

Rüsselsheim am Main, 30.04.2020

Liebe Eltern,

viele von Ihnen sind wahrscheinlich mit Ihrem Kind/den Kindern zu Hause oder versuchen den Spagat zwischen der Arbeit und Ihrer Familie hinzubekommen. Sie sind vielleicht verunsichert, wie es weiter geht und machen sich Sorgen, wie es mit der Familie, der Schule und/oder Ihrer Arbeit weitergeht. Sie versuchen so gut wie möglich mit den neuen Umständen zu Recht zu kommen, doch nach so langer Zeit kann es auch mal vorkommen, dass auch die stärksten Menschen bei so vielen neuen Herausforderungen einmal eine Pause oder Unterstützung gut gebrauchen können, um danach mit neuer Kraft weitermachen zu können.

Auch für Ihr*e Kind*er ist es nicht leicht zu verstehen, dass nun vieles anders läuft als vor der Corona-Krise: Er/sie soll den ganzen Tag zu Hause bleiben, darf die besten Freunde nicht mehr sehen oder mit ihnen spielen. Die Schulen und Spielplätze sind (abgesehen für die Abschlussklassen) geschlossen und auch Geburtstage und andere Familienfeste fallen aus. Hinzu kommen die ungewohnten Hygiene- und Abstandsregeln auf die sie von allen Seiten ständig hingewiesen werden. Kind/Jugendliche*r sein macht aktuell wirklich keinen Spaß!

Fest steht, egal ob für Sie oder Ihr*e Kind*er, es ist für Sie alle nicht leicht, diese schwierige Zeit zu meistern, immer hoffnungsvoll und gut gelaunt zu bleiben, den Alltag für Ihr*e Kind*er aufrecht zu erhalten und selbst die eigenen Kräfte nicht überzustrapazieren. Es ist ein Kraftakt und er wird für viele Familien noch weiter andauern.

Umso wichtiger ist es in dieser Zeit, dass Sie mit Ihren Kräften haushalten und schauen, wie Sie diese zwischendurch wieder aufladen können. Ich denke, viele von Ihnen haben dazu schon gute Möglichkeiten gefunden, die Ihnen guttun und gut umsetzbar sind. Der eine oder die andere hat vielleicht noch keine Idee oder nicht die Möglichkeit dazu und ist manchmal überfordert mit der familiären und/oder der Arbeitssituation.

Letzteren Menschen möchte ich sagen: **Sie sind damit nicht allein!**

Es geht ganz vielen Menschen so, wie Ihnen! An dieser Stelle möchte ich Ihnen gerne mein Gesprächsangebot und andere kompetente Stellen ans Herz legen, die Sie ansprechen und um Rat oder Hilfe bitten können, wenn Sie diesen brauchen.

Bitte bedenken Sie auch:

Wenn es Ihnen gut geht, geht es auch Ihrem Kind/Ihren Kindern gut!

aktuelles Angebot der Schulsozialarbeit:

- entlastende Gespräche z.B. zu den Themen:
 - Wie kann ich neue Kraft tanken und etwas für mich selbst tun?
 - Wie helfe ich mir selbst, wenn ich an meine Grenzen komme?
 - Umgang mit meinem Kind/meinen Kindern während der Corona-Zeit
 - Umgang mit schwierigen familiären Situationen

Ich bin **keine Therapeutin**, aber als Sozialpädagogin unterliege ich ebenfalls der **Schweigepflicht** und kann Ihnen zuhören, beistehen und manchmal vielleicht auch die richtigen Fragen stellen, um Sie auf andere/neue Gedanken zu bringen. Wenn ich Ihnen nicht weiterhelfen kann, kenne ich vielleicht die richtige Anlaufstelle, an die Sie sich wenden können.

Selbstverständlich können Sie mich auch kontaktieren, wenn Sie der Meinung sind, Ihr Kind benötigt meine Unterstützung! Die meisten Schüler*innen der BGS kennen mich und können ihrem Alter entsprechend einschätzen, ob sie mit mir reden möchten oder nicht. Manche Kinder/Jugendliche haben aus dem „normalen Schulalltag“ mit mir bereits gute Erfahrungen gemacht.

Bitte grüßen Sie Ihr Kind/Ihre Kinder ganz herzlich von mir und kommen Sie bei Bedarf gerne auf mich zu!

Wünschen Sie ein persönliches Gespräch in der Schule, dann rufen Sie mich bitte zwecks Terminvereinbarung vorher an oder schreiben Sie mir eine Mail, um die Corona-Vorgaben entsprechend einzuhalten.

meine Kontaktdaten:

Montag und Dienstag

Tel. 06142 - 21 02 919, Raum EG 053, 9.00-15.30 Uhr

Per Mail bin ich Montag bis Freitag erreichbar:

annika.trimborn@ruesselsheim.de

Mit den besten Wünschen für Sie und Ihre Familie – bleiben Sie gesund!

Annika Trimborn

Schulsozialarbeiterin der Stadt Rüsselsheim am Main
Borngrabenschule

„Leben heißt nicht zu warten, dass der Sturm vorüberzieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.“