Rheinland-Pfalz
PÄDAGOGISCHES LANDESINSTITUT

Elternbrief 31.03.2020

An alle Eltern und Sorgeberechtigten in Rheinland-Pfalz,

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Schulen sind nun die dritte Woche geschlossen. Diese Situation stellt alle an Schule Beteiligten, insbesondere auch Sie als Familien vor große Herausforderungen. Sie gestalten Ihren Alltag unter schwierigen Bedingungen völlig neu, meistern die alltäglichen Herausforderungen in Beruf und Haushalt, sind für Ihre Kinder erste Ansprechpartner für Sorgen und Nöte und unterstützen Ihre Kinder darüber hinaus bei den schulischen Aufgaben. Wir würden gerne einen Beitrag leisten, um Sie bei diesen Herausforderungen zu unterstützen.

Wir haben für Schulen eine Handreichung zum onlinegestützten Unterricht mit vielen praktischen Tipps und Hilfestellungen erstellt und zur Verfügung gestellt (siehe: https://schuleonline.bildung-rp.de/handreichung-onlinegestuetzter-unterricht.html). Diese Handreichung ist eine Online-Version und wird fortlaufend aktualisiert und ergänzt.

Ergänzend haben wir Hinweise für Eltern und Sorgeberechtigten zum häuslichen Lernen, zum Zusammenleben in Zeiten sozialer Distanzierung und zum Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen in der Familie eingefügt. Dieses Angebot wird abgerundet mit Adressen und Links zu Anlaufstellen bei Sorgen und Problemen sowie Tipps und Anregungen zur Alltagsgestaltung in Zeiten sozialer Distanzierung. Auch diese Hinweise werden fortlaufend ergänzt auf dem Bildungsserver unter https://schuleonline.bildung-rp.de/unterstuetzung-fuer-eltern-und-schueler.html.

Wir hoffen damit einen Beitrag zur Unterstützung von Familien in diesen herausfordernden Zeiten leisten und wünschen Ihnen viel Kraft und Energie

Vielen Dank und viele Grüße

Birgit Pikowsky

Birgit Pikowsky

Direktorin des Pädagogischen Landesinstituts

Zusammenleben in Zeiten sozialer Distanzierung – Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen in der Familie

Die pandemische Verbreitung des Corona-Virus hat ein Ausmaß erreicht, das massiv in unser gesellschaftliches Miteinander, aber auch in das Zusammenleben von Familien hineinragt. Viele Aspekte unseres Alltags müssen (neu) strukturiert werden und es gilt einen Weg zu finden, mit Herausforderungen umzugehen, die sich vielen Menschen in dieser Art noch nie gestellt haben. Wir alle lernen in diesen Tagen hinzu, probieren neue Wege aus, machen Umwege, verwerfen Ideen und planen neu.

Welche Strategien können uns darin unterstützen, der aktuellen Lage gut zu begegnen? Wie können wir auch überfordernde und belastende Momente gut bewältigen?

Wir möchten Ihnen mit diesem Papier einerseits Anregungen für eine konstruktive Gestaltung des Alltags unter herausfordernden Rahmenbedingungen geben und Sie auf Hilfsangebote unterschiedlicher Einrichtungen hinweisen, an die Sie sich bei Bedarf wenden können. Darüber hinaus haben wir eine Linkliste erstellt, mit denen wir Ihnen Impulse zur bewussten Gestaltung Ihres Alltags geben möchten.

I. Das Zusammenleben günstig beeinflussen

Umgang mit sozialer Distanzierung

Eine der größten Herausforderungen für Ihre Kinder besteht darin, dass sie ihre Freundinnen und Freunde nicht sehen und nicht mit anderen Kindern ihres Alters spielen können. Auch wenn Sie sich wiederholen sollten, erklären Sie Ihrem Kind, dass das Ziel dieser Maßnahmen darin besteht, sich selbst und seine Freunde nicht in Gefahr zu bringen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Wege zu finden, virtuell mit Gleichaltrigen in Kontakt zu bleiben. Bei jüngeren Kindern könnten Sie beispielsweise virtuelle Spielverabredungen mit anderen Eltern vereinbaren.

Auch für Jugendliche stellt die soziale Distanzierung eine große Herausforderung dar. Das Jugendalter ist durch Veränderungsprozesse gekennzeichnet, die mit einer Zunahme der persönlichen Bedeutung von Beziehungen zu Gleichaltrigen und mit einer Distanzierung von ihren Eltern verbunden sind. Dieses Verhältnis ist in der momentanen Situation durch die verordneten Ausgangsbeschränkungen auf den Kopf gestellt und bedeutet für die Jugendlichen einen zusätzlichen Stressor. Gefühle der Isolation und des Nichtdazugehörens können sehr belastend wirken.

- Ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, Schulaufgaben in kleinen Gruppen online per Messenger-Apps oder Videokonferenzen gemeinsam zu bearbeiten, um so das Gefühl von Gemeinschaft aufrecht zu erhalten.
- Schülerinnen und Schüler beobachten bei ihren Eltern, dass auch Erwachsene Ängste und Gefühle der Ratlosigkeit erleben. Dies kann eine in dieser Entwicklungsphase ungewöhnliche Identifikation und Nähe ermöglichen. Es ist daher wichtig, die Ängste und Sorgen anzusprechen, um gemeinsam für jeden passende Möglichkeiten im Umgang mit diesen Gefühlen zu finden. Nicht für jeden Menschen ist ein und dieselbe Maßnahme gleich wirksam.
- Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und Ressourcen und ermutigen Sie Ihre Kinder sich ebenfalls an Situationen zu erinnern, in denen sie schwierige Situationen gemeistert haben. Eine Rückbesinnung auf die eigenen Stärken führt zu Gefühlen der Zuversicht und Sicherheit.

Entwickeln Sie eine Tagesstruktur

In vielen Familien ist der Tagesablauf durcheinandergeraten. Eltern arbeiten möglicherweise von zu Hause aus und kein Stundenplan regelt den Tagesablauf der Kinder. Es gilt daher Strukturen zu etablieren, die auch in unsicheren Situationen Orientierung vermitteln.

- Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln, wie der Tag für alle gut strukturiert ablaufen kann. Es gibt keinen *richtigen* Weg, den Tag zu strukturieren. Entscheiden Sie als Familie, wie ein altersgerechter Tagesablauf für jedes Familienmitglied aussehen kann. Versuchen auch Sie, sich so gut wie möglich daran zu halten.
- Wenn mehrere Kinder in Ihrer Familie zu versorgen sind, achten Sie auch darauf, dass jedes Kind eine eigene Lernzeit und auch eine Rückzugsmöglichkeit hat.
- Entwickeln Sie Rituale oder bauen Sie vorhandene Routinen aus (z. B. gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsame Fernsehzeiten, Spieleabende, Bewegungszeiten).
- Bemühen Sie sich, mindestens eine Mahlzeit am Tag gemeinsam als Familie zuzubereiten und zu essen. Gemeinsames Essen in der Familie kommt allen in vielerlei Hinsicht zugute. Diese gemeinsamen Zeiten fördern die Kommunikation, wirken sich positiv auf die Ernährung aus und steigern das Wohlbefinden.
- Dosieren Sie den Nachrichtenkonsum, vor allem im Hinblick auf Informationen, die Ihre Kinder nicht adäquat verarbeiten und die sie verängstigen könnten. Stellen Sie ihnen gleichsam Informationen darüber zur Verfügung, was sie (ebenso wie jeder andere) tun können, um das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten oder zu vermeiden. Verstärken Sie diese Verhaltensweisen und seien auch Sie ein Vorbild! Fakten und Handlungsmöglichkeiten zu grundlegenden Praktiken der Hygiene und gesunder Lebensweise vermitteln ein Gefühl von Kontrolle über die Situation und verringern auf diesem Wege das Stresserleben.

Umgang mit Erwartungen und Selbstfürsorge

Während der Schulschließung sind Eltern mit einer Vielzahl von Erwartungen konfrontiert, die sie erfüllen sollen: zu Hause arbeiten, Versorgung von Kranken, Versorgung älterer Familienmitglieder, Mittagsverpflegung, Begleitung des häuslichen Lernens der Kinder usw. Diese neue Konstellation erhöht die allgemeine Arbeitsbelastung und kann zu Rollenkonflikten und Zeitdruck führen.

- Setzen Sie Prioritäten! Eine Krisensituation erfordert die unbedingte Anpassung an eine neuartige, ungewohnte Situation und das bedeutet, auch mal Abstriche zu machen. Gehen Sie in schwierigen Zeiten nicht übermäßig streng mit sich um, sondern seien Sie milde, freundlich und verständnisvoll mit sich selbst.
- Erstellen Sie eine Liste mit Ihren Aufgaben und unterteilen Sie diese in dringlich/nicht dringlich und wichtig/eher unwichtig. Erstellen Sie einen Plan, in dem vorwiegend die dringlichen und wichtigen Punkte berücksichtigt werden.
- Suchen Sie die persönliche Kommunikation, um Grenzen zu setzen und um Hilfe zu bitten! Äußern Sie gegenüber Ihren Mitmenschen, wie Sie sich fühlen, wenn es Ihnen zu viel wird und äußern Sie Wünsche, wenn Sie Unterstützung benötigen.
- Machen Sie regelmäßig Pausen und gönnen Sie sich kleine „Erholungs-Oasen“. Das können Kleinigkeiten sein, wie der achtsam genossene erste Kaffee am Morgen, Yoga-Übungen, Entspannungsprogramme oder aber ein warmes Vollbad. Suchen Sie das Gespräch über individuelle „Erholungs-Oasen“. Sie schaffen damit einen positiven Gesprächsanlass und sensibilisieren für individuelle Möglichkeiten einer Auszeit zum Auf- und Durchatmen.

II. Schulischen Anforderungen konstruktiv begegnen

Wenn Kindertagesstätten und Schulen über Wochen geschlossen bleiben, kann das für viele Familien eine organisatorische und psychologische Extremsituation bedeuten.

Viele Eltern plagen sehr grundlegende Sorgen: Wie bekomme ich den Alltag geregelt, wenn ich meine Kinder komplett selbst betreuen muss? Kann ich zu Hause bleiben, wenn die Schule oder Kita meines Kindes geschlossen ist? Wer bezahlt mein Gehalt, wenn ich keine Betreuung habe? Gibt es eine Notbetreuung? Werde ich nach der Zeit der Schließung noch eine Arbeitsstelle haben? Die Frage danach, wie Eltern darüber hinaus dann noch das Lernen ihrer Kinder begleiten sollen, führt in vielen Fällen zur Überforderung.

Wir möchten Ihnen im Folgenden pragmatische Anregungen dazu geben, wie Sie die häusliche Situation entspannen und Rückzugsräume etablieren können.

Planen Sie klare Lern- und Freizeiten

- Binden Sie Ihr Kind in die Rhythmisierung des Tagesablaufs ein.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung – wenn möglich an der frischen Luft oder aber durch Anregungen zur Bewegung z. B. Sport- und Fitnessvideos.
- Planen Sie in regelmäßigen Abständen kleine Highlights ein, auf die sich alle freuen (z. B. ein Lieblingsessen, einen Kinoabend zu Hause, einen Spieleabend).
- Binden Sie dabei auch gerne andere Familienmitglieder oder Bekannte per Telefon, Chat, E-Mail oder Video ein, um das Gefühl sozialer Zugehörigkeit zu verstärken.

Gestalten Sie die Lernumgebung bewusst

- Versuchen Sie, in den Lernzeiten eine möglichst ablenkungsarme Umgebung zu schaffen (keine ablenkende Musik, Smartphone weglegen, Spielekonsole außerhalb des Blickfelds etc.).
- Nur die zur Aufgabenbearbeitung notwendigen Materialien sollten den Arbeitsplatz bestimmen. Das gezielte Bereitlegen des Arbeitsmaterials kann als ritualisierte Einstimmung auf die Lernzeit fungieren.
- Trennen Sie auch räumlich Arbeitsplatz- und Spielumgebung bzw. Umgebung, in der Medien genutzt werden, falls dies möglich ist.
- Es sollte nach Möglichkeit immer an einem festen Arbeitsplatz gearbeitet werden.
- Umfangreichere Aufgaben sollten je nach Aufmerksamkeitsvermögen in kleinere „Portionen“ aufgeteilt werden, die sich in 15-20 Minuten erledigen lassen. Die einzelnen Arbeitsschritte können auf einem Zettel festgehalten und abgehakt werden, so dass der Arbeitsfortschritt sichtbar wird.
- Sollte das Pensum an schulischen Aufgaben Ihr Kind überfordern, helfen Sie Ihrem Kind dabei, den Lehrkräften Rückmeldung hierzu zu geben und suchen Sie ggf. selbst den Kontakt zur Lehrkraft.

Loben Sie Ihr Kind und zeigen Sie Interesse

- Bekräftigen Sie das Lernverhalten Ihres Kindes nach jeder Lernzeit. Das Arbeiten für die Schule in häuslicher Umgebung, das losgelöst vom Schulalltag stattfindet, erfordert ein hohes Maß an Selbstdisziplin.
- Erinnern Sie Ihr Kind an seine Stärken. Ein Bewusstsein für die eigenen Stärken unterstützt bei der Bewältigung krisenhafter Situationen.
- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen sowie Leistungserwartungen zu erhöhen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Die Einschränkung der Bewegungsfreiheit, die Erfahrung räumlicher Dichte und die Begrenzung von Rückzugsmöglichkeiten können ein hohes Stresserleben auslösen. Konzentrieren Sie sich daher auf die Wahrnehmung und Bekräftigung positiven Verhaltens.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich für die Inhalte der Aufgaben und die Art der Aufgabenbearbeitung interessieren.
- Unterstützen Sie Ihr Kind darin, dass es sich bei offenen Fragen an die Lehrkraft wendet.
- Fragen Sie Ihr Kind nach seinem emotionalen Erleben und seinen Gedanken. Es kann gut sein, dass Kinder Ängste um das Wohlbefinden ihrer Eltern haben oder sogar denken, diese könnten schwer erkranken oder sterben. Versuchen Sie, möglichst ehrlich auf die Fragen Ihrer Kinder einzugehen. Rückversicherungen („Mir wird schon nichts passieren.“) helfen wenig, da sie zu emotionaler Vermeidung führen und sich langfristig negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Hilfreich ist es gezielt nachzufragen, welche Gedanken Ihrem Kind durch den Kopf gehen und das Erleben zu normalisieren. Klären Sie es in diesem Zuge auch gezielt über gesundheitliche Risiken auf und vermitteln Sie sogleich Handlungsmöglichkeiten der Risikominimierung.
- Finden Sie mit Ihrem Kind täglich zwei bis drei Dinge, für die Sie dankbar sind.

https://schuleonline.bildung-rp.de/unterstuetzung-fuer-eltern-und-schueler.html

III. Adressen und Links: Angebote bei Sorgen und Problemen

Hier finden Sie Anlaufstellen, an die Sie sich bei Schwierigkeiten und Sorgen wenden können:

BDP-Corona-Hotline: 0800 777 22 44

- Um die Bevölkerung im Umgang mit der Corona-Krisensituation aktiv zu unterstützen, hat der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) die BDP-Corona-Hotline eingerichtet. Die anonyme Hotline ist für die kommenden Wochen täglich geschaltet. Sie erreichen die Hotline täglich von 8 bis 20 Uhr. Realisiert wird diese durch den ehrenamtlichen Einsatz der Mitglieder des BDP: https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html

Telefon-Seelsorge: 0800-1110111 / 0800-111 0 222 / 116 123

- Ein kostenloses Angebot der Evangelischen Kirche und der Katholischen Kirche für Menschen jeden Alters. Ratsuchenden, denen das Sprechen über die eigenen Sorgen schwerfällt, können über die Website https://online.telefonseelsorge.de/ auch per Email oder Chat mit einer Seelsorgerin bzw. einem Seelsorger in Kontakt treten.
- Auf https://www.internetseelsorge.de/ kann man unabhängig vom eigenen Alter Seelsorge online in Form eines Mail-Dialogs in Anspruch nehmen.

Nummer gegen Kummer: 116 111

- Die Nummer gegen Kummer bietet anonym und kostenlos Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen. Das Kinder- und Jugendtelefon ist montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr erreichbar. Wer lieber schreibt als zu sprechen, kann die Beratung auch per Chat oder Email in Anspruch nehmen: https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in
- Für Eltern und andere Erziehende sind die Beraterinnen und Berater montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und zusätzlich dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr am **Elterntelefon unter der 0800 - 111 0 550** erreichbar.

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

- Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet Jugendlichen auf https://jugend.bke-beratung.de/ anonym und kostenfrei Online-Beratung per Forum, Chat und Mail bei kleinen und großen Sorgen.

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 08000 116 016

- Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000 116 016** und via Online-Beratung werden Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung unterstützt – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten.

Schulpsychologische Beratungszentren

- Schulpsychologinnen und Schulpsychologen der 14 Schulpsychologischen Beratungszentren in Rheinland-Pfalz beraten alle am Schulleben Beteiligten zu pädagogisch-psychologischen Fragestellungen: Lehrende, Lernende und deren

Eltern, Schulleitung und die Schule als System. Die Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungszentren finden sie hier: https://schulpsychologie.bildung-rp.de/schulpsychologische-beratungszentren.html

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

- Auf der Homepage des **Leibniz-Instituts für Resilienzforschung** finden Sie Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, diese werden ergänzt mit hilfreichen Videos und online-Übungen: https://lir-mainz.de/news/coronavirus-pandemie-empfehlungen-zur-staerkung-der-psychischen-gesundheit.

IV. Tipps und Anregungen zur Alltagsgestaltung in Zeiten sozialer Distanzierung

Anregungen, um die Zeit in der Familie aktiv zu gestalten sowie Tipps zu finanziellen Hilfen und zur Betreuung von Kindern:

https://www.bildungsserver.de/Kinderbetreuung-in-der-Corona-Krise-12757-de.html

Das Coronavirus kindgerecht erklärt:

https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw

Informationen zur kindgerechten Kommunikation über das Coronavirus:

https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392

Materialien und Videos zum Lernen zu Hause (Schulfernsehen des SWR und WDR):

https://www.planet-schule.de/

Tipps für das Kinder-Homeoffice (Zielgruppe: Grundschulkinder):

https://materialwiese.de/

Beschäftigungsideen für Kinder und Tipps für das Homeoffice mit Kindern:

https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/

Umgang mit Panikmache und Fake News (Zielgruppe: Jugendliche):

https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/coronavirus-covid-19-umgang-mit-panikmache-und-fake-news/

Sportstunden-Videos für Kinder und Jugendliche:

https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-albas-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendliche/

Fitness Videos für zuhause:

https://vimeopro.com/plrlp/sportchallenge

Zentrale Informationsseite des Pädagogischen Landesinstituts mit Hinweisen zum Online-Lernen

https://schuleonline.bildung-rp.de