

Unser Angebot: Virtueller Quarantäne-Stammtisch

**Beratungs- und
Therapiezentrum für
Kinder, Jugendliche
und Familien**
(Erziehungsberatungsstelle)

Hilfestellung für Familien, die von häuslicher Quarantäne betroffen sind

Liebe Eltern,

wir, das Beratungs- und Therapiezentrum für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Göttingen, möchten uns gern mit diesem besonderen Angebot an Sie als Eltern wenden.

Gerade jetzt, in der aktuellen Zeit, stellt uns das Leben mit dem Coronavirus und der ständigen Kontaktbeschränkungen und häuslichen Quarantäneverordnungen vor teilweise extreme Herausforderungen. Hiervon sind Familien mit Kindern und Jugendlichen ganz besonders betroffen.

Sollten Sie sich gerade in einer häuslichen Quarantäne befinden, möchten wir Ihnen gerne kurzfristig und unkompliziert eine Unterstützung anbieten.

- Sie haben die Möglichkeit, an einem wöchentlich stattfindenden virtuellen Stammtisch teilzunehmen: Dieser wird immer freitags in der Zeit von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr angeboten und Sie können innerhalb dieser Zeit flexibel teilnehmen. Hier geben wir (pädagogische) Hilfestellungen für die Zeit der Quarantäne und sind für Fragen offen. Auch Zeit zum gemeinsamen Austausch wird vorhanden sein. Bei Interesse schicken Sie bitte jeweils bis Donnerstagabend eine E-Mail an erziehungsberatungsstelle@goettingen.de - Sie bekommen dann den Link zum virtuellen Treffen am folgenden Tag.
- Wenn Sie einen zusätzlichen Beratungsbedarf haben, können Sie sich gern zwecks Terminvereinbarung an unser Sekretariat unter Tel. Nr. 0551 / 400 4927 wenden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Mit freundlichen Grüßen
Die Oberbürgermeisterin
im Auftrag

Gyanna Brix

**Beratungs- und Therapiezentrum für
Kinder, Jugendliche und Familien
(Erziehungsberatungsstelle)**

Stadt Göttingen
Danziger Straße 40, 3. OG
37083 Göttingen

Tel. 0551 / 400 - 4927
Fax: 0551 / 400 - 624928
E-Mail: erziehungsberatungsstelle@goettingen.de
www.goettingen.de

GÖTTINGEN - STADT, DIE WISSEN SCHAFFT

Unsere Anregungen für Ihre Quarantänezeit:

Umgang mit Ängsten

Wenn Sie in Quarantäne geschickt werden, bedeutet das, dass Sie oder ein Familienmitglied positiv getestet wurde oder „Kontaktperson“ sind. Hiermit gehen möglicherweise viele Sorgen und Ängste einher. Vielleicht fragen Sie sich, wen Sie in letzter Zeit getroffen und angesteckt haben könnten und machen sich Sorgen um Ihre Mitmenschen. Vielleicht machen Sie sich auch Sorgen darüber, wie sich die Infektion bei Ihnen auswirken wird. Es ist wichtig, dass Sie sich über diese Ängste, Befürchtungen und Unsicherheiten mit anderen Erwachsenen austauschen. Dies ist auch wichtig, um die Sorgen möglichst von Ihrem Kind fern zu halten. Wenn Ihr Kind Angst vor der Erkrankung haben sollte, ist es wichtig, ihm positiv zu begegnen und zu vermitteln, dass kein Anlass zur Sorge besteht. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Ihr Kind nur leichte Symptome bekommen wird, die schnell wieder abklingen. Versuchen Sie auch, Ihrem Kind sachlich und kindgerecht zu erklären, warum Sie eine Zeit in häuslicher Quarantäne verbringen werden.

Struktur

Vielleicht hat sich Ihr Kind zunächst darüber gefreut, nicht mehr in den Kindergarten, in die Krippe, in die Schule oder zu seinem Hobby gehen zu können und müssen. Gleichzeitig verliert Ihr Kind aber auch Struktur und Orientierung. Bewahren Sie deshalb, soweit es geht, eine normale Tagesstruktur. Das gibt Ihrem Kind Sicherheit und strukturiert Ihren „neuen Alltag“. Stehen Sie weiterhin zu einer bestimmten Zeit auf, halten Sie die Mahlzeiten zu bestimmten Zeiten ab und bringen Sie Ihr Kind zu einer normalen Zeit ins Bett. Überlegen Sie sich neue Routinen und einen neuen Tagesablauf. Planen Sie hierbei Aktivitäts- und Ruhephasen ein. Je nach Alter des Kindes, sollte es kleine Aufgaben im Haushalt übernehmen. Einen eigenen Beitrag für die Gemeinschaft leisten zu können, gibt Kindern das Gefühl, wichtig zu sein. Beziehen Sie dabei auch Vorschläge Ihres Kindes mit ein. Halten Sie, wenn Ihr Kind entsprechend alt ist, diesen Tagesablauf für Ihr Kind bildlich fest.

Je nach Alter können Sie natürlich auch altersangemessene Medienzeiten einplanen. Lassen Sie es in der Medienzeit möglichst nicht allein, sondern beaufsichtigen Sie Ihr Kind bei seiner Medienzeit und zeigen Sie Interesse.

Körper und Bewegung

Kinder brauchen viel Bewegung. Das hilft ihnen dabei, Stress abzubauen und positive Körpererfahrungen zu machen. Nicht jede Familie hat einen eigenen Garten, in den sie während der Quarantäne gehen kann. Doch auch in der Wohnung kann man sich gut bewegen. Vielleicht haben Sie Lust, mit Ihrem Kind wieder einmal eine Höhle oder einen kleinen Bewegungsparcours durchs Wohnzimmer zu bauen oder Verstecken zu spielen. Es gibt im Internet auch tolle Sportprogramme, die Ihr Kind alleine oder mit Ihnen gemeinsam durchführen kann (z.B. „eine Bewegungsreise durch den Dschungel – eine Reise für Kinder“). Was dem Körper sonst noch gut tut, ist, gemütlich zu baden, zu kuscheln, massiert zu werden, eine Wärmflasche gemacht zu bekommen, das Lieblingsessen zu essen uvm.

Zusammen sein - Spiel und Spaß

Oft bergen besondere Herausforderungen auch positive Aspekte. Viele Menschen freuen sich während der Quarantänezeit über die an vielen Stellen erlebbare Entschleunigung und den Gewinn von Zeit und neuen Freiräumen. Wenn es Ihnen gelingt, Ihren Blick auf das Positive zu richten, könnte Ihnen das dabei helfen, Ihrem Kind Zuversicht und Orientierung zu vermitteln. Nutzen Sie den Zugewinn an Zeit, um Ihrem Kind bewusst schöne Erlebnisse zu verschaffen. Fördern Sie das, was Ihr Kind gerne mag und probieren Sie auch Neues gemeinsam aus. Nutzen Sie das Mehr an Zeit, um mit Ihrem Kind zu spielen, zu basteln, zu lesen, zu reden, zu backen, zu singen, Freunde oder Familie anzurufen, zu lachen, zu kneten, Briefe zu schreiben, die Wohnung zu dekorieren, zu tanzen, über „Corona“ zu schimpfen etc.

Haben Sie im Hinterkopf, dass in angespannten Zeiten Gefühle schwerer zu steuern sind und versuchen sie daher „Ausrutschern“ zwar mit Klarheit, aber ohne Strenge und Strafe zu begegnen.

Selbstfürsorge

Wie bereits gesagt, sind Sie als Eltern aktuell außerordentlich stark gefordert. Es ist daher besonders wichtig, dass Sie auch Zeit und Energie in Ihr eigenes Wohlergehen und Ihre eigene Stabilität investieren. Nur wenn Sie selbst gefasst sind und bei Kräften bleiben, können Sie Ihrem Kind die notwendige Sicherheit vermitteln.

Andere Eltern, besonders andere von Quarantäne betroffene Eltern, können aktuell vermutlich am Besten nachvollziehen, was Sie leisten. Nehmen Sie Kontakt zu anderen Eltern auf, tauschen Sie sich aus und nehmen Sie die Hilfe an, die Ihnen angeboten wird (z.B. Einkauf, Vorbeibringen von Spielsachen, etc.). So werden Sie das Gefühl haben, nicht allein durch diese „besondere Zeit“ gehen zu müssen.

Daneben gilt natürlich alles, was für das psychische Wohlergehen bei Kindern wichtig ist, auch für uns Erwachsene. Auch für uns ist ein geregelter Tagesablauf, Bewegung, soziale Kontakte, Genuss, leckeres Essen etc. wichtig für Körper und Seele.