DER ELTERNTEIL

MucklMAG Kompakt

Warum das MucklMAG? Mehr dazu ab Seite 4



GENERATION SCREENAGER?

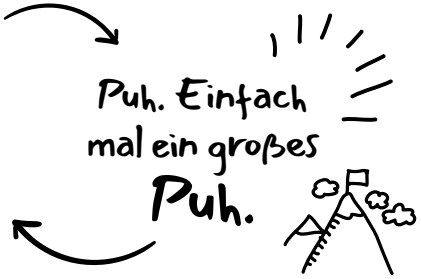
Eine Medienexpertin rät zu mehr Gelassenheit

MIT DEN NERVEN AM ANFANG

Hilfe finden – in ganz Bayern

Adressen für Notfälle • Fremdsprachige Angebote • Unterstützung & Beratung

Liebe Eltern,



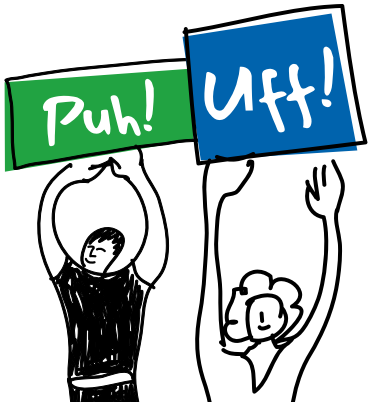
die Pandemie hat uns alle, aber besonders Sie als Eltern, in viele zermürbende, verunsichernde Situationen gebracht. Und es wurde allen, Ihnen und Ihren Kindern, enorm viel abverlangt.

Zur Sorge um die Gesundheit kamen Distanzunterricht, eingeschränkter Kontakt zu Freunden, kaum Freizeitaktivitäten und wenig Bewegung, ungeklärte Zukunftsfragen, vielleicht Druck am Arbeitsplatz oder Existenzängste – und auch wenn nun für den Sommer viele Zeichen auf Entspannung stehen, bleiben doch manche Sorgen bestehen: Wann wird es wieder normal? Ist unser Familienleben eigentlich noch normal? Kommt mein Kind, kommen wir alle irgendwann wieder von den elektronischen Geräten weg?

Mit diesen beiden Heften, dem großen Kinderheft und dem kleineren Booklet für Sie, liebe Eltern, wollen wir zunächst zeigen: Wir sehen Sie. Und das, was Sie geleistet haben im zurückliegenden Jahr. Und wir erkennen an: So eine Zeit lässt sich nicht so leicht abschütteln. Das müssen Sie auch nicht. Unsere Botschaft an Sie: Lassen Sie sich Zeit. Und kommen Sie ins Gespräch.

Den Kindern geben wir in ihrem Heft manchmal versteckte, verspielte, manchmal auch sehr konkrete Tipps, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können in diesen verwirrenden Zeiten. Auch für Sie als Erwachsene kann das hilfreich sein. Die Hinweise basieren auf Erkenntnissen der Wissenschaft und sind kindergerecht aufgearbeitet.

Ihnen als Eltern geben wir mit diesem Booklet Adressen für Hilfeangebote in ganz Bayern an die Hand. Denn – so steht es auch im Kinderheft: sich Hilfe zu holen, ist oberstes Könnertum!



Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund,

Ihr

Klaus Holetschek MdL
Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege

Sie brauchen akut Hilfe?



Nummer gegen Kummer:
Elterntelefon, anonym und kostenlos

0800 111 0 550

Weitere Informationen unter:

TelefonSeelsorge,
kostenlose Telefon-/Mail- oder Chatberatung der evangelischen und katholischen Kirche

0800 111 0 111/
0800 111 0 222
116 123

Weitere Informationen unter:

Als Soforthilfe bei psychischen Notlagen stehen die Krisendienste Bayern zur Verfügung. Diese sind unter der kostenlosen Rufnummer

0800 655 3000

rund um die Uhr erreichbar. Die Krisendienste Bayern bieten Menschen in psychischen Krisen qualifizierte Beratung und Unterstützung. Wenn nötig, sind die Mitarbeiter des Krisendienstes auch aufsuchend tätig und kommen zu Ihnen nach Hause.

Weitere Informationen unter:

Pro Familia: Beratungsangebot vor Ort oder online, u. a. zum Thema Elternsein oder Partnerkonflikte

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:
Telefon-/Chat- oder Mailberatung für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben

08000 116 016

Weitere Informationen unter:

Kenn Dein Limit: unabhängiges Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
Kostenfreie Informationen zum Thema Alkoholkonsum bzw. Alkoholprävention u. a. für Eltern mit Kindern und Jugendlichen. Ferner finden Sie spezifische Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können. Zudem Telefon- und Online-Beratung

Angebot des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM), für Fragen und Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch

0800 22 55 530

Weitere Informationen unter:

Ein Blick ins MucklMAG

Nach den Erfahrungen von drei Corona-Wellen sind wir der Meinung, den Kindern steht ein richtig dickes, tolles Heft zu! Sie, liebe Eltern, bekommen als Ergänzung dieses Booklet – mit einer Übersicht über Hilfsangebote in ganz Bayern. Falls die Normalität nicht so einfach zurückkehrt wie erhofft. Lesen Sie hier, was man alles im MucklMAG entdecken kann – am besten gemeinsam.



Hier der direkte Link zur MucklMAG-Website

Warum der Pumuckl?

Der Pumuckl ist ein Klabauter der Launen – meist der guten. Aber manchmal kann er sich tüchtig aufregen. Er übersetzt uns Erwachsenen den kindlichen Blick auf die Welt, und er führt uns unser manchmal eigenartiges Tun vor Augen – wie Kinder eben.
Niemand kennt gemischte Gefühle so gut wie er. Es stand also außer Frage, dass er die ideale Figur für unser erstes Heft ist: bauchfrei, barfuß, ungekämmt, manchmal unwirsch – aber am Ende doch immer positiv und fröhlich. Ein bisschen so wie wir alle also nach einer wirklich herausfordernden Zeit.

Wissen

Wenn man (oft) starke Gefühle erlebt, so wie in einer Pandemie, dann ist es hilfreich zu wissen, woher diese kommen und warum wir sie haben. Das will dieser Text verdeutlichen: Lesen Sie ihn mit Ihrem Kind! Vielleicht erfahren Sie selbst noch Neues.

Vorlesegeschichte

Wer in Bayern aufwächst, wird von den Pumuckl-Geschichten begleitet. Der kleine Kobold bringt die Werkstatt und das Leben des gütigen Meisters Eder durcheinander, er geht auch in die Schule, in den Zoo, beobachtet Kinder im Hof, spielt ihnen Streiche.
Für das MucklMAG wurde exklusiv eine Pumuckl-Vorlesegeschichte geschrieben, die die Kinder in einem besonderen Seelenzustand abholt: dem Mütend-Sein, einer irritierenden Mischung aus müde und wütend. Die Geschichte bietet Bewältigungsstrategien für heftige Gefühle an. Und lachen darf man auch. Was ja oft eine ziemlich gute Lösung ist.

Mitmachen

Wissen ist das eine, Wissen anwenden das andere. Auf der einen Seite steht das Reflektieren, Über-sich-Nachdenken, auf der anderen Seite das Verstehen und Ins-Handeln-Kommen. Da wollen wir mit unseren Geschichten hin. Sie sollen im besten Fall zum Weiterdenken, Weiterspinnen oder Mitmachen anregen. Und am Ende hängt zum Beispiel ein lebensgroßer Pumuckl voller Gefühle an der Zimmerwand.

Rätsel

Kinder wollen und können nicht nur reden. Sie sollen und dürfen sich auch ablenken, im Spiel zu sich finden. Nur Probleme wälzen – keine Option.
Manchmal lässt sich auch gut während des Spielens über wichtige Dinge miteinander reden. Und außerdem lieben der Pumuckl und wir Reime, Knobeleien und Zwickmühlen.

Lachen

„Lachen ist die beste Medizin" – dieser Spruch könnte auch vom Pumuckl stammen. Also – warum nicht? Ein Kinderheft ohne Witze? Für uns und den Kobold unvorstellbar.

Und noch etwas!

Wir übersetzen das MucklMAG in insgesamt fünf verschiedene Sprachen. Die Hefte können Sie auf unserer Website downloaden und bestellen.

ZIEHEN WIR LAUTER SCREENAGER HERAN?

Kathrin Demmler, 47, ist Direktorin des JFF – Institut für Medienpädagogik



Nach der Pandemie sitzen wir alle mit viereckigen Augen da … Da haben wir uns ganz schön was eingebrockt, oder?

Nun, zunächst haben wir die Technik dazu benutzt, bestimmte Dinge auch in einer weltweiten Pandemie weitgehend am Laufen zu halten: Kontakte, Schule oder Arbeit. Ich finde wichtig, das Gute zu sehen: Diese digitalen Möglichkeiten haben uns diese schwierige Zeit auch sehr erleichtert. Vor nur 50 Jahren hätte so eine Krise anders ausgesehen.

Aber in Familien gibt es dauernd Streit um Bildschirmzeiten. Was tun?

Screentime ist für mich erst mal ein nachrangiges Problem.



Echt?

Ja. Ich plädiere jetzt für zwei Dinge. Zum einen: sich Zeit lassen. Zum anderen: was sich bewährt hat, erstmal aufrechterhalten. Dass sich größere Kinder weiter bei Houseparty treffen, um zusammen zu spielen – geschenkt. Sie interagieren doch. Ich kann nicht erkennen, dass da ein Brettspiel immer automatisch besser ist. Jetzt plötzlich den Schalter umdrehen und sagen: „Alles zurück auf null!“ das wird nicht funktionieren.

Brauchen wir eine Übergangsphase?

Absolut. Nicht nur die Kinder, sondern auch wir Eltern. Ich würde dazu raten, elektronische Geräte nicht zum Hauptinhalt der Gedanken zu machen, nach dem Motto: „Weg damit, das ist schlecht für euch.“ Nein, ist es nicht! Damit haben die Kinder jetzt lange Zeit ihre Kontakte gepflegt, sie haben gelernt, sich darin selbst zu organisieren, sie haben sich vergnügt und uns Eltern entlastet. Das alles ist nicht schlimm!

Worum geht’s dann?

Wir müssen Kinder wieder in dem stärken, was sie ohnehin instinktiv suchen: Kontakt zu anderen. Die wollen ja wieder raus, die wollen ja ihre Freunde sehen, richtig Sport machen oder da was erleben, wo Menschen zusammenkommen. Das geht uns Erwachsenen nicht anders. Vielleicht haben sich manche Freundschaften bei den Kindern verändert, eventuell haben sie sich aus dem Blick verloren durch Wechselunterricht und strenge Umgangsregeln. Da würde ich mich aktiv mit anderen Eltern in Verbindung setzen. Denn in der Regel ist das normale Leben weitaus attraktiver, das wissen Kinder auch.

Was, wenn nicht?

Problematisch wird's, wenn ein Kind gar nicht auf altersentsprechende Angebote reagiert: sich nicht mit Freunden treffen will, sondern lieber das Onlinespiel zu Ende daddelt. Und das über mehrere Monate. Dann würde ich genau hinschauen und mir Unterstützung holen (s. u.). Bei über Zehnjährigen macht ein Medienvertrag Sinn: Alle müssen gemeinsam aushandeln, welche Regeln wichtig sind. Vielleicht darf das Kind ja am Wochenende länger spielen, wenn die Vereinbarungen unter der Woche eingehalten werden. Auch die Eltern sollten etwas dazu beitragen. Aber noch mal: Es sind im vergangenen Jahr viele Kompetenzen bei den Kindern gewachsen, sie haben Wissen über Medien gesammelt. Das sollten wir schätzen. Und nutzen.

LINKS ZUM THEMA

- Hier finden Sie Antworten und Materialien rund ums Thema „Kinder im Internet“
- Was Eltern tun können, um Kinder durch die Welt der Medien zu begleiten
- Zu Hause wegen Corona: sinnvolle Mediennutzung für Kinder. SCHAU HIN!
- Initiative „Gesundes Aufwachsen mit Medien“
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Medienfachberatung Bayern
- Zusammenstellung Mediennutzung im Lockdown

Hier das Interview in voller Länge

Hilfreiche Adressen



Erziehungs- und Familienberatungsstellen Bayern

Rund 180 Erziehungsberatungsstellen stehen Kindern, Jugendlichen und Eltern in Bayern zur Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme zur Verfügung. Sie beraten beispielsweise bei Themen wie familiären Problemen, Trennung, Scheidung, Erziehungs- und Entwicklungsfragen sowie zunehmend beim verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien und bei familiären psychischen Belastungen.
Suchmaschine für Erziehungsberatungsstellen bei Ihnen in der Nähe:



Staatliche Schulberatung

Für individuelle Beratungen im schulischen Rahmen stehen Ihnen und Ihrem Kind an jeder bayerischen Schule die jeweils zuständige **Beratungslehrkraft bzw. die Schulpsychologin oder der Schulpsychologe** zur Verfügung.
Da ihr Beratungsangebot der Verschwiegenheit unterliegt und freiwillig ist, können sich Schülerinnen bzw. Schüler und Erziehungsberechtigte vertrauensvoll unter anderem für Schullaufbahnberatung und pädagogisch-psychologische Beratungen, insbesondere bei persönlichen Krisen, und spezifischen Lern- und Leistungsschwierigkeiten an sie wenden. Auf der Homepage der Schule werden die Ansprechpartner der Staatlichen Schulberatung und außerschulische Unterstützungsangebote genannt.

Bei Anliegen, die über den Bereich einer einzelnen Schule hinausgehen, sind zusätzlich an den **neun Staatlichen Schulberatungsstellen** besonders erfahrene Beratungslehrkräfte, Schulpsychologinnen und Schulpsychologen in jedem Regierungsbezirk tätig.

Innerhalb des Internetauftritts der Staatlichen Schulberatung finden Sie das breite Unterstützungsangebot der **Staatlichen Schulberatung, insbesondere Anregungen zum Thema Corona und psychische Gesundheit,** die laufend aktualisiert und ausgeweitet werden.

Sozialpädiatrische Zentren (SPZ)

Zudem besteht die Möglichkeit, in sogenannten **Sozialpädiatrischen Zentren (SPZ)** mit dem Kind vorstellig zu werden. Inhaltlicher Schwerpunkt der Sozialpädiatrischen Zentren sind die Diagnostik und Behandlung von Krankheiten, die Entwicklungsstörungen, Behinderungen, Verhaltensauffälligkeiten oder psychische Erkrankungen mit sich bringen können. Im SPZ arbeiten Experten aus den Bereichen Medizin, Psychotherapie und Pädagogik.
Ein SPZ in Ihrer Nähe können Sie unter folgender Website finden:

Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi)

Die **Sozialpsychiatrischen Dienste** in Bayern bieten niedrigschwellige Beratung für Erwachsene an, die mit psychischen Problemen oder seelischen Notsituationen konfrontiert sind.

Einen **Sozialpsychiatrischen Dienst** bei sich in der Nähe finden Sie unter:



Kinder- und Jugendärzte

Die **Kinderärztin** oder der **Kinderarzt** spielen im Leben jedes Kindes eine wichtige Rolle. Als Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin sind sie nicht nur Ansprechpartner bei Erkrankungen, sondern immer auch Begleiter der gesunden Entwicklung, unter anderem durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und durch Beratung der Eltern bei allen Fragen der Kindergesundheit, speziell auch bzgl. der psychischen.
Kinder- und Jugendärzte begleiten ihre kleinen Patienten von den ersten Lebenstagen an über viele Jahre bis zum Erwachsenenalter.

→ ***Wir empfehlen Ihnen daher, bei Sorgen oder Problemen mit Ihrem Kind oder in der Familie zeitnah auch das Gespräch mit Ihrem behandelnden Kinderarzt zu suchen.***

Ambulante psychotherapeutische Unterstützung:

Therapeutische Unterstützung können Sie sich bei verschiedenen Berufsgruppen holen:

Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin oder Allgemeinmedizin mit Fachkunde für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten

Psychotherapeuten mit Fachkunde für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie

Es kann bei zunehmender psychischer Belastung erforderlich sein, sich die ambulante psychotherapeutische oder psychiatrische Hilfe eines Facharztes oder approbierten Psychotherapeuten zu suchen.

Sowohl für sich als Eltern als auch für Ihre Kinder können Sie sich psychotherapeutische Unterstützung holen. Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) unterstützt Sie auch direkt dabei, zeitnah geeignete Spezialisten für sich selber oder Ihre Kinder zu finden:

Tel: 116 117

Weitere Informationen sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Website der KVB unter:

Eine Suchfunktion zum Finden qualifizierter Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie grundlegende Informationen darüber, wie eine Psychotherapie bei psychischen Beschwerden und Erkrankungen helfen kann, bietet die Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psycho- und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten auf ihrer Website unter:

Hilfe in Krisen

Im akuten Krisenfall muss schnelle Beratung und Hilfe gewährleistet werden.

Kinder- und Jugendpsychiatrien sind eine Form der stationären psychiatrischen Behandlung.
Eine Liste von Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie finden Sie unter:

Ausgewählte Projekte oder Anlaufstellen

„Eltern im Netz“ ist der Elternratgeber des Zentrums Bayern Familie und Soziales – Bayerisches Landesjugendamt, der über alle Fragen rund um Familie und kindliche Entwicklung von der Schwangerschaft bis zum Erwachsenwerden informiert und auch lokale Ansprechpartner nennt:

Das **Netzwerk Familienpaten Bayern** unterstützt Familien in schwierigen Lebenssituationen. An fast 60 Standorten ist das Projekt inzwischen etabliert, das von den Landesverbänden des Deutschen Kinderschutzbundes e. V. und des Katholischen Deutschen Frauenbundes e. V. sowie des Landesverbandes Mütter- und Familienzentren in Bayern e. V. und dem Zentrum Aktiver Bürger Nürnberg ins Leben gerufen worden ist. Sie schulen die ehrenamtlichen Familienpaten für ihre Aufgaben:

BZgA-Telefonberatung zur Gesundheit während der Corona-Zeit, kostenlos und anonym:

Tel: 0800 2322783

Weitere Informationen unter:

Im Projekt **„Mit Migranten für Migranten“, kurz „MiMi Bayern“,** gibt es fremdsprachige Informationen auch zur psychischen Gesundheit, z. B. die Broschüre „Wegweiser Psychotherapie“. Überregionale Kontaktadressen und Kooperationspartner sind zu finden unter:

Die **Kindersprechstunde des Bezirkskrankenhauses Augsburg** bietet Kindern psychisch erkrankter Eltern, die im Bezirkskrankenhaus in Behandlung sind, Raum für den Austausch über Erfahrungen, über Ängste und Fragen, aber auch gemeinsame Freizeitgestaltung.

Gruppenangebote der KJF für Kinder psychisch kranker Eltern:

[U25]: Jüngere Menschen in Suizidgefahr können sich – vertraulich und anonym – an die Beratungsstelle per Mail wenden. Die Beratung erfolgt durch gleichaltrige Ehrenamtliche. Diese werden von professionellen, hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ausgebildet und regelmäßig fachlich begleitet.

Selbsthilfe

Zudem möchten wir Sie auf **Selbsthilfegruppen** aufmerksam machen. Es kann hilfreich sein, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Auf folgender Website finden Sie eine Suchmaschine für ganz Bayern:

Der **Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (ApK e. V.)** stellt eine Reihe an Informationen bzgl. psychischer Erkrankungen bereit, bietet Beratung für Angehörige an sowie (Online-)Seminare zum Thema psychische Gesundheit:

Der **Bayerische Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V. (BayPE e. V.)** stellt auf seiner Website z.B. Adressen von Hilfeangeboten und Kliniken zusammen:



Alle Adressen auch online auf muckl-mag.de

Eine kleine Dosis Zuversicht – und ein großer Schutz für alle: Impfungen bringen uns am schnellsten und effektivsten zurück zur Normalität.

Informationen zum Impfen finden Sie unter www.ichtusfuer.bayern.de



Alle Inhalte und zusätzliche detaillierte Informationen finden Sie auf der MucklMAG-Website: www.muckl-mag.de