



Liebe Familien,

wir wissen, dass Sie gerade zu Hause viel leisten. Die Pandemie stellt Sie als Eltern seit knapp einem Jahr vor besondere Herausforderungen und konfrontiert Sie mit Situationen, die Sie sorgen, verunsichern und vielleicht auch ängstigen. Sorgen, die sich auch um das Wohlergehen Ihrer Kinder kreisen. Um für Ihre Kinder die bestmögliche Sorge tragen zu können, müssen Sie sich auch um sich selbst kümmern dürfen. Denn nur wenn es Ihnen gut geht, geht es auch Ihrem Kind gut.

Versuchen Sie achtsam mit sich umzugehen. Energiereserven sind durch die Doppelbelastung Homeoffice und Distanzbetreuung schnell aufgebraucht. Die Nerven liegen blank und das Stresslevel steigt. Uns ist es wichtig, dass Sie wissen, dass wir auch während der Distanzbetreuung für Sie da sind. Ein offenes Ohr für Sie zu haben und Ihnen als Erziehungspartner zur Seite zu stehen, ist für uns selbstverständlich. Scheuen Sie sich nicht, die Beratung in Anspruch zu nehmen. Gemeinsam werden wir auch diese schwere Zeit meistern. Es wird Tage geben, an denen es nicht immer nach Plan laufen wird. Nehmen Sie es so hin und versuchen Sie, sich nicht unter Druck zu setzen. Es kommen auch wieder Tage, an denen Sie an Ihren Abläufen festhalten können.

Auch Ihr Wohlergehen ist wichtig in dieser Zeit. Versuchen Sie im Alltag Sachen zu machen, die Ihnen guttun. Sich nach getaner Arbeit zu belohnen und sich eine Auszeit nur für sich zu nehmen, ist eine wertvolle Zeit, um Reserven aufzutanken und die Gedanken mal kreisen zu lassen und an nichts zu denken. Achtsamkeit lässt sich im Alltag durch kleine Übungen einbauen. Sich 10 Minuten Zeit am Tag zu nehmen und in Ruhe eine Tasse Kaffee zu trinken, ohne nebenbei noch die Emails zu checken oder das Essen zu kochen. Glückshormone werden auch bei Spaziergängen an der frischen Luft aktiviert und das Stresslevel wird gesenkt. Regelmäßige Spaziergänge an der Luft tragen zu Ihrer psychischen Gesundheit bei.

Seien Sie sich gewiss, Sie sind in dieser Situation nicht alleine. Über hunderttausend Familien in ganz Deutschland und in ganz Europa sitzen alle im gleichen Boot. Wir alle werden diese Zeit zusammen überstehen und es werden wieder Zeiten kommen, an denen wir wieder in gewohnten Abläufen unser Leben meistern werden.

Ein guter Start in den Tag mit einer Kurzmeditation

Diese Kurzmeditation kann Ihnen dabei helfen, dass Ihnen ein guter Start in den Tag gelingt. Probieren Sie es einfach einmal aus und nehmen sich ein paar Minuten für sich Zeit! Mit ein wenig Übung kann diese Aufmerksamkeitsübung ein festes Morgenritual für Sie werden.

1. Bleiben Sie nach dem Aufwachen einfach noch einen Moment mit geöffneten Augen im Bett liegen und atmen einige Male ganz bewusst ein und aus.
2. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren sich auf Ihren Körper und Ihre Stimmung, nehmen Sie dabei Ihren ganzen Körper wahr und hören in sich hinein...wie fühlt sich Ihr Körper an...welche Gedanken kreisen um sich.
3. Wahrnehmen: Bei dieser Achtsamkeitsübung üben Sie unangenehme Gedanken und Gefühle ziehen zu lassen und nicht an ihnen hängen zu bleiben. Wenn sie bemerken, dass Ihre Gedanken sich im Kreis drehen und im Gedankenkarussell hängen bleiben, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihre Atmung oder auf den nächsten Körperteil.

Versuchen Sie schon morgens mit einem freien Kopf in den Tag zu starten. Es macht glücklicher. Vielleicht ergänzen Sie diese Kurzmeditation mit Ihren morgendlichen Ritualen, wie zum Beispiel: strecken und recken Sie sich, öffnen das Fenster weit und atmen tief ein und aus. Machen Sie zu oder nach der Kurzmeditation Ihre Lieblingsmusik an und trinken ein Glas erfrischendes Wasser.

Wenn Sie merken, dass Ihnen der Alltag in der Pandemiezeit über den Kopf wächst und zu einer zu hohen Belastung führt, finden Sie hier weitere Unterstützungsangebote, scheuen Sie sich nicht:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/familiaere-belastungssituationen>

Passen Sie auf sich und Ihre Lieben auf!

Mit freundlichen Grüßen

Gabriele Kühl
(Einrichtungsleitung)

Bochum im Januar 2021