Hamburg

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 u. 13-16h, Mi.: 15-17h, Fr.: 9-12h

Elternhotline:	0800 -111 0 550
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:	0800 -116 016
Hilfetelefon sexueller Missbrauch:	0800 - 225 55 30
Hilfetelefon für Schwangere in Not:	0800 - 404 00 20
Kinder- und Jugendtelefon:	0800 - 111 0 333

Über die Behördennummer 115 erreichen Sie das jeweils **zuständige Jugendamt** für Ihren Wohnort.

Darüber hinaus ist der **Kinder- Jugendnotdienst** rund um die Uhr erreichbar, Tel.: 42815 - 3200.

Über **weitere Unterstützungsangebote** in Ihrem Quartier **informieren** Sie gerne die **Jugendämter.**

Informationen über weitere **Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche** erhalten Sie über den **Link** https://www.hamburg.de/basfi/

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Jugendämter der Freien und Hansestadt Hamburg