

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 13, 19.05. 2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

Tages-Thema: Wir haben zwölfmal geschrieben – jetzt sind Sie dran!

Dies ist der letzte reguläre Newsletter „Familienzeit gesund gestalten“. Wir haben in zwölfmal für Sie geschrieben¹.



Die Themen waren vielfältig, ebenso die Darstellungs-Formen: Tabellen, Photos, Gedichte, Comics und sogar ein Karten-Spiel waren dabei. Wir hoffen, dass Sie in unserem bunten Blumenstrauß etwas Passendes für Sich gefunden haben.

Und jetzt? Jetzt sind SIE dran!

Wir würden uns SEHR freuen, wenn **Sie Ihre Erlebnisse** während der vergangenen acht Wochen als „Familienleben in der Corona-Zeit“ **festhalten** würden. Wenn Sie das für sich selbst tun: Prima! Wenn **Sie sich bei uns bedanken** wollen, dass wir für Sie geschrieben haben: Dann freuen wir uns doppelt, wenn Sie die Ergebnisse zusätzlich **an info@echt-dabei.de schicken**. Und dann? Dann veröffentlichen wir in einem Monat noch einen letzten Newsletter. **Wir sammeln interessante, schöne, nachdenkliche oder auch kritische Beiträge** und **teilen Sie Ihnen mit**. Die Ausdrucksform kann vielfältig sein. Sie hängt auch davon ab, wer sich äußert: Sie selbst als Erwachsene, ein Kleinkind, ein Grundschulkind oder ein Teenager:

- Schreiben (Tagebuch, einzelne Eindrücke, Fragensammlung, ...?)
- Erzählen (mit oder ohne Aufnahme: Kinderstimmen, Märchen?)
- Fotografieren (die schönsten Steine, blauer Himmel, ...?)
- Malen, Zeichnen, Kleben ... (Bild, Comic?)
- Singen (umgedichtetes Volkslied, Popsong?)
- Dichten (Kurzgedicht, Rap?)
- ...

¹ Wir hatten angekündigt, so lange zu schreiben, bis die KiTas und Schulen in allen Bundesländern wieder geöffnet haben. Es war eine naive Annahme, dass das innerhalb einiger Wochen und gleichzeitig passiert. Es geht langsamer, Schritt für Schritt, und wir haben den Eindruck, dass wir die wichtigsten Themen behandelt haben.

Wir sind sehr gespannt was kommt: Ein **Corona-Kochbuch**? Eine **Collage aus Zeitungs-Schlagzeilen** mit Kommentaren? **Selbstgemalte Bilder**, z.B. zur Geschichte „[Milo und Corona](#)“? Eine Liste mit **Themen, die wir im Newsletter hätten ansprechen sollen** – aber leider nicht haben? Ein Bild von einer Tür, an der ein bunt verziertes [Willkommen-Schild](#) aus Newsletter 3 hängt? Eine spannende **Geschichte** mit Bezug zu einem Thema aus den Newslettern? Ein „**Corona-Rap**“ als **Audio-Datei**? Oder etwas ganz Anderes?

Anregungen für die „Erinnerungs-Werkstatt“

Vielleicht sind unsere [Fragensammlungen \(Word oder PDF-Datei\)](#) bzw. unsere [Fundgrube \(Word oder PDF-Datei\)](#) für Sie als Inspiration für das Austauschen und Festhalten von Erinnerungen hilfreich. Die „Fragensammlung“ lässt sich für eine Erzähl-Runde mit Familie oder Freunden verwenden oder als Impuls fürs Tagebuch-Schreiben. Drei Beispiele:

„Stell Dir vor, es ist 2030, und Du erinnerst Dich an den Corona-Lockdown 2020 zurück. An welches Erlebnis wirst Du Dich auf jeden Fall noch erinnern? Erzähle das Erlebnis und warum es „unvergesslich“ ist!“



„Wofür empfindest Du am meisten Dankbarkeit?“

„Stell Dir vor, „Lucas Lockdown-Abenteuer“ ist ein Problemfilm mit „Luca“ in der Hauptrolle. Luca lernt aus der Corona-Krise etwas Wichtiges für sein/ihr zukünftiges Leben. In welchen Bereichen lernt Luca besonders viel dazu und was? Optional: In welchen Bereichen ist Luca Dir selbst ähnlich?“

Rückblick auf Newsletter-Themen

Hier finden Sie die Liste aller Newsletter-Themen. Sie können erstens auf die Links klicken und sich den jeweiligen Newsletter (nochmals?) anschauen. Viele der Themen sind ja – leider – noch aktuell. Zweitens könnten Sie oder Ihre Kinder die Themen auch als Anregung nehmen, wenn Sie über Ihre Erlebnisse während der Corona-Zeit erzählen, schreiben oder malen wollen.

<p>Tages-Struktur (Haushalt, Homeoffice, Schule, Betreuung) (NL 1)</p> 	<p>Ferien und Ostern - einmal anders (NL 2)</p> 
<p>Corona für Kinder erklärt (NL 3)</p> 	<p>Möglichkeiten und Rechte in der Betreuungsnot (NL 4)</p> 

<p>Enttäuschung und Durchhalten (NL 5)</p>		<p>Schule Zuhause (NL 6)</p>	
<p>Chance in der Krise und nachhaltige Denkanstöße (NL 7)</p>		<p>Medien und ihre zwei Seiten (NL 8)</p>	
<p>Begrenzung der persönlichen Kontakte „Check Deine Kontakte“ (NL 9)</p>		<p>Maskenpflicht mit ihren altersentsprechenden Ausnahmen (NL 10)</p>	
<p>Stressregulierung (NL 11)</p>		<p>Möglichkeiten und Grenzen von Tests auf das Virus (NL 12)</p>	

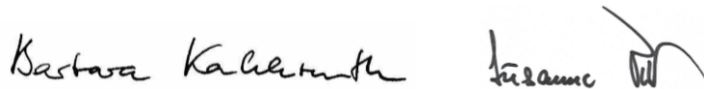
Barbara (71): Schreiben ist für mich wie Aufräumen. Gestern habe ich mich mit einem sehr alten Bekannten unterhalten und abends dies aufgeschrieben: „*Er hat eben noch Zeiten mit Not erlebt. Was für erschütternde Zeitzeugen-Berichte: Die Bilder der zerstörten Städte, die astronomischen Zahlen von Toten des zweiten Weltkriegs. Klar löst das erst einmal Schrecken und Abwehr aus. Ich meine: Jeder Tote sollte uns auffordern, unsere Lebensweise auf Klimatauglichkeit ehrlich und kritisch zu prüfen und entsprechenden Verzicht zu versuchen. Das wäre ein aktives Gedenken 75 Jahre nach Ende des zweiten Weltkriegs.*“

Susanne (50): Jeder hat seine eigene Art der Mini-Therapie. Meine Freundin zeichnet und skizziert wie verrückt, wenn sie etwas zum Sortieren im Kopf hat. Ich persönlich rede mir die Dinge eher von der Seele. Ich brauche es, zu sprechen und mich mit Freunden auszutauschen. Zum Beispiel sage ich immer wieder: „*Wenn wir Menschen auf diesem Planeten eine Zukunft haben wollen, müssen wir handeln. Natürlich startet jeder Einzelne damit, so gut er kann. Das allein reicht nicht. Politische Maßnahmen in der Breite sind möglich, auch ganz kurzfristig. Das hat die Corona-Krise gezeigt. Jetzt müssen wir das Gelernte nur noch auf den Bereich Umwelt-Politik anwenden.*“

Und was ist **Ihnen besonders wichtig**? Ist es uns gelungen, Sie heute und in den letzten sieben Wochen zum **Weiter-Denken, Nach-Denken** und zum **Finden Ihrer ganz eigenen Lösungen** anzuregen? Dann sind wir zufrieden. Wenn Sie uns eine Freude machen wollen: Wir sind gespannt auf **Ihre Erfahrungen und Ihre Resonanz** zu unseren Newslettern (Mail an info@echt-dabei.de).

Und zum Schluss noch **herzlichen Dank** an die [Kooperationspartner](#) und einzelnen Menschen, die zum Gelingen beigetragen haben.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit, Geduld und auch weiterhin alles Gute,



Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

P.S.: In einem Monat, also Mitte Juni 2020, erscheint vielleicht ein Newsletter der besonderen Art: Mit einer Sammlung von interessanten, schönen, nachdenklichen, kritischen Beiträgen aus unserer Leserschaft. Es lohnt sich also, noch einmal auf die Website zu klicken, falls sie nicht sowieso auf unserer Abonnenten-Liste stehen.

P.P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

- [Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

Susanne und Barbara stellen sich vor:

Susanne Peter

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. „ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

Dr. med. Barbara Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin, deutsche Ländervorsitzende der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz (www.Babyambulanz.de). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfalle und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das Baby/Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNLTransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen](#)

Anmerkung:

Alle Bildrechte, sofern nicht anders angegeben, liegen bei Shutterstock.

Der Newsletterversand erfolgt durch...

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: info@echt-dabei.de, Internet: www.echt-dabei.de

