

Elterninformation Coronavirus

Was ist Corona

- Ansteckender Virus
- Um Infektionsgefahr zu mindern und Krankenhäuser zu entlasten, hat die Regierung Maßnahmen getroffen
- Um sicher und gesund zu bleiben, bleiben Sie zu Hause!
- Wann darf man das Haus verlassen: Lebensmittel einkaufen, arbeiten, spazieren gehen (nur alleine oder mit Personen, mit denen Sie zusammen wohnen)
- Hygienemaßnahmen einhalten: oft Hände waschen (mit Seife), Abstand halten (beim Einkaufen und Spazieren)

Allgemeine Tipps für die ganze Familie

- Strukturen einhalten auch wenn man zu Hause ist: um die gleiche Uhrzeit aufstehen, anziehen, essen, lernen, Freizeit und schlafen
- Tagesplanung: wann wird gelernt, gegessen, gespielt usw.
- Soziale Kontakte über Videotelefon: feste Zeiten wann Sie ihre Familie anrufen
- Bewegung: Sportvideos aus dem Internet oder ein Spaziergang an der frischen Luft
- Begrenzter Medienkonsum: Es sind keine Ferien! Auch jetzt nur hin und wieder Fernsehen und am Computer sitzen
- Informieren Sie sich, aber schauen Sie nicht zu viele Nachrichten
- Bedenken Sie: Diese Zeit geht vorbei!
- Holen Sie sich Hilfe in Notfällen

Tipps für den Alltag mit Kindern

- **Es sind keine Ferien:** halten Sie die Tagesstruktur ein
- aufstehen, anziehen, frühstücken, Lernzeit, Freizeit am Nachmittag
- **Lernzeit:** Siehe Tipps fürs Lernen. WICHTIG: Es ist nicht Ihre Aufgabe, die Übungen Ihrer Kinder zu korrigieren. Es genügt, wenn sie gemacht werden.
- Lehrer*innen stehen Ihnen telefonisch an Schulvormittagen zur Beratung zur Verfügung
- Schulsozialarbeiter*innen stehen Ihnen auch zur Verfügung
- **Freizeit:** Medienkonsum unbedingt beschränken! Spiele spielen, Bewegung in der Wohnung, zeichnen, basteln, ein Spaziergang an der frischen Luft ist erlaubt!
- Rückzugsmöglichkeiten für alle Personen: einen Raum oder Ort schaffen, in den man sich zurückziehen kann
- Erklären Sie Ihrem Kind die Situation
- Beschäftigungsmöglichkeiten: zeichnen, basteln, backen, Musik hören, tanzen, Bewegung in der Wohnung (kindgerechte Sportübungen), spazieren gehen

Tipps gegen Konflikte

- Ermöglichen Sie sich auch einmal alleine einen Spaziergang zu machen
- Jeder darf sich einmal zurückziehen
- Bevor ein Streit eskaliert, nehmen Sie sich eine Auszeit (kleiner Spaziergang, anderer Raum, wenn es möglich ist)

- Wenn die Wut zu groß wird: bevor der Konflikt eskaliert: weggehen, gegen einen Polster schlagen oder in den Polster schreien, Sport machen
- Reden Sie über Gefühle in der Familie
- Telefonieren Sie mit Freunden und Familie als Entlastung
- Erlauben Sie auch Ihren Kindern mit Freunden zu telefonieren

Tipps gegen Langeweile

- Fixe Arbeits- bzw. Lernzeiten jeden Tag
- Sie können Dinge tun für die Sie sonst keine Zeit haben: aufwendige Menüs kochen, backen, putzen, aufräumen und entrümpeln
- Falls vorhanden: Brettspiele spielen

Was tun bei Gewalt

- Telefonieren Sie zur Entlastung: viele Hilfsorganisationen sind telefonisch erreichbar
- Leben Sie Gewalt nicht aus: negative Gedanken sind im Moment oft verstärkt, erkennen Sie diese und holen Sie sich früh genug Hilfe (gehen Sie eine Runde alleine spazieren, machen Sie Sport um sich abzureagieren, rufen Sie Freunde an)
- Holen Sie sich früh genug Hilfe

Wenn Sie krank werden

- Arztbesuche nur in sehr dringenden Fällen
- Vorher beim Arzt anrufen
- Rezepte und Krankmeldungen sind telefonisch möglich

Hilfe in Krisensituationen

Polizei: 133

Rat auf Draht: 147, Notruf für Kinder und Jugendliche

Frauenhelpline: 0800-222-555 rund um die Uhr, kostenlos und anonym (bei Gewalt und anderen Krisen - Beratungsgespräche)

Opfer-Notruf: 0800-112-112, anonym und kostenlos

Gewaltschutzzentrum Graz: 0316 774199, bei Gewaltvorfällen

Bereitschaftsdienst Jugendamt: +43 316 872-3043 (in der Nacht und am Wochenende: +43 316 872-5858)

Männernotruf: 0800-246-247

Telefonseelsorge: 142

Psychiatrische Soforthilfe: 01-31330

Kriseninterventionszentrum: 01-4069595