

- **Klare und haltgebende Regeln geben Struktur und Sicherheit**
 - Tages- und Wochenstruktur erstellen, ähnliche Abläufe wie im Kindergarten (Essens-, Bewegungs-, Vorlese-, Bastel- und Tobezeiten)
 - Strukturiert, aber nicht dogmatisch, auch mal Fünfe gerade sein lassen
 - Eltern sollten auch für ihren eigenen Tagesablauf klare Strukturen haben (z.B. wann arbeite ich, wann koche ich, wann spiele ich?). Das entlastet und Sie sind damit ihren Kindern ein Vorbild
- **Kinder in den Alltag einbinden**
 - Auch jüngere Kinder können entsprechend ihres Alters und ihrer Fähigkeit im Haushalt mithelfen (z.B. beim Tisch abputzen, Waschmaschine einräumen, Wäsche aufhängen, Essen vorbereiten, Aufräumen, ...)
 - Zeit dafür einplanen, das dauert länger und braucht Geduld, macht Kindern aber oft Spaß und sie helfen gerne
 - Bitte nicht mit Zwang, sondern Kindern vermitteln, dass ihre Hilfe wichtig ist und jetzt alle mitmachen
 - Kinder entsprechend loben, sie fühlen sich dann wertvoll und selbstwirksam
- **Ritual „Schlafengehen“**
 - Abends vor dem Schlafengehen: gemeinsame "Abschlussrunde" und darüber sprechen (Reihenfolge beachten!),
 - 1. was hat heute nicht so gut geklappt?
 - 2. was war heute schön und hat mir gefallen?
 - 3. was nehmen wir uns für morgen vor?
 - Bitte nie die Kinder unversöhnt ins Bett schicken!
- **Aufklärung der Kinder über Corona**
 - Kinder altersgerecht aufklären (z.B. mit Erklärvideos)
 - darüber sprechen, weshalb man welche Dinge tun und beachten soll
 - Kinder jedoch nicht mit den eigenen Sorgen und Ängsten belasten
 - Die Ängste der Kinder wahrnehmen und ernst nehmen
- **gemeinsame Zeit und Spielen**
 - Tun Sie mit den Kindern Dinge, die Ihnen selber Spaß machen und allen ein gutes Gefühl vermitteln (siehe Links)
 - Kinder lassen sich selten einfach zum Spielen schicken, oft braucht es einen Erwachsenen mit Spielideen oder Anleitung (was wollen wir spielen? was brauchen wir dafür? Wer macht was? ...)
 - neben der großen Umstellung und Belastung birgt diese Zeit auch die Chance, qualitätsvolle und schöne Zeit miteinander zu verbringen, viel zu spielen, kuscheln, reden und neue Kreativität zu entwickeln.

Tipps für Kinder von 7-12 Jahren

- bei Schulkindern ist eine **klare Alltagsstruktur** sehr hilfreich
 - vereinbaren Sie mit den Kindern feste Zeiten, in denen jeweils gelernt und für die Schule gearbeitet wird und wann gespielt oder ausgeruht wird.
 - Tages- und Wochenplan erstellen
 - Planen sie dabei auch begrenzte Zeiten ein, in denen die Kinder mal richtig toben und laut sein dürfen.
 - Denken Sie daran: Auch Sie brauchen Phasen der Ruhe und Entspannung.
- **Kontakt zu nahestehenden Bezugspersonen**
 - Binden Sie die Kinder bei Telefonaten oder Skype mit Großeltern, Verwandten, befreundeten Familien mit ein
 - ermutigen Sie sie, Bilder zu malen, etwas zu basteln, Briefe oder Mails zu schreiben, aber immer nur freiwillig
- **Austausch mit Gleichaltrigen und Umgang mit Medien**
 - Kinder brauchen den Kontakt zu Gleichaltrigen, daher sind Smartphone oder Handy in diesen Zeiten erlaubt
 - auch das gemeinsame Spielen interaktiver PC Spiele mit Tablet, Wii oder Playstation können helfen, den Ausnahmezustand besser durchzuhalten
 - Kennzeichnen Sie die Ausnahme deutlich, dann fällt es allen später leichter, zu den vorher geltenden Regeln zurück zu finden.
 - Interessieren Sie sich für die Tätigkeiten der Kinder im Netz und im Spiel. Nutzen Sie die Zeit, um sich von den Kindern mal genauer zeigen zu lassen, was sie tun und können
- **Gemeinsames Spielen**
 - möglichst einmal am Tag ein gemeinsames Spiel, etwa ein Brettspiel o.ä.
 - Sie können auch als ganze Familie Rollenspiele oder Puppentheater erfinden, in denen die Kinder ihre Ängste oder Spannungen ausdrücken und selbst kreative Lösungen gestalten können.
- **Kinder in den Alltag einbinden**
 - Entsprechend ihres Alters und ihrer Fähigkeit können Kinder im Haushalt mithelfen (z.B. beim Tischdecken, beim Wäsche aufhängen oder zusammenlegen, Wäscheklammern sortieren, Spülen, Kochen, Aufräumen, ...)
 - Bitte nicht mit Zwang, sondern Kindern vermitteln, dass ihre Hilfe wichtig ist und jetzt alle mitmachen
 - Kinder entsprechend loben, sie fühlen sich dann wertvoll und selbstwirksam
- **Umgang mit Stress und Konflikten**
 - Sollten doch mal die Nerven blank liegen, sorgen Sie dafür, dass alle sich für eine Zeit lang in getrennte Zimmer zurückziehen und sich allein beschäftigen.
 - Das schafft wieder Distanz und trägt zur Deeskalation in kritischen Momenten bei.
 - Rückzugsräume schaffen, z.B. Ecken mit Tüchern abhängen, Höhlen bauen,...

Tipps für Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren

- **Austausch mit anderen und Medien**
 - Jugendliche brauchen den Austausch und Kontakt mit anderen besonders
 - Alle medialen Wege (für die Dauer der Ausnahmesituation!) zulassen, eher wenig begrenzen. Sie können auch Medienverträge für die Dauer der Krise mit den Jugendlichen abschließen, um die Rückkehr zur Normalität danach schon vorzubahnen.

- Interessieren Sie sich für die Tätigkeiten der Jugendlichen im Netz und im Spiel. Nutzen Sie die Zeit, um sich von den Jugendlichen mal genauer zeigen zu lassen, was sie tun und können
- **Schule**
 - Auf feste Schulzeiten achten, dabei die Ansprüche jedoch nicht zu hoch schrauben
 - Mit den Jugendlichen einen Stundenplan für zuhause erarbeiten und Pausen einplanen
 - Das Zusammenleben so positiv wie möglich gestalten, tägliche Konflikte um die Schulzeiten und das Lernen erschweren das Miteinander
 - Jugendliche brauchen Zeit für sich, für den Austausch und für Entspannung
- **Aufklärung über Corona**
 - Altersangemessene Informationen gemeinsam einholen
 - Eigene Sorgen und Ängste der Erwachsenen sollten nicht intensiv mit den Jugendlichen geteilt werden. Versuchen Sie diese lieber selber zu bewältigen und in den Austausch mit anderen Freunden und Verwandten zu gehen
 - Aber für Fragen, Sorgen und Ängste der Jugendlichen offen sein und diese ernst nehmen. Jugendliche nicht zu Gesprächen drängen
 - Bei Uneinsichtigkeit bezüglich der Verhaltensregeln, mit Klarheit auftreten und auf Strafbarkeit von Zuwiderhandlungen verweisen
 - Hier helfen Erklärvideos zur Verbreitung von Viren, exponentielles Wachstum usw.

Unter den Links finden Sie weitere Informationen und Anregungen in Form von Videos, Büchertipps oder Spielideen u.v.a.m.

Sollte es doch mal schwieriger werden, wenden Sie sich einfach direkt an uns.

Darüber hinaus finden Sie hier qualifizierte online-Beratungsmöglichkeiten:

- bke-Elternberatung.de
- bke-Jugendberatung.de

Bleiben Sie und ihre Familie gesund



Ihre JFBZ-Teams