

# JUSTUS-KNECHT-GYMNASIUM

Allgemein bildendes Gymnasium mit naturwissenschaftlichem und sprachlichem Profil



## Schulseelsorge Justus-Knecht-Gymnasium Bruchsal

Liebe Eltern,

die Corona-Krise betrifft uns alle und stellt uns täglich vor verschiedene Herausforderungen. Sie bringt gewohnte Abläufe und den vertrauten Alltag durcheinander, führt zu Verunsicherung und dem Gefühl der Überforderung. Vor allem Sorgen um die Gesundheit der Familie und Freunde sowie die wirtschaftlichen Folgen treiben viele Menschen innerlich um.

Außerdem haben Sie als Eltern in diesen Tagen eine Fülle von Aufgaben zu bewältigen, was leicht zu Grenzerfahrungen führen kann. Home-Office und Hausaufgabenbetreuung der Kinder, die Versorgung der körperlichen Grundbedürfnisse und verstärkte emotionale Zuwendung, Freizeitangebote im Haus oder das Koordinieren von unterschiedlichen Interessen und die damit verbundenen Konflikte kosten Kraft.

Deshalb habe ich Ihnen einige Hinweise aus meiner Arbeit in der Krisenintervention zusammengestellt, um Sie zu entlasten und in dieser schwierigen Zeit – wenn auch aus der Ferne – seelsorglich zu begleiten.

### Hilfreiche Anregungen aus der Krisenintervention für Eltern im Umgang mit Ihren Kindern

- Vermitteln Sie Ihren Kindern ein **Gefühl von Sicherheit** durch verlässliche Tagesstrukturen, gemeinsame Zeit- und Aufgabenpläne. Das hilft im äußeren und emotionalen Chaos und gibt Halt.
- Sorgen Sie für die **Weitergabe von verlässlichen und sachlichen Informationen**. Die Bilder und Meldungen im Internet und im Fernsehen sind oft drastisch, wirken ängstigend und verstörend. Informieren Sie sich **einmal am Tag** bei einer seriösen Quelle und sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber. Von Beschönigungen oder Verharmlosungen sollten sie absehen, denn die Jungen und Mädchen – egal wie alt sie sind – spüren Ihre Betroffenheit und Sorge, befinden sich selbst in einem Ausnahmezustand.
- **Sorgen Sie für Bewegung** im Haus oder draußen in der Natur. Denn durch Bewegung können Stress und Anspannungen abgebaut werden.
- **Stellen Sie sich dem Gespräch und den Fragen Ihrer Kinder**. Achten Sie dabei auf die Zwischentöne, die die Gefühle dahinter offenbaren. Bleiben Sie in Ihren Äußerungen und Ihrem Verhalten aufrichtig.
- **Wahrnehmbare Verhaltensänderungen Ihres Kindes sollten Sie ernstnehmen**. Rückzug, Schlafstörungen, Bauch- und Rückenschmerzen, Kopfweh und Konzentrationsstörungen können ein Hinweis auf Sorgen und Probleme sein.
- **Vermitteln Sie Ihrem Kind vor allem Geborgenheit und Nähe** durch Gespräche, gemeinsame Mahlzeiten, Spiele und andere gemeinsame Freizeitbeschäftigungen.

- Eröffnen Sie Ihren Kindern **Möglichkeiten mit ihren Emotionen umzugehen**, Tränen und Wut dürfen sein.
- **Stärken Sie die Selbstwirksamkeit** Ihrer Töchter und Söhne, lassen sie sie mitentscheiden („Was tut dir gut?“ oder „Was magst du heute – außer deinen Schulaufgaben- noch machen?) und aktiv etwas machen.
- **Sorgen Sie gut für sich selbst!**

Wenn Sie oder Ihre Kinder Unterstützung und Hilfe von außen brauchen, wenden Sie sich an unser Beratungsteam. Die verschiedenen Ansprechpartner\*innen finden Sie auf der Schulhomepage.

### Ich denke an Sie und Ihre Kinder!

In Verbundenheit

Pfrin Elke Heckel-Bischoff  
Beauftragte Schulseelsorgerin am JKG  
Dozentin für Schulseelsorge RPI Baden  
Supervisorin und Coach im Bereich Erziehung und Bildung

Erreichbar über: [schulseelsorge@jkg-bruchsal.de](mailto:schulseelsorge@jkg-bruchsal.de)

