

**Telefonische Erreichbarkeit der AWO-Beratungsstelle
für Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen
(vorerst gültig bis zum 19.04.2020)**

Die AWO-Beratungsstelle ist derzeit von Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr telefonisch oder per Email erreichbar.

Beratung kann entweder direkt telefonisch erfolgen oder es kann ein telefonischer Termin vereinbart werden. Falls ein Anruf nicht direkt entgegengenommen werden kann, kann eine Nachricht auf dem AB hinterlassen und um Rückruf gebeten werden.

Diese Regelung gilt vorerst bis zum 19.04.2020. Bei Änderungen erfolgen weitere Informationen.

Team der AWO-Beratungsstelle:
AWO-Beratungsstelle für Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen
Telefon: 07275 - 988 68 50
E-Mail: beratungsstelle@awo-suedpfalz.de

Informationen der Diakonie Germersheim

**Wir sind gerne auch in diesen Zeiten für Sie da!
Beratung per Telefon (und Mail) ist weiterhin möglich!**

Wie alle Beratungsstellen der Diakonie, arbeiten auch wir in reduziertem Betrieb. Das bedeutet für uns, dass wir **ausschließlich telefonische Beratungen** bzw. ggf. in wenigen Fällen auch per Mail durchführen dürfen, mit der einzigen Ausnahme der staatl. vorgeschriebenen Beratungsgespräche im Zusammenhang mit einem Schwangerschaftsabbruch.

**Montag bis Freitag sind wir telefonisch erreichbar in der Zeit
von 09:00 bis 12:00 Uhr unter 07274/1248**

Offene Sprechstunden und Gruppenangebote finden bis auf weiteres nicht statt.

Erweiterte Telefonsprechzeiten im Psychosozialen Zentrum Pfalz

Während der Corona-Krise hat das PSZ Pfalz zusätzliche telefonische Beratungszeiten eingerichtet: **dienstags von 12 - 16 Uhr und donnerstags von 10 - 14 Uhr.**

Weitere Telefontermine (bei Bedarf auch Telefonkonferenzen mit Beteiligung von Sprachmittler*innen) können vereinbart werden.
Telefon +49 621 490777-10 oder Email psz-pfalz@diakonie-pfalz.de

Für den Landkreis Germersheim erreichen Sie uns zusätzlich per Email unter psz.ger@diakonie-pfalz.de

Empfehlungen Caritas Zentrum Germersheim

Corona und die Zeit der Ausgangsbeschränkungen

Die momentan veränderte Lebenssituation von uns allen kann eine Belastung für die ganze Familie bedeuten. Geschlossenen Kindergärten und Schulen, veränderte Arbeitsbedingungen oder das Aussetzen der Arbeit stellen eine Herausforderung für Familien dar, ihren Alltag neu und anders zu meistern. Jede Familie und jedes Kind reagiert unterschiedlich auf solche Veränderungen. Kinder können sich unwohl, müde oder unruhig fühlen. Sie können gereizt, aggressiv oder einfach „anders“ sein als sonst.

Die Angst vor Ansteckung, Krankheit oder auch finanzielle Sorgen wirken sich auf unser Befinden aus.

Was kann in diesen Zeiten helfen?

Die Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung des Caritas-Zentrums Germersheim empfiehlt:

- Seien Sie da für Ihr Kind:

Eine vertraute Bezugsperson in der Nähe gibt Kindern Sicherheit.

- Geben Sie dem Tagesablauf Struktur:

Feste Zeiten zum Aufstehen, Essen und Schlafengehen geben Kindern Halt und Sicherheit.

- Behalten Sie Alltagsrituale bei:

Morgendliches Waschen, Zähneputzen und Anziehen markieren den Start in den Tag. Abendliches Spielen oder Vorlesen markiert den Übergang zum Schlafen.

- Lernzeit – Freizeit:

Eine feste Zeit für die Schulaufgaben mit definierten Pausen hilft dem Kind beim Lernen.

- Bei älteren Kindern:

Zeigen Sie Interesse an den Aufgaben, die die Kinder von der Schule bekommen. Lassen Sie sich z.B. zeigen, wie die Schule Lernaufgaben übermittelt und bis wann sie zu erledigen sind. Je nach Alter sollten die Kinder selbständig an den Aufgaben arbeiten.

- Bewegung ist wichtig:

Gehen Sie im Rahmen der Möglichkeiten und mit dem angeordneten Abstand zu Anderen mit ihrem Kind raus in die Natur. Rad fahren, Ball spielen, Rollschuh laufen, etc. sorgt für Spaß und stärkt das Immunsystem.

- Schaffen Sie für sich und Ihr Kind Zeiträume, um zu entspannen, zu lesen und mal einen Film anschauen, etc.

- Erklären Sie ihrem Kind altersgerecht die Situation:

Warum Sie z.B. im Moment die Oma nicht besuchen können, warum vielleicht ein Kindergeburtstag nicht gefeiert werden kann und wieso viele Geschäfte geschlossen sind. Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes. Sie dürfen ruhig zugeben, wenn Sie etwas nicht wissen. Vielleicht können Sie gemeinsam überlegen, wer das wissen könnte.

- Schützen Sie sich und Ihr Kind vor zu vielen Dauerinformationen zum Thema Corona:

Lassen Sie z.B. nicht den ganzen Tag den Fernseher laufen, in dem ständig neue aktuelle Informationen gesendet werden, die Angst machen können. Informieren Sie sich regelmäßig, aber stellen Sie die Berichterstattung zwischendurch auch ab.

- Vermitteln Sie eine positive Haltung:

Das Leben geht weiter. Es braucht momentan besondere Maßnahmen, aber es darf auch Spaß und Freude geben in dieser Zeit.

Möchten Sie direkt mit uns sprechen? Rufen Sie uns an!!

Wir haben für Sie in unserem Caritas-Zentrum Germersheim und in der Außenstelle Wörth eine Telefonhotline geschaltet.

Hotline: Wir sind täglich von 10.00 bis 14.00 Uhr direkt erreichbar unter folgenden

Rufnummern:

07274-9491132

07271-2539