

Handlungsleitfaden „wirbleibendaheim“

Wichtige Telefonnummern:

Notarzt/ Rettungsdienst	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (kostenlos)	116 117
Klinikum, Kinder-Notfallambulanz	0821/ 400-9220
Josefinum, Kinder-Notfallambulanz	0821/ 2412 -0
Giftnotruf	089/ 19 240
Hotline Coronavirus Bayern	09131 6808-5101
Frauenhaus	0821 / 650 87 40 - 10
24h Notruf bei häuslicher/ sexualisierter Gewalt	0821/ 650 26 70
24h Kinder- und Jugendnotruf (kostenlos, anonym)	0800/ 652 22 65
Kinderschutzbund Augsburg	0821 / 45 54 06 - 0
Hilfetelefon bei häuslicher Gewalt gegen Frauen	0800/ 116 016
VIA – Wege aus der Gewalt	08 21/ 650 26 70
Beratung für gewaltbetroffene Frauen	0821/ 450 339 10
Beratung für gewaltbetroffene Männer	0821/ 450 339 20
Mobiltelefon	0171 - 785 78 70
Nummer gegen Kummer	
Schülertelefon	116 111
Elterntelefon	0800/ 111 0550
AWO Beratungsstelle	0821/ 45 05 170
KJF Beratungsstelle	0821/ 455 41 00
Erziehungsberatungsstelle Stadt Augsburg	0821 324-2962
Bürgertelefon der Stadt Augsburg	0821 324-4444
Übergangwohnheim für obdachlose Männer	0821/ 50 80 80 30
Übergangwohnheim für obdachlose Frauen	0821/ 20 71 79 65
BIWAK – Inobhutnahmestelle Jugendliche (ab 12 Jahren)	0821/ 99 884 00
Krisentelefon der Drogenhilfe Schwaben	0821/ 34 39 025
Notschlafstelle	0821/ 34 39 020

Informationen zum Coronavirus in verschiedenen Sprachen:

<https://www.augsburg.de/umwelt-soziales/gesundheit/coronavirus>

Die Tafel Augsburg wird bis Freitag, den 27.03.2020 noch Lebensmittel in bereits gepackten Tüten zu den normalen Ausgabzeiten verteilen. Dann ist die Tafel für eine Woche geschlossen. Ab dem 07.04.2020 wird es fertige Lebensmittelpakete geben, die Bedürftige an den üblichen Tafelausgabestellen und zu den üblichen Zeiten abholen können.

Mögliche Hilfestellungen für Eltern:

- Halten Sie die **gewohnte Tagesstruktur** ein.
- Planen Sie **klare Lern- und Freizeiten**. Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch mental zu betätigen, z.B. durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Definieren Sie klar **abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt**.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie **Rückzugsmöglichkeiten**, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- Auch wenn es keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind **körperliche Betätigung** im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Eine **gesunde Ernährung** ist immer wichtig, gerade jetzt.
- Erarbeiten Sie **gemeinsame Regeln**, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.
- **Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“** für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- Erklären Sie Ihrem Kind **in altersgerechten Worten** die aktuelle Situation. Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- **Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene**. Malen Sie z.B. einen Kalender und streichen Sie – ähnlich einem Adventskalender – jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.
- **Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst** und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- **Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab**. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- **Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung**: Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.

Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten:

- Definieren Sie **klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt**.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern **Rückzugsmöglichkeiten**. Machen Sie alleine einen **Spaziergang** um den Häuserblock oder durch den Wald.
- **Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert**. Kurzfristige Konflikte wird es bei jedem immer wieder mal geben – wichtig ist, dass diese gelöst werden.
- Machen Sie einen täglichen **Familien-Mini-Krisenstab oder -Konferenz**: Wie geht's allen Beteiligten, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- **Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber!** Die derzeitige ungeplante soziale Isolierung mit „Zwangsferien“, die im Grunde gar keine Ferien sind, weil man nicht alles tun kann, was man im Urlaub gerne tut, ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien und Freundeskreise.

Quelle: „Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen. Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeiten“ über https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarantäne.pdf