

Als Familie gut durch die Pandemie kommen

Liebe Eltern,

die Pandemie stellt unser bisheriges Leben auf den Kopf. Viele Familien sind vor große Herausforderungen gestellt, die das Familienleben stressen.

Kinder leiden, wenn sie die Schulaufgaben zu Hause allein lösen müssen, ihre Freunde nicht treffen und sich weniger bewegen können. Viele soziale Kontakte und Routinen, die sonst Sicherheit geben, sind weggebrochen.

Die Situation kann sowohl Kinder als auch Eltern belasten: Angst vor Ansteckung, fehlende Kinderbetreuung, finanzielle Sorgen, Zukunftsängste und Hilflosigkeit durch das Wegbrechen von bisherigen Unterstützungen.

Der Alltag mit der Kinderbetreuung und den Arbeitszeiten muss neu strukturiert werden. Zudem kann man sich zu Hause kaum aus dem Weg gehen. Bestehende Konflikte können sich verschärfen. In vielen Familien liegen die Nerven blank.

Aus diesem Grund möchte ich Sie über mögliche Hilfestellungen informieren, denn wir möchten, dass Sie gut durch die Krise kommen und Ihre Zuversicht behalten.

Elterntelefon

bundesweit, anonym und kostenlos

www.nummergegenkummer.de

Mo-Fr 9-11 Uhr

Di+Do 17-19 Uhr

Tel. 0800 1110550

Kinder- und Jugendtelefon

vertrauliche und anonyme Beratung

montags bis samstags von 14 – 20 Uhr

Tel. 116111

Muslimisches Seelsorge-Telefon

rund um die Uhr

Tel. 030 44 35 09 821

Telefonseelsorge

anonym, vertraulich, kostenfrei

24 Stunden am Tag

Tel. 0800 1110111

Tel. 0800 1110222

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

des Landkreises Cuxhaven
Marktstr. 14
21762 Otterndorf
Tel. 04751 97877-0

Familienportal - Familienleistungen des Bundes

Unterstützung in der Corona-Zeit
www.familienportal.de

Beratungs- und Interventionsstelle (BISS) gegen häusliche Gewalt

Vertrauliche und kostenlose Beratung für an von häuslicher Gewalt Betroffene. Schnelle Hilfe und Unterstützung, Information und Begleitung
Ulrike Reiter
Margaretenweg 2
27624 Geestland
Tel. 04745 7825920

Gewaltbetroffene Frauen aber auch unterstützende Freundinnen und Freunde sowie Angehörige und Fachkräfte können sich an das Hilfetelefon wenden.
Rund um die Uhr, anonym, vertraulich, mehrsprachig und auch per Chat möglich.
www.hilfetelefon.de
Tel.: 08000 -116 016

Und auch ich höre Ihnen und euch in dieser besonderen Zeit zu

und bin für Eltern/Erziehungsberechtigte und Schülerinnen und Schüler ansprechbar.
Termine zur vertraulichen Beratung und Unterstützung können Sie unter
Tel. 04751 4019938 und unter
maren.estrum-esemann@gs-otterndorf.de vereinbaren.

Oftmals kann ich mir auch gleich Ruhe verschaffen, um für Sie am Telefon da zu sein.

Und auch ihr Schülerinnen und Schüler könnt mir eine Mail schreiben oder mich anrufen.
Ich freue mich, von euch zu hören, wie es euch geht.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Zuversicht behalten und auf sich und Ihre Lieben achten.

Viele Grüße!

Ihre und eure Schulsozialpädagogin
Maren Estrum-Esemann