



Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern

Familienleben in Zeiten von Corona?

Wie kann es gehen, wenn Kita-, Schulbesuch, Freizeitaktivitäten eingeschränkt sind und Familien rund um die Uhr aufeinander angewiesen sind? Wie können Konflikte gelöst werden? Wie kann Homeoffice und Kinderbetreuung ohne Stress und Druck gelingen?

Familiäre, normale Alltagsabläufe und -strukturen sind plötzlich nicht mehr lebbar.

Eigene Erfahrungsräume von Kindern und Jugendlichen können außerhalb der Familie vorübergehend nur noch im Internet stattfinden. Vieles, was für die gesunde psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig ist, ist nun stark eingeschränkt. Kindliches und jugendliches Streben nach mehr Selbstständigkeit und Hinwendung zu Gleichaltrigen ist derzeit real kaum noch möglich. Ablösungsprozesse bzw. -konflikte spielen sich nun auf engstem Raum ab.

Familien sind in dieser besonderen Situation gefordert, die gemeinsame Zeit mit ihren Kindern neu zu strukturieren und zu gestalten. In sehr begrenztem Rahmen gilt es zugleich, Raum für Rückzug und individuelle Entfaltung zu ermöglichen. Eltern sind aufgrund möglicher eigener wirtschaftlicher Einbußen, drohender Arbeitslosigkeit, Sorgen um Angehörige, die u. U. auch mitversorgt werden müssen, selbst stark belastet und zugleich gefordert, die Kinder emotional zu stützen. **Corona ist für alle eine große Herausforderung!**

Die Beratungsstelle empfiehlt grundsätzlich:

- Kinder und Jugendliche über Corona und Schutzmaßnahmen aufzuklären
- Gemeinsam eine neue Tagesstruktur und -abläufe zu entwickeln und zu vereinbaren (Wie können Homeoffice und Homeschooling gut organisiert werden? Wann werden schulische Aufgaben erledigt? Wann gibt es Zeit für gemeinsame Beschäftigungen? Wann gibt es für jeden eine Auszeit?)
- Gemeinsame Essenszeiten vereinbaren, die Kinder und Jugendliche u. U. einbinden
- Positiv bleiben, aufmerksam den Stimmungen der anderen gegenüber, im Gespräch bleiben
- Gemeinsam Beschäftigungsmöglichkeiten entwickeln
- Bei Jugendlichen großzügigere Handhabung von Handyzeiten
- Eigene Sorgen und Nöte nicht unmittelbar an die Kinder herantragen

Wir stehen bei Fragen und möglichen Belastungen, die sich in Zusammenhang mit der besonderen Lebenssituation von Familien durch Corona ergeben, Familien als Ansprechpartner kurzfristig telefonisch zur Seite.

**Sie erreichen uns unter 0203/3019860 oder
per E-Mail institut-jugendhilfe@stadt-duisburg.de
von Mo.-Do. 8-16 Uhr und Fr. 8-15 Uhr.**

Die Beratung ist kostenfrei. Die Berater*innen unterliegen der Schweigepflicht.

Blieben Sie gesund!