

## Schulsozialberatung an der KAS

Kirsten Rochholz

0178-66 88 177

[K.Rochholz@kas.schule.koeln](mailto:K.Rochholz@kas.schule.koeln)

---

14.01.2021

Liebe Erziehungsberechtigte,

Ihnen und Ihren Angehörigen meine besten Wünsche für das neue Jahr, viel Gesundheit und Zuversicht!

Das neue Jahr hat begonnen, wie das alte aufgehört hat. Die Sorgen sind wohl größtenteils die selben geblieben. Dennoch hat sich etwas verändert. Wenn wir den Blick darauf richten wollen.

Aber zuerst: Was bedeutet Veränderung?

Hier möchte ich Sie auf einen kurzen Abstecher in die Meta-Perspektive mitnehmen. Veränderung ist eine durch einen Impuls im Ist-Zustand ausgelöste Bewegung. Diese sorgt erst einmal für Instabilität oder Dynamik. Das kann die/den einen ängstigen oder die/den anderen neugierig machen. Je nach Betrachtungsweise und Erfahrungswerten. Da fängt bereits der Unterschied an.

Veränderung bedeutet auch Unsicherheit, Krise, Chaos, Irritation oder Herausforderung, Entwicklung, Energie, Spannung.

Ich zeige hier bewusst einen Unterschied auf. Es ist selbstverständlich immer eine Mischung aus vielem.

Legt man diesem Unterschied die wissenschaftlich anerkannte Methode des Autogenen Trainings (Autosuggestion) zugrunde, so könnte man auch annehmen, dass durch einen Perspektivwechsel und dessen Verinnerlichung neue Möglichkeiten und somit Optimismus erwachsen.

Und Optimismus ist das, was wir alle derzeit sehr gut gebrauchen können. Die Herausforderungen sind geblieben, aber nun stehen wir nicht mehr hilflos davor, sondern sind bereits in großen Teilen geübt, was zu tun ist und wie wir mit bestimmten Dingen umgehen können. Das zeigt sich im privaten sowie im schulischen und beruflichen Alltag.

Meine Worte sollen keineswegs die Sorgen und Nöte schmälern, sondern lediglich eine mögliche Alternative bieten, die es vielleicht ein wenig leichter machen kann.

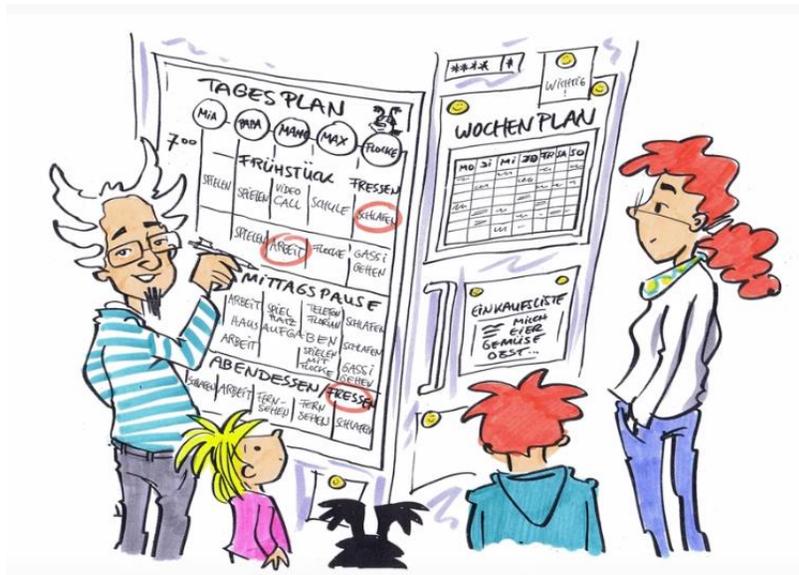
*„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Für den familiären Alltag möchte ich nochmal darauf hinweisen, dass eine geregelte Tagesstruktur wesentlich dazu beiträgt, nicht im Chaos zu versinken oder aus Langeweile und Frust in Auseinandersetzungen zu geraten. Daher ist es auch besonders wichtig für Schulkinder Arbeits- und Freizeiten festzulegen.

### Mögliche Ideen für eine Struktur könnten sein:

- einen Stundenplan zu entwerfen
- Pausen festzulegen
- tägliche Bewegung (Spaziergänge oder/und Sport zu Hause z. B. <https://www.youtube.com/albaberlin>)
- und ein Ende für Schulaufgaben und Homeoffice festzulegen

Nehmen Sie Ihre Kinder mit in die Verantwortung und gestalten Sie gemeinsam einen Plan, der die Bedürfnisse aller mit einbezieht und auch **Freiräume** für jeden schafft.



Quelle: Youtube; Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

### Mögliche Ideen zur Beschäftigung:

- Vielleicht machen Sie auch mal eine „Elternschulstunde“ und lassen sich von Ihrem Kind in ein neues Computerspiel einweisen oder sich die neuesten podcasts zeigen.

Um einen guten Mittelweg für die Mediennutzung ihres Kindes zu finden, schauen Sie gerne in die Empfehlungen von „Schau-hin“:

<https://www.schau-hin.info/news/zu-hause-wegen-corona-sinnvolle-mediennutzung-fuer-kinder>

- Ideen zum Experimentieren finden Sie auf folgenden Seiten:

[https://www.helmholtz.de/fileadmin/user\\_upload/06\\_jobs\\_talente/Schuelerlabore/Helmholtz\\_Schuelerlabore\\_Brochure2018\\_A5\\_web2.pdf](https://www.helmholtz.de/fileadmin/user_upload/06_jobs_talente/Schuelerlabore/Helmholtz_Schuelerlabore_Brochure2018_A5_web2.pdf)

<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>

- Jeden Morgen Kinderdisco bietet „Dringeblieden“. Hier gibt es von Kölner Künstlern Konzerte für's Wohnzimmer – **gegen Spenden!**

<https://dringeblieden.de/>

- Diverse Online-Angebote der Stadtbibliothek

<https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/stadtbibliothek/?schriftgroesse=normal>

Um auch den Kindern Sicherheit in einer unsicheren Zeit zu geben, ist eine altersgerechte Aufklärung wichtig. Hierbei unterstützen Sie folgende Internetseiten:  
<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw&feature=youtu.be>

<https://www.geo.de/geolino/mensch/22743-rtkl-jetzt-anhoeren-gemeinsam-gegen-corona-der-wissenspodcast-von-geolino>

### **Hilfen im Konfliktfall**

Viele Wochen gemeinsam auf engem Raum zu verbringen, ist nicht nur anstrengend, sondern kann jede noch so liebevolle Eltern-Kind-Beziehung sowie die Paarbeziehung stark belasten. Ausnahmesituationen sind ein guter Nährboden für bereits schwelende Konflikte, die dann häufig an die Oberfläche treten.

Scheuen Sie sich nicht, in solchen Fällen fachlichen Rat und Unterstützung einzuholen.

Wenn Sie Beratungsbedarf haben, können Sie mich täglich unter der o. a. Rufnummer oder per Mail von Montag bis Freitag zwischen 9 Uhr und 16 Uhr erreichen.

Darüber hinaus habe ich Ihnen im Anhang weitere Anlaufstellen aufgelistet, die Sie bei Bedarf bitte nutzen.

Ich wünsche Ihnen für die nächsten Tage und Wochen Kraft und Geduld und dass Sie und Ihre Familie gesund bleiben. Machen Sie das Beste aus der für uns alle schwierigen Situation.

Es grüßt Sie herzlichst Kirsten Rochholz