

„Corona“ – eine komische und manchmal herausfordernde Zeit mit vielen neuen Anforderungen an Familien und andere (Beziehungs-) Systeme...

„Mensch! Jetzt habe ich aber langsam die Nase voll von dem ganzen Corona-Mist...“

Ja..., das denke ich auch und die meisten fühlen da wahrscheinlich mit mir...

Aber es hilft nichts. Wir müssen da weiter durch. Und das am besten gemeinsam, so absurd das klingen mag bei den (eigentlich auch berechtigten) Forderungen nach Kontaktbeschränkungen.

Den Mut nicht verlieren, weiter positiv denken und negativ bleiben. Nicht immer einfach mit den neuen Verantwortungen, die ein jeder jetzt von der aktuellen Situation aufgebremmt bekommen hat:

- Eltern werden temporär zu Lehrern – und der eine oder andere ertappt sich vielleicht dabei festzustellen, dass dieser Job gar nicht immer so einfach ist (vor allen Dingen, wenn man sich den „Job“ weder ausgesucht noch von der Pike auf gelernt hat...)
- Die Doppelbelastung: Erziehungsauftrag bzw. Begleitung der eigenen Sprösslinge, Homeoffice (wer das Glück hat das machen zu können und nicht in Kurzarbeit ist oder gar in einer Existenz bedrohenden Situation...) und Homeschooling
- Der Lagerkoller und drohende Vereinsamung (?) – wie kann ich meine Sozialkontakte angemessen aufrecht erhalten?
- Die fehlende, angemessene Plattform für unsere Kinder und Jugendlichen sich zu entwickeln und ihr Sozialverhalten weiterzuentwickeln und beizubehalten...

Ich könnte diese Liste nahezu unendlich weiterführen...

Uns alle beschäftigen viele Themen, uns bereiten viele Entwicklungen Sorgen – so geht es auch mir...

ABER wichtig ist es vor allem im Gespräch zu bleiben denn manchmal hilft es uns im ersten Schritt schon uns mitzuteilen – ob es nun der Partner, die beste Freundin oder aber auch Fachleute sind...

Und auch ich reihe mich gerne ein und biete Ihnen gerne an sich mit mir auszutauschen ;“)

- esther.hartmann@bbz-kleve.de
- esther.hartmann@adenauer-gymnasium.de
- 0151 58953505

Bei meiner Recherche nach Lösungsansätzen bin ich sehr schnell auf eine interessante Homepage gestoßen die ich Ihnen zusätzlich zu einem Austausch ans Herz legen möchte:

- www.familienunterdruck.de

In kurzen Clips erhalten Sie Tipps, die eigentlich immer aber gerade in der aktuellen Situation kleine Stützen im Familienalltag darstellen können. Die dazugehörigen Texte habe ich Ihnen,

falls Sie interessiert sind, gesondert in ein Dokument gepackt da es etwas mühselig ist diese über Youtube alle einzeln aufzurufen (neues Dokument).

Auch empfehlenswert sind folgende Seiten:

- www.psychologische-coronahilfe.de
- www.nummergegenkummer.de

„Wichtig ist es, der Zuversicht Raum zu geben: Mit den Impfungen wird es absehbar, dass wir irgendwann das Ganze hinter uns bringen können. Es ist nicht mehr so wie am Anfang, wo wir dachten, es kann mehrere Jahre dauern, bis wir alle eine Impfung bekommen. An diese positive Aussicht muss man sich immer wieder erinnern.“

(Quelle: Prof. Dr. Silvia Schneider, <https://www.bmbf.de/de/wie-belastet-die-corona-pandemie-kinder-und-jugendliche-psychisch-14071.html>)

Halten Sie die Ohren steif, achten Sie auf sich und Ihre Nächsten und bleiben Sie gesund!

Liebe Grüße,

Esther Hartmann

(Diplom-Pädagogin in der schulbezogenen Jugendarbeit)