



Corona und die Zeit der Ausgangsbeschränkungen.

Die momentan veränderte Lebenssituation von uns allen kann eine Belastung für die ganze Familie bedeuten. Geschlossenen Kindergärten und Schulen, veränderte Arbeitsbedingungen oder das Aussetzen der Arbeit stellen eine Herausforderung für Familien dar, ihren Alltag neu und anders zu meistern. Jede Familie und jedes Kind reagiert unterschiedlich auf solche Veränderungen. Kinder können sich unwohl, müde oder unruhig fühlen. Sie können gereizt, aggressiv oder einfach „anders“ sein als sonst.

Die Angst vor Ansteckung, Krankheit oder auch finanzielle Sorgen wirken sich auf unser Befinden aus.

Was kann in diesen Zeiten helfen?

### **Die Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung des Caritas-Zentrums Germersheim empfiehlt:**

- Seien Sie da für Ihr Kind:  
Eine vertraute Bezugsperson in der Nähe gibt Kindern Sicherheit.
- Geben Sie dem Tagesablauf Struktur:  
Feste Zeiten zum Aufstehen, Essen und Schlafengehen geben Kindern Halt und Sicherheit.
- Behalten Sie Alltagsrituale bei:  
Morgendliches Waschen, Zähneputzen und Anziehen markieren den Start in den Tag. Abendliches Spielen oder Vorlesen markiert den Übergang zum Schlafen.
- Lernzeit – Freizeit:  
Eine feste Zeit für die Schulaufgaben mit definierten Pausen hilft dem Kind beim Lernen.
- Bei älteren Kindern:  
Zeigen Sie Interesse an den Aufgaben, die die Kinder von der Schule bekommen. Lassen Sie sich z.B. zeigen, wie die Schule Lernaufgaben übermittelt und bis wann sie zu erledigen sind. Je nach Alter sollten die Kinder selbständig an den Aufgaben arbeiten.
- Bewegung ist wichtig:  
Gehen Sie im Rahmen der Möglichkeiten und mit dem angeordneten Abstand zu Anderen mit ihrem Kind raus in die Natur. Rad fahren, Ball spielen, Rollschuh laufen, etc. sorgt für Spaß und stärkt das Immunsystem.

- Schaffen Sie für sich und Ihr Kind Zeiträume, um zu entspannen, zu lesen und mal einen Film anschauen, etc.
- Erklären Sie ihrem Kind altersgerecht die Situation:  
Warum Sie z.B. im Moment die Oma nicht besuchen können, warum vielleicht ein Kindergeburtstag nicht gefeiert werden kann und wieso viele Geschäfte geschlossen sind. Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes. Sie dürfen ruhig zugeben, wenn Sie etwas nicht wissen. Vielleicht können Sie gemeinsam überlegen, wer das wissen könnte.
- Schützen Sie sich und Ihr Kind vor zu vielen Dauerinformationen zum Thema Corona:  
Lassen Sie z.B. nicht den ganzen Tag den Fernseher laufen, in dem ständig neue aktuelle Informationen gesendet werden, die Angst machen können. Informieren Sie sich regelmäßig, aber stellen Sie die Berichterstattung zwischendurch auch ab.
- Vermitteln Sie eine positive Haltung:  
Das Leben geht weiter. Es braucht momentan besondere Maßnahmen, aber es darf auch Spaß und Freude geben in dieser Zeit.

### **Möchten Sie direkt mit uns sprechen? Rufen Sie uns an!!**

Wir haben für Sie in unserem Caritas-Zentrum Germersheim und in der Außenstelle Wörth eine Telefonhotline geschaltet.

**Hotline: Wir sind täglich von 10.00 bis 14.00 Uhr direkt erreichbar unter folgenden Rufnummern:**

**07274-9491132**

**07271-2539**