

Hilfen bei Fragen zu Folgen der Corona-Krise

"Die Maßnahmen zur Eindämmung des Corona Virus verändern ganz erheblich den familiären Alltag und sind für jeden Haushalt, vor allem mit Kindern, eine erhebliche Herausforderung. Familien verbringen in der jetzigen Zeit teilweise sehr viel Zeit auf engem Raum miteinander. Das kann zuweilen schön sein, aber auch zu Überforderung führen.

Das Zurückziehen aus Konfliktsituationen gelingt derzeit, vor allem in Familien in häuslicher Isolation, kaum noch. Kinder können nicht mehr so einfach „zum Abkühlen“ nach draußen geschickt werden, wenn z.B. Geschwisterkonflikte eskalieren. Insbesondere in den Städten haben Kinder weniger Bewegungsmöglichkeiten. Ablenkung und Förderung durch Bildungseinrichtungen sind weggefallen. Auch viele Eltern sind derzeit durch finanzielle Sorgen und Zukunftsunsicherheit einer Stresssituation ausgesetzt, für die noch kein Ende absehbar ist.

In dieser angespannten Situation ohne echte Rückzugsmöglichkeiten steigt die Chance, dass es in einigen Familien zu emotionalem Kontrollverlust und Gewalt kommen kann.

Die Fachkräfte des Jugendamtes Kreis Herzogtum Lauenburg geben Eltern und Kindern folgende Tipps, um in dieser besonderen Zeit die Nerven zu schonen:

1. Streit und Konflikte sind völlig normal wenn wir mit den Menschen, die wir lieben, unfreiwillig und ungeplant viel Zeit auf engem Raum verbringen. Das geht nicht nur Ihnen so!
2. Pflegen Sie telefonisch oder digital weiter Ihre sozialen Kontakte außerhalb der Familie und lassen Sie das auch Ihre Kinder tun.
3. Versuchen Sie, soweit möglich, gewohnte Alltagsroutinen und -zeiten, weiter zu pflegen.
4. Planen Sie nach Möglichkeit Zeit für sich selbst ein. Insbesondere Erziehungsverantwortliche brauchen Rückzugszeiten, in denen sie für sich sein können und dabei nicht gestört werden. Hierzu kann auch kontrollierter, kindgerechter Medienkonsum genutzt werden (zu empfehlen sind hier kindgerechte Sender und Programme, wie z.B. KIKA oder Kinderradio NDR Info). Es müssen keine langen Zeiträume sein, täglich sollte aber eine halbe Stunde Rückzugsmöglichkeit für jedes Familienmitglied organisiert werden.
5. Bewahren Sie Nerven! Steigt der Stresspegel oder Ihr Ärger über eine Situation,
 - a. Seien Sie achtsam mit sich selbst, dann merken Sie, wenn ihr Stresspegel oder innerer Ärger ansteigt. - verlassen Sie die Stresssituation, gehen Sie aus dem Kontakt, gehen Sie wenn möglich in einen anderen Raum
 - b. öffnen Sie ein Fenster und atmen Sie ein paarmal tief ein und aus. Zählen Sie langsam von 10 abwärts, denken Sie dabei an etwas Schönes oder legen Sie sich für solche Situationen einen Satz zurecht, der Sie beruhigt und den Sie sich laut oder innerlich sagen, während Sie tief ein und ausatmen (z.B. „Ich beruhige mich jetzt. Ich werde das schaffen. Wenn ich wieder ruhig bin, finden wir eine Lösung“)
 - c. Wenn möglich, gehen Sie unter Einhaltung der Infektionsschutzvorgaben getrennt oder gemeinsam an die frische Luft
 - d. Telefonieren Sie mit einer Person ihres Vertrauens
 - e. Nutzen Sie telefonische Beratungsangebote (Siehe Kasten)
 - f. Sprechen Sie mit Ihren Kindern, Ihrem Partner*Partnerin, wenn Sie sich wieder beruhigt haben. Entschuldigen Sie sich falls Sie sich im Ton vergriffen haben und besprechen Sie gemeinsam, was zu der Eskalation geführt hat und welche Regeln vereinbart werden können, um vorzubeugen.

6. Rücken Sie regelmäßig in den Fokus, was trotz der besonderen Umstände gut läuft. Sprechen Sie sich gegenseitig Anerkennung dafür aus, wie achtsam Sie miteinander umgehen

Lassen Sie sich unterstützen bevor es knallt!
Telefonische Beratung möglich unter:

Telefonberatung (bundesweit)

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 1110333
Frauenhelpline: 0700 99911444
Elterntelefon: 0800 1110550
Müttertelefon: 0800 3332111
Täter-Hotline: 01805 439258 (kostenpflichtig)

Erziehungsberatung / Kinderschutzberatung

Geesthacht: 04152 809840
Schwarzenbek: 04151 5165
Lauenburg/Elbe: 04153 52415
Ratzeburg: 04541 888-371
(derzeit nur für Familien, die hier bereits beraten wurden).

Frauenberatungsstelle Schwarzenbek
04151 81306
Frauenhaus Schwarzenbek 04151 7578

Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD)

weiterführende Hilfe bzw. Interventionsbedarf

Geesthacht: 04152 809860
Schwarzenbek: 04151 84200
Lauenburg/Elbe: 04153 58630
Mölln: 04542 85830
Ratzeburg: 04541 888-730
Nachts und am Wochenende in Notfällen: über 112

Beratung für Fachkräfte

Fachstellen Kinderschutz (KuK)

Nord: 04541 888-585
Süd: 0151 55145186
Mitte: 04541 888-669 "