

Was jetzt hilft

Gut zu sich sein. Gute Gefühle übertragen sich auf die Familie.

- Gute Erinnerungen heranholen (Fotos, Familiengeschichten), interessante Pläne schmieden.
- Bewegen Sie sich zuhause und draussen. Sie dürfen mit ihren Kindern in der Natur sein, solange vom Bund noch keine Ausgangssperre verordnet wurde. Halten sie sich einfach weiterhin gut an die Hygiene- und Abstandsregeln. Spazieren Sie im Wald, spielen Sie im Garten...

Information

Sicherheit haben durch verlässliche Information. Nicht zu lange mit schlechten Informationen beschäftigen, sonst steigt die Angst.

- In vielen Sprachen auf: diaspora-tv.ch
- Erklären Sie ihrem Kind die Situation. Was nützen die Massnahmen.

Kinder und jüngere Menschen sind persönlich wenig gefährdet durch das Virus. Die strengen Massnahmen schützen die verletzbaren Gruppen: wer bestimmte andere Krankheiten hat und alte Menschen. Diesen hilft es, wenn die Spitäler und Ärzte nicht überlastet sind.

Negative Gefühle

Angst, Ärger und Wut sind jetzt normal.

- Sprechen Sie darüber, zeichnen Sie, schreiben Sie Tagebuch oder mailen Sie mit Freunden und Verwandten.
- Legen Sie danach die schwierigen Gedanken beiseite. Sind sie gut zu sich.
- Machen Sie Entspannungsübungen (https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Umgang_mit_Angst.pdf oder sonst aus dem Internet)

Alltag in der Familie

Erwarten Sie nicht zu viel von sich und anderen, besonders nicht von ihren Kindern. Gestalten Sie die schwierige Zeit, so dass es gut läuft.

- Eine klare Tagesstruktur hilft dabei. Orientieren Sie sich am normalen Alltag. Bauen Sie fixe Lernzeiten ein, richten Sie gute Arbeitsplätze ein.
- Planen Sie gemeinsame Zeiten und Ruhezeiten (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Alltagstipps.pdf>)
- Machen Sie Hausarbeiten (Kochen, Putzen, Garten) zusammen.
- Regeln Sie die Medienzeiten (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Handy-TV-in-Zeiten-der-Krise.pdf>)

Wer kann helfen, wenn Sie Rat brauchen →

Kontakte bei Fragen und Anliegen:

Auf www.fjfs.ch finden Sie Ideen und Links.

Rufen Sie uns an!

Schulsozialarbeit Rorschach

Burghalde und Kreuzacker

Drobik Camenisch Monika

ssa.oberstufe@fjfs.ch

079 545 13 38

Mühletobel und Schönbrunn

Mainberger Viviane

ssa.muehletobel.schoenbrunn@fjfs.ch

079 919 72 80

Pestalozzi und Marienberg

Picciolo-Kieliger Sarah

ssa.pestalozzi.marienberg@fjfs.ch

079 509 26 71

Schulsozialarbeit Rorschacherberg

Schulhaus Klosterguet

Widmer Claudia

ssa.klosterguet@fjfs.ch

079 196 01 51

Schulhaus Wildenstein

Müllli Barbara

ssa.wildenstein@fjfs.ch

079 870 53 22

Schulhaus Steig

Trefzer Samuel

ssa.steig@fjfs.ch

079 872 19 33 oder
058 100 82 60

Familienberatung

Eugster Daniela

Reitbahnstrasse 57

daniela.eugster@fjfs.ch

071 844 49 00

Nützliche Links: