

## „Lagerkoller Telefon“

### **Die Erziehungsberatung hilft Kindern, Jugendlichen und Eltern ihre Sorgen und Nöte los zu werden und gute Ideen für ihr individuelles Krisenmanagement zu bekommen!**

Schulen, Kindertagesstätten haben zu. Eltern arbeiten von zu Hause aus, alle sitzen aufeinander! Familien verbringen gerade ungewohnt viel Zeit miteinander. Gleichzeitig sind die Freizeitmöglichkeiten stark eingeschränkt. Ferien, die keine Ferien sind, Miteinander auf engstem Raum, ob man will oder nicht. Vor Streit, Langeweile und nervigen Geschwistern, Eltern und Kindern kann man grad nicht weglaufen.

Diese Situation stellt Familien vor große Herausforderungen. Was kann man tun?

Für eine Familie ist ein Rhythmus im Tagesablauf wichtig. Stehen sie trotz der ungewohnten Umstände zu bestimmten Zeiten auf, legen sie mit ihren Kindern und Jugendlichen fest, wann eine gute Zeit für die Erledigung der Schulaufgaben ist. Auch Kinder und Jugendliche brauchen Aufgaben, sonst wächst ihnen die viele freie Zeit schnell über den Kopf. Der Schrank im Kinderzimmer, in dem sich die Spielsachen türmen, könnte durchsortiert und aufgeräumt werden. Auch ihr 4-jähriger Sohn kann mit einem Staubwedel durch die Wohnung laufen und daran wohl Gefallen finden. Kinder wollen meist unterstützen und helfen. Im sonst hektischen Alltag bleibt dafür nicht immer die Zeit, Zeit wäre jetzt da.

Gönnen sie sich genauso aber auch aufgabenfreie Zeiten, um zum Beispiel gemeinsam Knobelaufgaben zu lösen und bieten sie die Möglichkeit, dass jeder sich auch mal zurückziehen kann. Gerade Jugendliche wird die permanente Zeit zu hause nerven. Die gerade jetzt wichtigen Freunde können nicht besucht werden, das kann für Unmut sorgen. Besprechen sie gerade auch mit Jugendlichen daher den Umgang mit Medien. Sie bieten zur Zeit tatsächlich eine Möglichkeit mit der eigenen Clique in Kontakt zu bleiben, zu telefonieren, zu schreiben... Passen sie als Eltern ihre Haltung zum Thema Medien daher auch der aktuellen Situation an.

Wir von der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern möchten Sie in dieser Situation mit hilfreichen Anregungen und Ideen versorgen und Sie in Krisen unterstützen – einfach für Sie erreichbar sein!

Deshalb bieten wir Ihnen, Eltern und Kindern, folgendes an:

- **Abonnieren Sie unseren Newsletter** unter [erziehungsberatung.bamberg@caritas-bamberg-forchheim.de](mailto:erziehungsberatung.bamberg@caritas-bamberg-forchheim.de):  
regelmäßig bekommen Sie von unseren Beratern Anregungen, nützliche Tipps und auch lustige Anekdoten für die Zeit mit der Familie.  
Wenn Sie selbst gute Tipps haben, was man in der derzeitigen Situation den ganzen Tag so mit Kindern, als Familie, machen kann, schicken Sie uns eine Mail! Wir möchten anderen die Möglichkeit geben, von Ihren guten Ideen zu profitieren
- Wir halten bis auf weiteres ein „Lagerkoller Telefon“ für Sie bereit: bevor Sie der Koller packt, können Sie sich unter **0951 2995749 Mo-Do von 9.00-12.00 sowie 13.00-16.00 Uhr, Freitag von 9.00-12.00 Uhr** bei uns in der Beratungsstelle melden. Wir hören zu, wir stehen mit fachlichem Rat zur Seite. Gerne können Sie uns auch außerhalb unserer Öffnungszeiten eine Mail unter [erziehungsberatung.bamberg@caritas-bamberg-forchheim.de](mailto:erziehungsberatung.bamberg@caritas-bamberg-forchheim.de) schicken. Wir melden uns dann zeitnah!

Unter <https://www.caritas.de/onlineberatung> finden Sie unser Onlineberatungstool. Sie erreichen uns unter Eltern und Familie. Oder über den direkten Link <https://beratung.caritas.de/eltern-familie/registration?aid=1138>



qrcode Caritas-Beratungshaus, Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Bamberg – Kinder und Jugendliche.png

Wir freuen uns auf Ihre Anrufe, Mails und vor allem auf Ihre guten Ideen!!!  
Ihr Beratungsteam!