



Freie und Hansestadt Hamburg

Die Jugendämter

April 2020

Liebe Eltern,

wir wenden uns an Sie, weil wir uns bewusst sind, dass Sie derzeit mit vielen Anforderungen gleichzeitig konfrontiert sind.

Entlastungen fallen weg und Sie sind für die Betreuung Ihrer Kinder, den Haushalt und die Begleitung bei den Hausaufgaben allein verantwortlich. Neben der Angst um Ihre Gesundheit kommen bei einigen von Ihnen Existenzsorgen und das Bangen um den Arbeitsplatz hinzu. Auch wenn Sie sicherlich schon vieles ausprobiert haben und für manche Herausforderung im Alltag bereits gute Lösungen gefunden haben, möchten wir Ihnen in diesem Brief einige Empfehlungen mit auf den Weg geben, die sich als hilfreich erwiesen haben, um diese Zeit als Familie gut bestehen zu können:

- Geben Sie dem Tag für sich und Ihren Kindern eine Struktur. Dies kann das morgendliche Wecken sein, eine gemeinsame Mahlzeit, ein Spiel am Nachmittag, eine Lern- und eine freie Zeit für die Kinder.
- Gönnen Sie sich und Ihren Kindern kurze Erholungspausen. Machen Sie in dieser Zeit das, was Sie gerne tun: Musik hören, eine Tasse Kaffee trinken, mit Freunden telefonieren, sich bewegen oder ähnliches.
- Niemand ist perfekt. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und Ihren Kindern und zeigen Sie Verständnis. Das hilft Ihnen und Ihren Kindern, gut aus stressigen Situationen wieder raus zu finden.
- Bleiben Sie in Kontakt mit guten Freunden und Freundinnen. Sich über gemeinsame Erfahrungen auszutauschen, sich mal Luft zu machen und vielleicht den Rat von nahestehenden Menschen einzuholen, kann oft weiterhelfen.

Niemand ist schuld an der jetzigen Situation. Auch Ihre Kinder leiden unter den Einschränkungen, die für alle gelten.

Wir möchten Sie ermuntern:

Holen Sie sich Hilfe, bevor es Ihnen zu viel wird!

Viele Beratungsstellen für Eltern und Kinder in Hamburg und bundesweit bieten telefonische Sprechzeiten an.

Einige Telefonnummern, an die Sie sich wenden können, möchten wir Ihnen gerne zur Verfügung stellen:

Kinderschutzzentrum Hamburg: 040 / 491 00 07

Kinderschutzzentrum Harburg: 040 / 790 10 40

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Di und Do: 9-12h und 13-16h, Mi.: 15-17h, Fr.: 9-12h

Elternhotline: 0800 -111 0 550

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 -116 016

Hotline Hamburger Frauenhäuser: 08000 - 41000

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800 - 225 55 30

Hilfetelefon für Schwangere in Not: 0800 - 404 00 20

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 - 111 0 333

Weitere **Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche** finden Sie online unter www.hamburg.de/familienwegweiser.

Wenn Sie nicht wissen, an wen Sie sich mit Ihrem Anliegen oder Ihrem Problem wenden können, dann melden Sie sich bei uns. **Wir sind für Sie da!**

Wir informieren Sie auch über **weitere Unterstützungsangebote in Ihrem Quartier**.

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag über die Behördennummer **115**. Außerhalb unserer Sprechzeiten und am Wochenende ist der **Kinder- und Jugendnotdienst** rund um die Uhr für Sie erreichbar unter Telefon: 42815 - 3200.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Jugendämter