Wenn Sie weitere Hilfe brauchen, dürfen Sie sich gerne an unsere Schulpsychologin NN (Tel. oder E-Mail-Adresse) wenden. Oder nehmen Sie Kontakt mit der Klassleitung ihres Kindes auf.

**Hilfen für Eltern im Internet:**



**Aktiv-gegen-digitale-gewalt.de**



**Stärker-als-gewalt.de**



Telefonseelsorge.de



www.bke-elternberatung.de



www.frnd.de



www.nina-info.de



**Nummergegenkummer.de**



Wir wünschen Ihnen mit ihrer Familie, dass Sie gut durch diese Zeit kommen. Dazu

**„Alles Gute!“**



(alle Bilder aus: pixabay.com)

erstellt und herausgegeben

**S**chul**i**nternes**K**risen**i**nterventions**T**eam

**BBZ Jakob Küner**

**„Wir können den Wind**

**nicht ändern,**

**aber wir können die Segel**

**anders setzen!“**

(Aristoteles)



Hilfe für

Erziehungsberechtigte

des BBZ Jakob Küner

Die momentane Corona-Krise ist für uns alle eine sehr ungewöhnliche Zeit. Irgendwie kommt es einem vielleicht manchmal vor, als habe man keinen festen Boden mehr unter den Füßen. Unser momentanes Leben fühlt sich an wie auf einer Schifffahrt mit mal höheren und mal niedrigeren Wellen.



Für manche war und ist es schwer, Menschen außerhalb der eigenen Familie privat nicht treffen zu dürfen. Viele Hobbies konnten und können momentan nicht ausgeübt werden. Eltern, sind viel mehr gefordert, da der Unterricht ihrer Kinder teilweise nicht in der Schule stattfindet.

Möglicherweise gab es in manchen Familien vermehrt Stress und Streit. Manche müssen wegen Kurzarbeit mit weniger Geld auskommen oder fürchten gar um ihren Arbeitsplatz.

Auch in Memmingen und im Unterallgäu gab es an Corona Erkrankte und Verstorbene. Evtl. fällt Ihnen noch mehr ein, was in dieser Zeit anders war als gewohnt.

Zu all dem kommt die Frage und die Unsicherheit, wie lange die Krisenzeit noch andauern wird.

Um am Beispiel der Schifffahrt zu bleiben: Es gibt Menschen, die kommen mit so einer Situation gut zurecht, die Schwankungen machen ihnen nicht viel aus. Andere wiederum werden bei höheren Wellen seekrank und verlieren ihr inneres Gleichgewicht.

Menschen reagieren also in so einer unnormalen Situation unterschiedlich. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Manche sind ängstlich oder fühlen sich traurig und hilflos, manche reagieren vermehrt gereizt oder sind wütend und aggressiv. Manchen fällt es schwer, sich zu konzentrieren. Wieder andere möchten einfach „nur ihre Ruhe haben“. Auch körperlich kann in so einer unnormalen Situation manches anders sein, z. B. dass man sich müder fühlt.

Solche Reaktionen sind sicher nicht angenehm, aber sie sind in so einer Situation normal. Wenn Sie solche oder ähnliche bei sich feststellstellen, sind Sie damit nicht allein. Wahrscheinlich geht es vielen anderen Menschen ähnlich wie Ihnen.



Was können Sie tun, wenn Sie sich „in ihrer Haut nicht wohlfühlen“ sollten oder Sie merken, dass ihr Leben aus dem Gleichgewicht gerät?



Tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes! Akzeptieren Sie ihre Gefühle und verstellen Sie sich nicht. Oft hilft es schon, wenn man mit einer Vertrauensperson über das, was einen beschäftigt, redet. Gehen Sie spazieren oder machen Sie Sport.

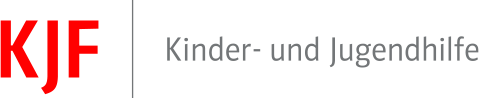
**Telefonische Hilfen:**

Folgende Nummern sind für Sie anonym und kostenlos erreichbar:

Montag bis Freitag von

9.00 -17.00 Uhr und

Dienstag und Donnerstag von 17.00 – 19.00 Uhr



**Erziehungs-,**

**Jugend- und**

**Familienberatung Tel. 08331 498 950**

Montag bis Freitag von 8.00 und 12.00 Uhr sowie von 13.00 bis 17.00 Uhr.

[](https://www.memmingen.de/) **Erziehungs-**

**beratungsstelle**

**Tel. 08331 850 422**

Montag bis Freitag von 8.30 und 12.00 Uhr sowie von 14.00 bis 16.30 Uhr.