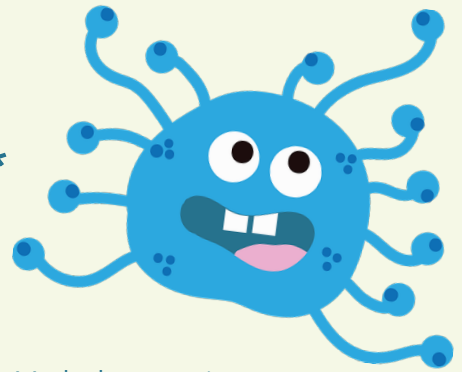




## TIPPS FÜR ELTERN\*



Ihr Alltag mit Ihrem Kind hat sich verändert?  
Stress und Belastung können bei Kindern zu veränderten Verhaltensweisen führen.

Was ist während der häuslichen Quarantäne für mein Kind wichtig?

### 1 Bieten Sie einen strukturierten Tagesablauf

Feste Schlaf- und Esszeiten

### 2 Sorgen Sie für Bewegung

Draußen oder auch drinnen z.B. durch Gummitwist, Ballspiele, ...

### 3 Halten Sie Entspannung & Spiel bereit

(Vor-) Lesen, Puzzeln, Malen, DIY Spielzeug, ...

### 4 Vermeiden Sie intensiven Umgang mit Berichterstattungen

Zu viele Bilder und Informationen können verunsichern



### 5 Austausch mit Freunden

Nutzen Sie Briefe, Telefonate oder Videodienste, um mit Freunden in Kontakt zu treten

### 6 Erklären Sie die COVID Situation altersgerecht

z.B. warum der Besuch bei den Großeltern nicht möglich ist, warum Quarantäne und Handhygiene gerade jetzt wichtig sind

### 7 Seien Sie zuversichtlich

Vermitteln Sie Sicherheit

Die meisten **Beratungsstellen** für Schwangere, Eltern, Kinder & Jugendliche in Ihrer Nähe sind auch zu Corona-Zeiten telefonisch erreichbar. Scheuen Sie sich nicht, Kontakt aufzunehmen.

Eine Anlaufstelle zu haben, wo man Verständnis in der eigenen Hilflosigkeit, Überforderung oder Aggression erfährt, kann ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg jenseits der Gewalt sein.



\* Tipps für Eltern wurden unter anderem von dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz und der Fachstelle für Suchtprävention zusammengestellt.

[www.dgkim.de](http://www.dgkim.de)



Deutsche Gesellschaft für  
Kinderschutz in der Medizin

# DIE KRISE IN DER KRISE - HILFE SUCHEN IST ERLAUBT

Die Beratungsstellen vor Ort stehen **telefonisch** &  
im Bedarfsfall auch für **Direkt-Kontakt** zur Verfügung.

## Elterntelefon

erreichbar Mo-Fr zwischen 9 und 11 Uhr  
Di-Do zwischen 17 und 19 Uhr

0800 111 0 55 0



## Eltern sein Info

Webseite des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen

elternsein.info



## Elternberatung

Onlineberatung für Eltern – Mail, Chat, Forum

Eltern.bke-beratung.de



## Hilfetelefon für tatgeneigte Personen

Unverbindlich & anonym

0800 70 222 40



## Hilfetelefon Schwangere in Not

In 18 Sprachen  
Jederzeit erreichbar.

0800 40 40 020



## Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

In 17 Sprachen  
Jederzeit erreichbar.

08000 116 016



## Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

erreichbar Mo, Mi, Fr zwischen 9 und 14 Uhr  
Di, Do zwischen 15 und 17 Uhr

0800 22 55 530



## Save me online

Online-Beratung für Jugendliche

Nina-info.de



## KENNEN SIE DIE ANGEBOTE VOR ORT



Hier ist Platz für lokale Hilfs- und Beratungsangebote.