Es ist besser ein einziges Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu klagen. (Konfuzius)

Liebe Erziehende!

Der Corona-Virus stellt uns derzeit vor völlig neue Herausforderungen. Die gegebene Ausnahmesituation ist grundlegend neu. Und so gilt es jetzt für uns alle Wege zu finden, angemessen damit umzugehen.

Als Eltern sind Sie besonders gefordert, für sich zu sorgen, zum einen, damit Ihre Schutzbefohlenen gut durch diese Zeit kommen, aber auch Sie selbst.

Die Handlungsempfehlungen für Ihre Kinder sind aus psychologischer Sicht nahezu deckungsgleich mit dem, was wir Ihnen raten können:

- Nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse ernst. Ihre Familie darf wissen, wenn Sie gerade eine kurze Auszeit brauchen.
- Sorgen Sie für sich! Machen Sie sich bewusst, dass immer noch Raum gegeben ist, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Sie können zum Beispiel selbst entscheiden, wie oft Sie sich negativen Nachrichten aussetzen oder wie Sie zu Hause Ihre Zeit gestalten.
- Jeder braucht auch mal seinen Freiraum. Überlegen Sie, was Ihnen guttut und wann und wo sie Zeit und Raum dafür finden.
- Zeitliche Struktur und die Bemühung im Home Office zwischen „privat“ und „Beruf“ zu trennen sind nicht immer möglich, sollten aber versucht werden.
- Denken Sie auch für sich an Bewegung und frische Luft.
- Versuchen Sie an jedem Tag, ein Highlight zu entdecken.

Wenn Sie momentan ohnehin in einer belastenden Lebenssituation stehen, ist es möglich, dass die gesellschaftlichen Veränderungen Sie zusätzlich stark verunsichern.

Machen Sie sich zunächst bewusst, wie belastend es sich für Sie als Erwachsene auswirkt, Ihren Alltag grundlegend umstrukturieren zu müssen und die gesellschaftliche Krisensituation zu erleben.

Seien Sie aufmerksam, ob und inwiefern Sie selbst unter verstärkten Belastungsanzeichen wie Angespanntheit, Beklemmungsgefühlen, Unwohlsein, Schlafstörungen, kreisenden Gedanken und Angstreaktionen leiden. Sprechen Sie über das, was Sie belastet. Suchen Sie sich dazu in jedem Fall andere ***erwachsene*** Gesprächspartner*innen und/oder Fachpersonen.

Hier einige Telefonnummern für Hilfsangebote:

- *Klemens Fastenmeier – Gemeindereferent und Religionslehrer: 0170/4088042*
- *Johann Salzinger – Krisenseelsorger im Schulbereich: Tel. 08671/9576657*
- *Krisenseelsorge im Schulbereich: 0160/97286124*
- *Caritas Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Altötting: 08671/6585*
- *Ehe-, Familien- und Lebensberatung Burghausen: 08671/1862*
- *Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111 ODER: 0800 - 111 0 222*

Mit guten Wünschen und herzlichen Grüßen

Klemens Fastenmeier

Burghausen, 19. März 2020

KiS
KRISENSEELSORGE IM SCHULBEREICH
DIÖZESE PASSAU