



Klinik für Kinder und Jugendliche | Kinderschutz

# COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation als Familie gut überstehen

Wir sind  
für Sie da!



Die aktuelle Lage ist eine Herausforderung für alle Familien. Durch die häusliche Isolation befindet man sich in einer Ausnahmesituation. Schulen sind geschlossen und das Leben spielt sich vermehrt in den eigenen vier Wänden ab. Gerade Sie als Eltern sind in dieser Situation sehr gefordert.



Tipps für Eltern

# Tipps für Eltern

- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die **aktuelle Situation**
- Machen Sie gemeinsam **Aktivitäten** (Spiele, Projekte zu Hause, Kochen usw.)
- Setzen Sie klare **Lern- und Freizeiten**
- Halten Sie die **Tagesstruktur** ein (Aufsteh- und Schlafenszeiten, Essenszeiten, Lernzeiten, Freizeiten)
- Bleiben Sie in **Kontakt mit Menschen** und tauschen Sie sich über **positive Inhalte** aus
- Definieren Sie klare Zeiten für den Konsum von **digitalen Medien**
- Geben Sie Ihrem Kind **Sicherheit und Geborgenheit**
- Schaffen Sie **Rückzugsmöglichkeiten**
- Führen Sie eine tägliche **Familienkonferenz** durch: Ideen für gemeinsame Aktivitäten sammeln; wer braucht was?
- Holen Sie sich bei Bedarf **Hilfe**: Kommen Sie an Ihre Grenzen oder brauchen Sie Ideen bei der Umsetzung der Tipps? Melden Sie sich!

# Wo erhalte ich Hilfe?

## **Kinderschutz Kantonsspital Aarau**

Wir sind während dieser ausserordentlichen Lage wie folgt für Sie erreichbar:

Telefon 062 838 56 16 (Mo bis Fr 8.30 bis 16.30 Uhr)

[kinderschutz@ksa.ch](mailto:kinderschutz@ksa.ch)

[www.ksa.ch/kinderschutzgruppe](http://www.ksa.ch/kinderschutzgruppe)

## **Elternnotruf**

24/7 Beratung für Eltern

Telefon 0848 35 45 55

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

## **Pro Juventute**

Kostenlose Beratung für Kinder und Jugendliche

Telefon 147

[www.147.ch](http://www.147.ch)

## **Anlaufstelle gegen häusliche Gewalt**

Beratung für gewaltbetroffene und gewaltausübende Personen

Telefon 062 550 20 20

[info@ahg-aargau.ch](mailto:info@ahg-aargau.ch)

[www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

