

## Vertrauenspersonen außerhalb der Familie und Austausch mit anderen Eltern, Kindern und Jugendlichen

Kein Unterricht, geschlossene Kitas, Sportvereine, Spielplätze und Besuche bei Oma und Opa oder Treffen mit Freunden und Freundinnen sind nicht möglich: Das Coronavirus stellt nicht nur den Alltag von Erwachsenen auf den Kopf, sondern vor allem auch den von Kindern und Jugendlichen.

Umso wichtiger ist es, den Kontakt zu wichtigen Personen innerhalb und außerhalb der Familie zu halten. Nicht nur die Großeltern profitieren vom Kontakt zu den Enkelkindern, sondern auch für die Enkelkinder sind Oma und Opa wichtige Bezugspersonen, aber auch Onkels und Tanten, Nichten und Neffen oder andere nahe außerfamiliäre Bezugspersonen der Kinder.

Da der persönliche Kontakt in dieser Zeit – aufgrund möglicher Ansteckungsgefahr – nicht oder nur sehr eingeschränkt stattfinden sollte, gibt es viele Möglichkeiten in Kontakt zu bleiben und einander Unterstützung zu geben z.B.

- **Regelmäßige Telefonkontakte zu wichtigen Menschen**, bei denen Kinder wie Erwachsene sich gegenseitig berichten können, z.B. wie der Tag verlaufen ist, welche schönen Erlebnisse oder auch Sorgen es gibt, was bei den Schulaufgaben neues gelernt wurde, worauf man gerade stolz ist, welche Serie gerade toll ist etc. – können eine große Ressource sein.
- **Technische Möglichkeiten wie Videotelefonie (FaceTime, Skype, WhatsApp oder Hangouts) nutzen**: gerade Jugendliche sind hier echte Profis im Digitalen Leben und kenne sich gut aus. Fragen Sie die Kinder oder Jugendlichen doch einmal nach Ihren eigenen Ideen und Vorschlägen.

### Beispiel:

Die 15 jährige Kathrin hat z.B. das Projekt „Digitalisierung Oma & Opa“ gestartet und Ihren Großeltern mit Erfolg ein Handbuch zur Nutzung von WhatsApp gebastelt und per Post zugeschickt. Mit ein paar Erklärungen am Festnetztelefon und ein paar Startschwierigkeiten kann Kathrin jetzt regelmäßig ihre Großeltern mit Videos und Sprachnachrichten überraschen und so mit ihnen in Verbindung bleiben.

- **Bücher vorlesen und Geschichten erzählen** funktioniert auch am Telefon oder per Videochat, so ergibt sich immer wieder neuer Gesprächsstoff.
- Auch **gemeinsam Musik machen kann per Videochat oder Telefon funktionieren** – z.B. das Schlaflied für die ganz Kleinen am Abend, gemeinsam Lieder am Telefon singen oder per Video das neuste eingeübte Blockflötenstück verschicken kann beiden Seiten Freude bereiten.
- Mit größeren Kinder oder Erwachsenen kann auch der Versuch per Telefon oder per Videochat **gemeinsame Spiele zu spielen** eine ganz neue Erfahrung sein z.B. „Stadt, Land, Fluss“ oder Würfelspiele.

- **Überraschungen auf dem Postweg** – wie selbstgestaltete Postkarten, Briefe oder Päckchen mit kleinen Geschenken wie Fotos, selbstgemalte Bilder, Basteleien, Ausmalbilder oder Rätsel etc. können schon beim Herstellen und auch bei der Ankunft auf beiden Seiten große Freude verbreiten, besonders wenn der Empfänger nicht damit rechnet.
- Kinder und Jugendliche brauchen **Kontakte zu Gleichaltrigen** und anderen Bezugspersonen und auch Eltern kann es gut tun sich manchmal **mit anderen Eltern auszutauschen**. Es kann helfen zu erfahren, dass man in der Situation nicht alleine ist. Also ermutigen Sie nicht nur Ihre Kinder und Jugendlichen mit ihren Freunden in Kontakt zu bleiben, sondern greifen Sie selbst zum Hörer.

Das Gefühl in dieser schwierigen Zeit nicht alleine und trotzdem miteinander im Kontakt zu sein, kann Trost spenden und allen Beteiligten Freude bereiten. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Fragen Sie Ihre Kinder, was diese für Ideen haben, Sie werden überrascht sein!