

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte, Geschwister und Familie!

In der Zeit der Coroneinschränkungen stehen wir alle unter Stress. Es gelingt nicht, sich von den Nachrichten und Belastungen fernzuhalten. Zu deutlich sind die Einschnitte zu spüren: die Kinder zu Hause, die Sorge um Arbeit, existenzielle Fragen, Ängste, Isolation, geplatzte Feiern und Treffen und keine gesicherte Aussicht, sondern Fragen und Nöte! Mir geht es ebenso, sie sind damit nicht allein. Auch ihre Kinder und Jugendlichen nimmt dies mit. Plötzlich 6 Stunden allein zu organisieren, selbständig zu arbeiten, Kontakte nur über Telefon und Computer, ein zaghaftes Winken, wenn man draußen mal einen Mitschüler trifft. Dies kann auch zu Spannungen in der Familie führen. In der Überforderungssituation gelingt es nicht immer verständnisvoll, freundlich, souverän zu reagieren und dies meist auf beiden Seiten. Wir haben keine Strategien und Lösungen erlernt bisher, wie mit so etwas umzugehen sei. Große und Kleine sind lernfähig, es wird probiert und getestet. Das heißt aber auch, wir machen manches richtig und Fehler, müssen gegensteuern und regeln und trotzdem nah beieinander sein. Eine wichtige Aufgabe!

Nehmen Sie sich für Ihre Kinder und Jugendliche Zeit! Geben Sie sich selber Zeit! Nutzen sie miteinander die Zeit! Nehmen sie auch mal eine Auszeit und signalisieren es ehrlich, wenn alles zu viel ist. Jede und jeder wird Verständnis haben! Bleiben Sie geduldig, wenn auch der Faden schon gerissen ist! Probieren sie doch miteinander zu spielen, fernzusehen, zu lächeln. Lassen sie sich einladen auf der Playstation mitzuspielen, Vokabeln zu lernen, zu kochen. Ich bin mir sicher, Ihnen fällt vieles ein. Und mit Ihrer Empathie und Kreativität können wir die Zeit gestalten.

Bleiben Sie gesund.

Simone Benke-Saathoff

Und natürlich können Sie jederzeit mit mir Kontakt aufnehmen!