

## **Unterstützung von Kindern und Jugendlichen und Eltern**

Wir alle sind aufgrund der derzeitigen Pandemiesituation sehr gefordert. Die emotionalen, sozialen und kognitiven Auswirkungen in den Zeiten der Pandemie betreffen unsere Kinder und deren Eltern.

Soziale Isolation des Lockdowns, „Homeschooling“ der Kinder und Jugendlichen auch in Verbindung mit „Homeoffice“ der Eltern führen zu Belastungen im Familienleben. D.h. der Lockdown hat den Alltag der Kinder und Jugendlichen drastisch verändert und so wirken sich diese Belastungen auch auf die kindliche Psyche aus. Als Eltern kann dies zu einer Überforderung führen, denn man weiß nicht mehr wie man seine Kinder unterstützen kann. Hier dürfen wir Sie darüber informieren, dass wir Kinder und Eltern als Beratungseinrichtung unterstützen können.

So stehen für die Regionen **Südoststeiermark** und **ehemaligem Bezirk Fürstenfeld** zu Fragen der psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendlichen und deren Eltern das **Kinder- und Jugendpsychiatrische Zentrum in Feldbach** zur Verfügung. In den Regionen Südoststeiermark und Hartberg/Fürstenfeld können Jugendlichen die Jugendberatungseinrichtungen Streetwork Südoststeiermark, Hartberg und Fürstenfeld aufsuchen und erreichen.

**Das Kinder- und Jugendpsychiatrische Zentrum (KIJUZ) Feldbach** bietet psychosoziale Beratung, sowie klinisch-psychologische Diagnostik, fachärztliche Kinder- und jugendpsychiatrische Untersuchungen und Behandlungen, ergotherapeutische Diagnostik uvm. an.

Genauere Informationen und Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter:

<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/kinderjugend/kinder-und-jugendpsychiatrisches-zentrum/> oder unter 0664 80785 4268.

### **NEU: KIJUZ—Infoline 0664 80785 4264**

Mo: 11:00—12:00 Uhr

Mi: 16:00—17:00 Uhr

Do: 11:00—12:00 Uhr

Unter dieser Nummer und zu oben angeführten Tagen bieten wir ab sofort eine zusätzliche spezielle „Kinder- und Jugend—Sprechstunde—Corona“ an. In dieser Zeit steht ein/e FachmitarbeiterIn für speziellen Fragen „Rund-um-Corona“ allen Kindern, Jugendlichen und Eltern zur Verfügung. Über diese anonyme Infoline kann man Informationen und Tipps zum Umgang in der Familie, Fragen zum richtigen Lernen in der Coronazeit, zu gesunden Auszeiten uvm. erfahren.

### **Streetwork Südoststeiermark, Fürstenfeld und Hartberg:**

Bieten Informationen, Beratung und Begleitung zu allen Themen, die Jugendliche betreffen an.

Kontaktadressen und Informationen unter:

<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/kinderjugend/streetwork/>

Alle Streetwerkeinrichtungen sind auch über Facebook und/oder Instagram zu kontaktieren.

### **PSD Hilfetelefon**

Über das PSD Hilfetelefon können alle Kontaktdaten und Informationen zu den Einrichtungen von Montag—Freitag von 08:00—19:00 Uhr über 0316/813181 angefordert werden. FachmitarbeiterInnen vermitteln Sie hier gerne zu unseren Kinder- und Jugendeinrichtungen.

**TIPPS für Bezugspersonen zum Umgang mit Kindern in Corona-Zeiten finden Sie auf der Rückseite**

# TIPPS für Bezugspersonen zum Umgang mit Kindern in Corona-Zeiten

- ◆ Geben Sie Ihrem Kind Struktur in Bezug auf Hausaufgaben und Freizeit. Je geordneter der Familienalltag ist, desto besser.
- ◆ Achten Sie auf einen geregelten Schlafrhythmus Ihres Kindes
- ◆ Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Telefon- und Computerzeiten fest.
- ◆ Gönnen Sie ihrem Kind in stressigen Situationen eine Pause. Aktivitäten wie Musik hören, zeichnen, Zeit mit einem Haustier verbringen können Stress reduzieren.
- ◆ In Lernpausen sollte auch an sportliche Aktivitäten, wie Jonglieren, Trampolinspringen, Tanzen ...gedacht werden
- ◆ Achten Sie auf die Herkunft der Informationsquellen und den Medienzugang des Kindes. Suchen Sie sich passende Information zu einem Thema aus und schauen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind durch.
- ◆ Geben Sie dem Kind das Gefühl sicher und geliebt zu sein und schenken Sie ihm Aufmerksamkeit.
- ◆ Lassen Sie Ihr Kind über Gefühle sprechen. Erklären Sie dem Kind, dass es normal ist, von Gefühlen überfordert zu sein, sich verängstigt oder besorgt zu fühlen.
- ◆ Seien Sie ehrlich über Ihre eigenen Gefühle und bleiben Sie authentisch. D.h. wenn Sie sich nicht gut fühlen, sagen Sie dies auch dem Kind und „spielen“ sie dem Kind nichts vor. Kinder sind hervorragende Beobachter und können Unterschiede zwischen ´gezeigten Gefühlen und Gesagtem sehr gut unterscheiden. Wenn dies nicht identisch ist werden Kinder ev. noch ängstlicher.
- ◆ Seien Sie kreativ in der Beschäftigung Ihres Kindes. Gerade zu Zeiten des Lockdowns ist es nicht immer leicht Kinder zu beschäftigen. Kinder wollen aber beschäftigt werden. Eine Ideensammlung zu sinnvollen Beschäftigung zuhause finden Sie auf unserer Homepage unter „Ideensammlung“: <https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/kinderjugend/kinder-und-jugendpsychiatrisches-zentrum/>
- ◆ Vor allem bei Hausübungen fällt es Kindern schwer, sich nach langem Sitzen auf die Aufgaben zu konzentrieren. Unser Gehirn braucht deshalb immer wieder kurze Pausen, in welchen der Kreislauf ange-regt werden soll, die Muskeln aktiviert werden und unser Gehirn wieder bereitgemacht wird, für neue Informationen! Verschiedene Übungen können Helfen unser Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen um wieder aktiver arbeiten zu können. Übungen dazu finden Sie ebenfalls unter „Koordinationsübungen“ <https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/kinderjugend/kinder-und-jugendpsychiatrisches-zentrum/>
- ◆ Auch auf unserer Homepage finden Sie: „Corona für Kinder erklärt“ und auch „Psychoedukation zum Thema Corona“: Hier erhalten Sie die wichtigsten Informationen zu psychischen Veränderungen bei Kindern während der Coronazeit.

**Bei speziellen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an uns!**

