



## Pressemitteilung

Erfurt, der 26.03.2020 **für Familien kann die Krise durch das Coronavirus eine echte Herausforderungen werden.**

Nach den Schließungen von Schulen, Kindertagesstätten, Familienzentren und offener Kinder- und Jugendhäuser, sind nun auch Kontakte in der Öffentlichkeit von mehr als zwei Personen untersagt und Spielplätze geschlossen.

So sinnvoll diese Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus und zum Schutz der Gesundheit sind, so sehr fordern sie Familien gleich in vielerlei Hinsicht heraus. Nicht nur brechen Alltagsroutinen weg, auch muss nun durch viele Eltern eine ganztägige Kinderbetreuung gewährleistet werden. Viele fragen sich nun, wie soll das bei einem eingeschränkten Freizeitangebot überhaupt gehen?

Hinzu kommen für viele Familien existentielle Nöte, die sich durch Kurzarbeit oder gar Kündigungen ergeben. Hier kann durch den größer werdenden Druck schnell ein enormes Maß an Überforderung entstehen.

Wir sorgen uns besonders um Familien, die bereits vorher großen Vorbelastungen ausgesetzt waren, beispielsweise durch psychische Erkrankungen oder beengte Wohnverhältnisse.

Das wichtigste vorweg: Klären Sie ihre Kinder auf und sprechen Sie offen über die Fragen und Probleme! Kinder sind sehr feinfühlig und spüren die Sorgen und Ängste ihrer Eltern. Es ist hier hilfreich, offen die Situation zu erklären, sofern die Kinder es schon verstehen. Jüngere Kinder können Sie beruhigen und ihnen Geborgenheit und Sicherheit durch Körperkontakt vermitteln.

Auch in dieser Zeit der Einschränkungen brauchen Ihre Kinder Beschäftigung und Freiheiten. So lassen sich Aktivitäten umsetzen, die bisher nicht im Mittelpunkt standen. Das kann das Buch lesen sein, ein Spiel spielen, Fotoalben anschauen, Briefe schreiben oder Videobotschaften versenden. Aber auch Fernseh- oder Internetregelungen können gelockert werden. In den Mediatheken finden Sie kindergerechte Formate. Verzichten Sie weitgehend auf Kontakt mit Anderen aber nicht darauf, mit Ihren Kindern nach draußen zu gehen. Kinder brauchen Bewegung trotz der Kontaktsperren.

Bedenken Sie auch, dass Sie Zeit für sich brauchen. Nicht hochgradig gestresste Eltern werden die Situation gut meistern, sondern diejenigen, die gut in der Stressbewältigung sind. Ergreifen Sie also auch Maßnahmen, die Ihnen guttun. Wenn Sie sich die Erziehung teilen können, dann gönnen Sie ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Auszeiten, um sich Ruhepausen zu ermöglichen.

Eltern, die Überforderung spüren, empfehlen wir, für einen kühlen Kopf im Notfall das Zimmer oder ggf. auch kurz die Wohnung zu verlassen, um sich und die Situation zu entspannen.

Um die kommenden Wochen mit den Kindern und Jugendlichen entspannt und kreativ zu nutzen, wird der Kinderschutzbund nun täglich Tipps für Aktivitäten auf Facebook (<https://www.facebook.com/der-kinderschutzbund.thueringen>) posten, die sich mit wenigen Mitteln umsetzen lassen.

**Bedenken Sie zudem: Auch in der Krise ist der Kinderschutz wichtig!**

Hilfe können Sie bei folgenden Stellen erhalten und fragen Sie, wie Sie sich verhalten können, um häusliche Konflikte zu entschärfen.

**Elterntelefon der Nummer gegen Kummer: anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz**

0800 111 0 550

montags – freitags: von 9 – 11 Uhr / dienstags + donnerstags von 17 – 19 Uhr

**Kinder und Jugendliche finden gehör beim Kinder- und Jugendsozialtelefon in Thüringen:**

0800/008 008 0

Zudem sind die **Kinder- und Jugendschutzdienste Thüringen** für junge Menschen ansprechbar und die **Jugendämter** für Notfälle erreichbar.