

An die
Eltern und Erziehungsberechtigten
der Schülerinnen und Schüler
der Schulen im Lahn-Dill-Kreis sowie
im Landkreis Limburg-Weilburg

Aktenzeichen

Bearbeiter
Durchwahl
Fax

Herr Scholz
06471 / 328 - 255
06471 / 328 - 236

E-Mail

michael.scholz@kultus.hessen.de

Ihr Zeichen
Ihre Nachricht vom

Datum

31. März 2020

Informationen der Schulpsychologie zur aktuellen Situation

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

die weltweite Ausbreitung des Coronavirus stellt in erster Linie eine medizinische Krise dar, doch für viele Menschen ist diese Situation inzwischen auch psychisch sehr belastend. In anderen Ländern hat sich bereits gezeigt, dass die Ausgangsbeschränkungen, die dringend notwendig sind um die Verbreitung des Virus zu verlangsamen, teilweise leider auch Folgen nach sich ziehen wie den Anstieg an häuslicher Gewalt und die Zunahme psychischer Symptome wie z.B. Ängsten.

Auf unser weiterhin bestehendes telefonisches Beratungsangebot, das Sie ab sofort werktags unter der Rufnummer 06471/328-227 abrufen können, hatten wir Sie in einem ersten Schreiben bereits hingewiesen. Hier haben wir für Sie nun einige Hinweise aus psychologischer Sicht zusammengestellt, die in der derzeitigen Situation hilfreich sein können.

Die derzeitige Situation kann einher gehen mit Gefühlen von Hilflosigkeit, geringer Kontrolle und verschiedenen Ängsten. Auch diese können wiederum das Auftreten von Gewalt verstärken.

Versuchen Sie daher Ihren Ängsten aktiv entgegenzuwirken.

- Begrenzen Sie das Grübeln und versichern Sie sich, die Situation wird vorübergehen. Lenken Sie sich ab, machen Sie Dinge, die Ihnen guttun (Filme schauen, mit Freundinnen und Freunden telefonieren, kreativ sein etc.).
- Bewegen Sie sich. Wer aktiv ist, erlebt Handlungsfähigkeit.
- Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch. Die Zustände Angst und Entspannung können nicht gleichzeitig da sein.
- Denken Sie immer daran, dass wir zum Gemeinwohl beitragen, indem wir uns an die empfohlenen Distanzierungsregelungen und Hygienemaßnahmen halten.
- Wenn die Angst Sie aber dennoch „überkommt“ (auch für Kinder und Jugendliche geeignet):
 - rechnen sie von der Zahl „1000“ in Siebener-Schritten rückwärts; mit dieser Methode können Sie Angstgedanken unterbrechen,

- 5-4-3-2-1 Technik: zählen Sie fünf, dann vier, dann drei etc. Dinge in ihrer unmittelbaren Umgebung auf, die Sie sehen können. Wiederholen Sie dies nach dem gleichen Schema, hinsichtlich Geräuschen und Gerüchen. Sie kommen dadurch mit ihren Gedanken wieder in die Gegenwart und finden Halt,
- lenken Sie sich durch besondere Reize von ihren ängstigenden Gedanken ab: beißen sie z.B. in eine Zitronenscheibe oder halten Sie einen Eiswürfel an Ihren Arm,
- drucken Sie sich Bildvorlagen aus, in denen Zahlen verbunden werden müssen, so dass ein Bild entsteht.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf belastende und verunsichernde Situationen. Das Erleben von Ängsten und Anspannung sind in dieser Situation nicht ungewöhnlich. Es gibt aber auch viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die kaum Belastung erleben.

Es können jedoch auch durch die ungewohnt umfangreiche gemeinsame Zeit zuhause Konflikte entstehen, die von vermehrten Streitereien bis hin zu Gewalthandlungen reichen.

- Legen Sie daher Zeiten fest, die jeder/jede für sich verbringt; ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten (z.B. auch alleine Spaziergang in der Natur).
- Konflikte werden und dürfen auftreten, doch versuchen Sie, Ärger anzusprechen bevor die Situation eskaliert.
- Fragen Sie täglich nach – wie geht es den einzelnen; wer braucht was? (Familien-Mini-Krisenstab).
- Seien Sie nachsichtig mit sich und anderen, denn es ist für alle eine Ausnahmesituation, die niemand in dieser Form freiwillig gewählt hat.

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Verlust realer Sozialkontakte, Ängste und die Ungewissheit über die Dauer dieser Situation können zu einer Verstärkung von Ängsten und Zunahme von Aggressionen führen. Schule hat sich ins Elternhaus verlagert, Eltern arbeiten im Homeoffice oder stehen vor neuen Anforderungen durch Mehrarbeit, Kurzarbeit oder gar Arbeitsplatzverlust – eine große Herausforderung für viele Familien.

Steuern Sie daher einer möglichen Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen:

- Gewalt ist oft eine Folge von Überforderung. Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie beginnen überfordert zu sein. Aggression und Gewalt kann sich in verschiedenen Formen zeigen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, aber auch längeres bewusstes Ignorieren.
- Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in solchen Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben – gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt. Wirken Sie daher Gewalt entgegen durch eigene Entlastung.
- Schaffen Sie sich Raum für Dinge, die Ihnen guttun! Suchen Sie den telefonischen Kontakt mit einem Freund/ einer Freundin. Suchen Sie räumliche Trennung, z.B. durch Rückzug in ein anderes Zimmer oder durch einen Spaziergang. Atmen Sie tief durch oder machen Sie Sport.
- Wenn Gewalt passiert: Reden Sie! Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche –, reden Sie

mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation die einzige Person, die den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei gegebenenfalls professionell beraten. Unterstützung erhalten Sie u.a. beim Jugendamt Ihres Kreises (siehe Kontaktmöglichkeiten).

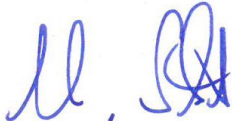
- Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind! Manchmal reicht die Unterstützung von Freundinnen und Freunden nicht aus. Hilfe finden Sie z.B. bei Familienberatungsstellen, dem Jugendamt und Frauenhäusern (siehe Kontaktmöglichkeiten) und auch der Polizei (110).

Wir hoffen Ihnen mit diesen Empfehlungen ein paar Hinweise gegeben zu haben, die Ihnen helfen, die eine oder andere Situation möglicherweise auftretende Situation leichter zu bewältigen.

Bitte beachten Sie auch die Kontaktdatenliste auf der nächsten Seite.

Ich wünsche Ihnen in dieser Situation viel Kraft und Durchhaltevermögen.
Bleiben Sie vor allem gesund!

Mit freundlichen Grüßen



Michael Scholz
Leitender Regierungsdirektor
- als Leiter eines Staatlichen Schulamtes –

[Die hier dargestellten Empfehlungen orientieren sich in großen Teilen an dem Schreiben „Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen. Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeit.“ von Frank Jacobi, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie Schwerpunkt Verhaltenstherapie, Psychologische Hochschule Berlin]

Regionale Beratungsangebote Lahn-Dill-Kreis

Institution	Kontaktdaten
Erziehungs- und Familienberatungsstelle LDK (Wetzlar)	06441-407-1670 efb-wetzlar@lahn-dill-kreis.de
Erziehungs- und Familienberatungsstelle LDK (Dillenburg)	02771-407-788 efb-dillenburg@lahn-dill-kreis.de
Beratungsstelle für Familien-, Ehe- und Lebensfragen e.V.	06441-449102-0
Jugendhilfe Lahn-Dill-Kreis Wetzlar Fachstelle Kinderschutz	06441-407-1501 06441-407-1539
Jugendhilfe Lahn-Dill-Kreis Dillenburg Fachstelle Kinderschutz	02771-407-6000 02771-407-6009
Jugendamt Stadt Wetzlar Fachstelle Kinderschutz	06441-99-5111 06441-99-5136
Frauenhaus Wetzlar	06441-46364

Regionale Beratungsangebote Landkreis Limburg-Weilburg

Institution	Kontaktdaten
Caritasverband: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche	06431-2005-30
Jugendamt Limburg-Weilburg Fachstelle Kinderschutz	06431 296-664 06471 296 674 oder 675
Gegen unseren Willen e.V. Beratungs- und Präventionsstelle zu sexueller Gewalt	06431-92343 06431-92345
Frauenhaus Limburg	06431 23200

Überregionale Beratungsangebote

Institution	Kontaktdaten
Nummer gegen Kummer	1116 111
Elterntelefon	0800 1110550
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	0800 0116016
Hilfetelefon tatgeneigte Personen	0800 7022240
bke-Eltern-Onlineberatung in der Corona-Krise	www.bke-elternberatung.de