



Foto: iStock

Elternbrief April | 2020

Liebe Eltern

Zuerst herzliche Gratulation! Seit mehr als fünf Wochen absolvieren Sie einen Marathon, auf den Sie ganz und gar nicht vorbereitet waren, und Sie sind gut unterwegs. Sie werden selbstverständlich einwenden, dass nicht alles perfekt gelingt, dass Sie manchmal mit den Nerven am Ende sind, Ihre Kinder ebenfalls... Wie könnte es anders sein in der aktuellen Situation? Machen Sie weiter so und nutzen Sie die Erfahrungen, die Sie Tag für Tag machen. Wir bleiben weiterhin an Ihrer Seite; zögern Sie also nicht, uns telefonisch oder per E-Mail zu kontaktieren.

Liegen Ihre Nerven blank? Werden Sie manchmal laut? Oder haben Sie Angst, auszurasen?

- Gönnen Sie sich eine Pause. Atmen Sie durch, bevor Sie sich an Ihre Kinder, an Ihren Partner oder Ihre Partnerin wenden.
- Drücken Sie Ihr momentanes Bedürfnis aus («Ich brauche 10 Minuten für mich und höre jetzt Musik im Zimmer oder auf dem Balkon»).
- Machen Sie sich weniger Druck. Es muss nicht alles perfekt sein (Aufgaben der Kinder, Mahlzeiten, Telearbeit, usw.).
- Loben Sie sich selber jedes Mal, wenn es Ihnen gelingt, Ruhe zu bewahren. Loben Sie ebenso auch Ihre Kinder und Ihren Partner, Ihre Partnerin.
- Denken Sie daran, dass jeder Mensch unterschiedliche Bedürfnisse hat (Kinder, Jugendliche, Eltern). Es ist erlaubt, diese Bedürfnisse auszudrücken, selbst wenn sie nicht sofort erfüllt werden können.
- Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Kinder und Jugendliche machen oft kreative Vorschläge.
- Trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten!

Berner Gesundheit

Gesundheitsförderung und Prävention | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern
Telefon 031 370 70 80 | praevention@beges.ch | www.bernergesundheit.ch

Kleine Momente und kleine Aufmerksamkeiten machen den Unterschied

- Ihrem Kind eine Geschichte vorlesen, mit dem Teenager ein Videospiele entdecken und feinfühlig an seiner Welt teilnehmen, ohne zu forcieren.
- Schaffen Sie ein Event – lassen Sie zum Nachtessen Pizza liefern.
- Richten Sie kleine Debriefings ein, wo sich alle das Herz ausschütten können, und dabei die anderen respektieren.
- Lassen Sie Humor und Selbstironie walten, stets respektvoll, gegenüber sich selber und den anderen.



Träumen, Pläne schmieden. Es ist zwar noch nicht klar wann, aber die aktuelle Situation findet ein Ende.

- Basteln Sie ein Sparschwein (am besten durchsichtig, um die Entwicklung verfolgen zu können). Jeder und jede kann täglich einen Batzen einwerfen und dabei eine Liste für die spätere Verwendung des Ersparten führen.
- Lernen Sie gemeinsam einige Fremdwörter für die zukünftigen Ferien.
- Planen Sie ein grosses Fest für die Verwandtschaft und den Freundeskreis.



Nützliche Links für Eltern:

www.dureschnufe.ch

www.fambe.sites.be.ch (Familienportal Kanton Bern)

Nützliche Links für Kinder und Jugendliche:

www.147.ch

www.feel-ok.ch

Benötigen Sie Rat zur Begleitung Ihrer Kinder? Möchten Sie eine Idee mit anderen Eltern teilen? Rufen Sie uns an oder schicken Sie eine E-Mail. Unsere Beraterinnen und Berater stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Und erst noch kostenlos.



031 370 70 80

0800 070 070



praevention@beges.ch

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheits.ch

Im Auftrag von:



**Kanton Bern
Canton de Berne**