

## Liebe Eltern,

nun sind es schon drei Wochen, seitdem wir in der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (fast) keine persönlichen Gespräche mehr anbieten können und plötzlich ist alles hier ganz anders. Schnell mussten wir Lösungen finden, um auf anderen Wegen weiter für die Menschen da zu sein, die zu uns kommen oder noch kommen möchten. Manchmal wären wir gerne mehr für Sie „da“, als wir es im Moment sein können. So haben wir uns entschlossen, neben den telefonischen Beratungen in diesen Wochen Elternbriefe mit Gedanken und Ideen zu verschiedenen Themen für Sie zu schreiben und hoffen, dass wir uns bald persönlich wiedersehen können.

Wir staunen über Ihre tollen Ideen diese Zeit zu gestalten und darüber, wie der eine oder die andere über sich hinauswächst, neues ausprobiert und vielleicht stärker sein kann, als er oder sie es selbst gedacht hätte. Trotzdem sehen wir auch: Alle müssen viel Kraft aufbringen, um sich den vielen Veränderungen in der „Corona-Zeit“ zu stellen und manchmal wird das auch zu viel und zu schwer. Jeder Mensch reagiert anders auf diese Veränderungen und auf die Unsicherheit. Das hängt natürlich auch davon ab, wie sehr sich das Leben verändert. Kinder orientieren sich an ihren Eltern und spüren genau, wie es ihnen jetzt geht. Darum möchten wir Sie zunächst ermutigen, so gut es geht für sich selbst zu sorgen und sich Hilfe zu suchen, wenn Sorgen und Ängste (in welche Richtung auch immer) zu groß werden.

In vielen Gesprächen mit Ihnen über die vergangenen Wochen ist uns deutlich geworden, dass Eltern, Kinder und Jugendliche jetzt viel mehr Raum haben, an sich selbst, an Beziehungen und Freundschaften, aber auch an ihrem Leben zu zweifeln, als sonst im Alltag. Auch Konflikte und Krisen werden deutlicher und spitzen sich zu.

Darum möchten wir Ihnen in diesem ersten Elternbrief vor allem ans Herz legen, sich immer wieder daran zu erinnern: Es ist eine Ausnahmesituation! Wir haben weniger Ausgleich, Ablenkung, Rückzugsmöglichkeiten als sonst. Da ist es ganz klar, dass wir verunsichert und sensibler sind, dass wir alle schneller wütend werden. Wir „rasseln aneinander“ und sehen manchmal keinen Ausweg. Da brauchen wir eine riesengroße Portion Gelassenheit und Nachsicht mit den anderen und vor allem mit uns selbst, um „Fünfe gerade sein zu lassen“. Und wir brauchen das Vertrauen darauf, dass es wieder anders werden kann. Für den Moment geht es vor allem darum, dass wir alle zusammen durchzuhalten.

Dazu möchten wir Ihnen ein paar Tipps an die Hand geben:

- Um Kindern Halt zu geben wäre es toll, wenn Eltern vermitteln könnten: „Ich weiß, es ist eine verrückte Zeit. Ich bin und bleibe für dich da und höre dir zu. Du kannst mit Sorgen und Fragen zu mir kommen. Wir sind hier sicher und versorgt und wir können behandelt werden, selbst wenn wir uns anstecken. Diese Zeit geht vorbei und wir stehen das durch. Wir finden Wege, mit Oma und Opa, mit deiner Freundin, mit deinem Trainer in Kontakt zu bleiben und sie sind weiter für dich da – wenn auch anders als gewohnt.“
- Fortlaufende Strukturen (z.B. gemeinsame Mahlzeiten) und kleine Rituale (z.B. ein kleiner Spaziergang oder ein gemeinsames Spiel vor dem Abendessen) geben Sicherheit.
- Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen halten können und in welchem Ausmaß das für Ihr Kind wirklich wichtig ist. Nicht immer braucht es längere tägliche Telefonate – die sind gerade für kleinere Kinder herausfordernd und abstrakt. Es kann ein sehr schönes Erlebnis sein, Oma und Opa ein Bild zu schicken und vielleicht einen Brief zurück zu bekommen.
- Überlegen Sie als Eltern: Dürfen manche Regeln (z.B. über Fernseh- oder Computerspiel-Zeiten) in dieser besonderen Situation vorübergehend und ausnahmsweise etwas gelockert werden?
- Vielleicht können Sie ein „Stopp-Signal“ verabreden, wenn es wieder „kracht“ und Sie merken: Das ist jetzt der „Lagerkoller“.
- Überlegen Sie, wie jeder und jede Auszeiten finden kann, z.B. bei einem Spaziergang alleine oder einer bewussten Pause, während die Kinder beschäftigt sind.
- Bitte wenden Sie sich gerne an uns, wenn Sie Fragen, Sorgen oder Zweifel besprechen möchten, z.B. zu Themen wie: Gestaltung der Corona-Zeit mit Kleinkindern, Kindergarten- oder Schulkindern sowie Jugendlichen, Umgangsregelungen, Ängste bei Kindern und Eltern, Umgang mit „Corona-Fällen“ in der Familie, Quarantäne, Elternkonflikte, etc. Hier unsere Kontaktdaten, wie Sie uns erreichen können:  
Beratungsstelle Diepholz: 05441/976-2800 (Mail: [elternberatung-diepholz@diepholz.de](mailto:elternberatung-diepholz@diepholz.de))  
Beratungsstelle Syke 05441/976-2700 (Mail: [elternberatung-syke@diepholz.de](mailto:elternberatung-syke@diepholz.de)).

Wir, die Teams der Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Diepholz in Syke und Diepholz, wünschen Ihnen und Ihren Familien für die kommenden Wochen viel Kraft, Geduld und auch Humor – der kann so manche Situation entschärfen.