

**Liebe Eltern,**  
**liebe Sorgeberechtigte,**

ich habe hier einige Tipps und Anregungen zusammengestellt,  
um psychisch gesund durch diese schwierige Zeit zu kommen:

- Nehmen Sie sich(wenn möglich) **Zeit und Ruhe**, zuzuhören und Fragen Ihres Kindes sachgerecht und „altersgerecht“ zu beantworten. Kinder orientieren sich in ungewohnten Situationen stärker als sonst am Verhalten ihrer Eltern. Sie nehmen wahr, ob Eltern unsicher oder ruhig reagieren. Es kann vorkommen, dass Kinder die Signale, die sie bei ihren Eltern wahrnehmen, kopieren und sogar intensivieren. Kinder profitieren in ernstesten Situationen sehr, wenn ihre Eltern ruhig und besonnen reagieren. Also: **Bleiben Sie ruhig** 😊!
- Erhalten Sie so viel Normalität, wie möglich. Besprechen Sie gemeinsam einen festen **Tagesrhythmus**
- **Essen und Trinken** Sie gut. Bei hohem seelischem Stress braucht unser Körper mehr Flüssigkeit. Regelmäßige Mahlzeiten helfen außerdem bei der Aufrechterhaltung einer Tagesstruktur.
- Bauen Sie im **Tagesplan** feste schulische Einheiten mit ein, aber stellen Sie Ihre Erwartungen dabei ruhig etwas zurück.
- Kinder brauchen **Bewegung** – lassen Sie auch Indoorsport zu.
- Kinder und Jugendliche brauchen **Kontakte** zu Gleichaltrigen und anderen Bezugspersonen; ermuntern Sie sie, social media und Telefon zu nutzen. (allerdings sind medienfreie Zeiten auch sehr wichtig 😊)
- Investieren Sie selber auch Zeit und Energie in Ihr eigenes **Wohlergehen** und Ihre **eigene Stabilität**.
- Schaffen Sie bewusst ein Gegengewicht zu negativer Berichterstattung. Hierfür gibt es Nachrichtenportale wie beispielsweise **Good News** (<https://goodnews.eu/>) oder **Gute Nachrichten** (<https://www.gute-nachrichten.com.de/>).
- **Bei alledem: Denken Sie daran, dass die Situation vorübergehen wird!**

Mit freundlichen Grüßen  
Jennifer Greife