

Liebe Eltern,

für diese schwierige Zeit habe ich in Kooperation mit Kolleg\*innen und dem Bundesgesundheitsministerium ein paar **praktische Tipps** für Sie zusammengestellt, die Sie **unterstützen** und die „schulfreie“ Zeit **erleichtern** sollen:

- Sie könnten einen **Plan** für jeden Tag machen: Was möchten Sie erledigen? Wie möchten Sie Ihre Zeit verbringen? (lesen, Tagebuch schreiben...)
- **Loben** Sie sich selbst und loben Sie sich gegenseitig, wenn Sie finden, dass Sie etwas gut (allein oder gemeinsam) gemeistert haben.
- Setzen Sie sich (realistische) **Ziele!**
- Probieren Sie **Neues** aus!
- **Telefonieren** Sie mit Ihren Freunden und Verwandten, chatten oder skypen Sie.
- **Geht es Ihnen seelisch nicht gut?** Geraten Sie in krisenhafte Situationen oder drehen Sie sich mit belastenden Themen im Kreis?
  - Sprechen Sie darüber! Sie erreichen mich Montag bis Freitag von 08.00 bis 13.00 Uhr unter 0170/5282928. Sprechen Sie gerne auf den Anrufbeantworter. Sie werden schnellstmöglich zurückgerufen.
  - Sprechen Sie mit Freunden oder Verwandten
  - Nutzen Sie **Hilfsangebote:**



**Wichtige Nummern bei Problemen oder Konflikten Zuhause**

Kinder- & Jugendtelefon: **116 111**

Telefonseelsorge: **0800 111 0111**

Hilfetelefon Gewalt an Frauen/häusl. Gewalt: **0800 116 016**

Hilfetelefon für Gewaltopfer: **116 006**

Online (Anonymer Chat): **b2-freiburg.de**

#### Hilfsangebote für Gehörlose:

- [Gebärdentelefon](#) (116116)
- [Video zur Erklärung des Gebärdentelefons](#)
- Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" in Gebärdensprache: vertraulich und anonym:  
[Internetseite des Hilfetelefons](#)
- [Aufklärungsvideos des Deutschen Gehörlosen-Bunds](#)

- **Bewegung** tut gut! Im Notfall kann man ja auch in einem kleinen Zimmer trainieren. Vorschläge dazu gibt es im Internet!
- Ein bisschen **Gehirnjogging** gefällig? Lesen oder Rätsel lösen lenkt ab und hält fit!
- Sind Sie nervös und angespannt? **Entspannungs**-Übungen können helfen! Im Internet gibt es dazu viele Anleitungen.
- **Vertrauen** Sie den Menschen vom Gesundheitsamt. Nicht alles, was Sie jetzt hören oder lesen ist wahr.
- Zu viele Sendungen zu Corona können **Angst** auslösen. Lenken Sie sich zwischendurch mit anderen Dingen ab.
- Manchmal hilft es, an etwas Schönes zu denken. Zum Beispiel an **schöne Erlebnisse** mit Ihren Freunden oder mit der Familie.
- Entwickeln Sie **Visionen** für die Zeit, wenn diese besondere Zeit überstanden ist.
- Anderen zu **helfen**, hilft uns selbst, so heißt es.
- Zusammen mit den Kindern **kreativ** und erfinderisch zu sein, kann großen Spaß machen.
- Bitte **unterstützen** Sie Ihr Kind bei der Bewältigung der schulischen Aufgaben.
- **Essens**-Zeiten und **Schlaf**-Zeiten wie immer zu gestalten, kann sehr hilfreich sein.
- Schaffen Sie möglichst verbindliche **Medienzeiten** ([Tipps hierzu im Link](#)).
- Eine **gesunde Ernährung** mit viel Gemüse stärkt das Immunsystem.
- Ihr Kind braucht Bewegung. Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie mit ihm an die frische Luft gehen
- Lassen Sie Ihr Kind **wenig** oder gar keine **Nachrichtensendungen** sehen.

Liebe Eltern, liebe Schüler\*innen. Ich hoffe, mit diesen praktischen Tipps konnte ich Sie/ Euch ein wenig unterstützen.

Herzliche Grüße,

Stefan Pohl (Schulsozialarbeit BBZ Stegen)