



Informationen und Hilfen für die Phase der Schulschließung und Ausgangsbeschränkung während der Corona-Krise

München, den 31.03.2020

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

die durch das Corona-Virus hervorgerufene Krankheit Covid-19 betrifft uns alle. Mittlerweile befinden wir uns in der dritten Woche der Ausgangsbeschränkungen und Schulschließungen, um die Verbreitung des Virus einzudämmen. Die derzeitige besondere Situation verunsichert viele Menschen, darunter besonders Kinder und Jugendliche. Sie als Familie sind nun vor besondere Herausforderungen gestellt, die im häuslichen Miteinander und teilweise auch auf engem Raum nicht immer leicht zu bewältigen sind.

Daher möchten wir Ihnen einige Informationen und Hilfen weitergeben, die es Ihnen und Ihrem Kind erleichtern sollen, in dieser belastenden und Geduld erfordernden Situation gut zurecht zu kommen:

- Nehmen Sie sich jetzt besonders viel Zeit für Ihr Kind und geben Sie ihm viel Nähe und Zuwendung. Erklären Sie Maßnahmen wie Schul- oder Geschäftsschließungen oder die eingeschränkten sozialen Kontaktmöglichkeiten ehrlich und doch so, dass Ihr Kind die Dinge versteht. Schützen Sie Ihr Kind gerade jetzt vor beunruhigenden Bildern aus dem Fernsehen und dem Internet. Achten Sie auf die Qualität von Nachrichten und kommen Sie ins Gespräch. Verlässliche und fundierte Informationen für Erwachsene finden Sie beim Robert-Koch-Institut (<http://www.rki.de>), der WHO (<http://www.who.int>) oder UNICEF (<http://www.unicef.de>). Das Virus sollte jedoch nicht das einzige Gesprächsthema in der Familie sein.
- Lassen Sie Ihr Kind Gefühle auf seine Art zeigen und seien Sie für es da. Nehmen Sie seine Gefühle und Sorgen ernst. Zeigen Sie Zuverlässigkeit, Zuversicht, Ruhe und wie besonnen Sie mit der Situation umgehen. Besprechen Sie, was Sie beruhigt und Ihnen hilft. Ihr Kind lernt von Ihnen mit der schwierigen Situation umzugehen.
- Geben Sie Ihrem Kind eine feste Tagesstruktur, um in einem gewohnten Ablauf zu bleiben (z.B. aufstehen zu einer bestimmten Zeit, Aufgaben erledigen, um dann „Freizeit“ zu haben, essen und zu Bett gehen zu einer bestimmten Zeit). Der Tag sollte ausgewogen sein. Planen Sie den Tag oder die Woche gemeinsam mit Ihrem Kind (z.B. mithilfe eines Übersichtsplans oder Kalenders).
- Nutzen Sie die Lernangebote der Schule Ihres Kindes. Achten Sie dabei je nach Alter Ihres Kindes auch auf angemessene Pausen. Überfordern Sie Ihr Kind und sich selbst nicht. Sie müssen und können die Lehrkräfte und die Schule nicht vollständig ersetzen. Zum einen können Sie das vielleicht bei der Vielzahl eigener Verpflichtungen (z.B. Homeoffice, Betreuung kleinerer Geschwister...) gar nicht leisten. Zum anderen braucht Ihr Kind Sie ja jetzt besonders als Eltern. Bleiben Sie also Eltern!
- Helfen Sie Ihrem Kind auch, sich abzulenken. Bauen sie bewusst positive Aktivitäten (basteln, lesen, kochen, einen guten Film ansehen etc.) und genügend körperlichen Ausgleich (z.B. Hometrainer nutzen, Onlinefitnessübungen machen, spazieren gehen, joggen) in den Alltag ein, um auch gedanklich immer wieder Abstand von der schwierigen Gesamtsituation zu bekommen.

- Beziehen Sie Ihr Kind auch mehr in Haushaltstätigkeiten mit ein. Oft hilft es, einen „Familien-Stundenplan“ zu entwerfen, in dem die zu erledigenden Aufgaben bestimmten Zeiten zugewiesen sind.
- Da persönlicher Kontakt zu guten Freunden oder anderen wichtigen Bezugspersonen gerade nicht möglich ist, verlagert sich die Begegnung noch mehr als üblich auf die sozialen Medien. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es trotzdem mit anderen in Kontakt bleiben können (z. B. Telefon, Skype, Bilder und Gespräche über soziale Medien, auch Briefe bzw. E-Mails schreiben). Passen Sie Absprachen zur Mediennutzung der aktuellen Situation an. Es ist also durchaus in Ordnung, wenn Zeiten, in denen Medien genutzt werden dürfen, gerade mit Augenmaß ausgeweitet werden. Erklären Sie Ihre Beweggründe und definieren Sie die aktuelle Situation als Ausnahmesituation mit veränderten Regeln. Verwenden Sie in der aktuellen Zeit Entzug von „Online-Zeit“ nicht als Strafe. Stellen Sie gegebenenfalls einen Mediennutzungsplan auf, damit es nicht zu Streitereien kommt, wenn mehrere Personen den Computer nutzen müssen. Planen Sie aber auch medienfreie Zeiten ein, damit sich das Gehirn immer wieder erholen kann. Motivieren Sie Ihr Kind, auch mal wieder ein Buch in die Hand zu nehmen.
- Überlegen Sie sich auch gemeinsam mit Ihrer Familie, was Ihnen guttun könnte (z.B. ein Tagebuch schreiben, ein Fotoalbum anlegen, neue Fertigkeiten erlernen, aufräumen, sportliche Übungen zu Hause bzw. Entspannungsübungen, liegegebliebene Arbeiten erledigen). Planen sie auch gezielt Auszeiten ein, in denen Ihr Kind sich entspannen oder es sich ungestört zurückziehen kann.
- Und seien Sie auch achtsam mit sich, denn nur mit gesunder Selbstfürsorge können Sie Ihr Kind unterstützen.

Besonders für ältere Kinder und Jugendliche ist eine enge häusliche Situation mit besonderen Herausforderungen verbunden, denn entwicklungsbedingt stehen eigentlich gerade Abgrenzung von den Eltern, Selbstständigkeit und die Erkundung eigener Wege auf dem Plan. In dieser Zeit eingengt und begrenzt zu sein und sich intensiv mit der Familie auseinanderzusetzen und arrangieren zu müssen, fällt dieser Altersgruppe vielfach besonders schwer. Die Folge kann sein, dass manche Jugendliche reizbarer sind, es schneller einmal „kracht“ und die Kooperations-, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gerade vielleicht kleiner ist als normal. Haben Sie diese Sondersituation im Hinterkopf, wenn Sie sich ärgern oder vielleicht Frust „abbekommen“.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie trotz aller widriger Umstände alles Gute. Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

Irmgard Ruhstorfer und Sebastian Schwaigert
*Beauftragte des Referats für Bildung und Sport
für den Bereich Kooperation von Elternhaus und Schule*

Quellen:

Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD)
Staatliche Schulberatung in Bayern
AETAS Kinderstiftung

Unterstützungsangebote für Familien im Umgang mit Maßnahmen zum Corona-Virus

Allgemeine Informationen zu schulischen Fragen

Landeshauptstadt München - Referat für Bildung und Sport

Aktuelle Informationen rund um schulische Fragen

<https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Bildung-und-Sport.html>

Landeshauptstadt München – Referat für Gesundheit und Umwelt

Aktuelle Informationen rund um den Umgang mit dem Corona-Virus

https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Fragen und Antworten zur Einstellung des Unterrichtsbetriebs an Bayerns Schulen

<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/6901/unterricht-an-bayerischen-schulen-wird-eingestellt.html>

Informationen zu Schulschließungen auch in folgenden Sprachen verfügbar (Symbole sind verlinkt):



Unterstützungsangebote

Zuständige Beratungsfachkräfte an den jeweiligen Schulen

(z.B. Schulpsychologe, Sozialpädagoge, Beratungslehrkraft)

Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD) der Landeshauptstadt München

Beratung für Schülerinnen/Schüler, Eltern und Lehrkräfte städtischer Schulen

Telefon: 089 23366500, E-Mail: schulpsychologie@muenchen.de

Bürgertelefon der Landeshauptstadt München

Fragen rund um das Thema Corona-Virus

Telefon: 089 23344740 (täglich 8-20 Uhr)

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)

Fragen rund um das Thema Corona-Virus

Telefon: 09131 68085101

Erziehungs- und Familienberatungsstellen der Landeshauptstadt München

Beratung bei Fragen des Familienlebens, Erziehungsfragen, Entwicklungsproblemen, Gefährdung und Schutz von Kindern und Jugendlichen etc.

zuständige Beratungsstelle siehe <http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1053/>

„Nummer gegen Kummer“ – Kinder- und Jugendtelefon

Telefon: 116111 (Mo-Sa von 14-20 Uhr)

„Nummer gegen Kummer“ – Elterntelefon

Telefon: 0800 1110550 (Mo-Fr von 9-11 Uhr, Di+Do von 17-19 Uhr)

Weitere hilfreiche Anregungen für Familien zum Umgang mit der aktuellen Situation sowie zusätzliche Hinweise auf Online- oder Telefonberatungen finden Sie unter <http://www.pi-muenchen.de/unerwartet-schulfrei>

Hilfreiche Internetseiten

Corona-Virus für Kinder und Jugendliche erklärt

<https://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2020-03/fragen-coronavirus-kinder-einfach-erklaert-viren-homeoffice-ansteckung>

Beschäftigungsideen für Kinder und Jugendliche

<https://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten/beschaefigungen-in-der-corona-schulfreien-zeit>