

Nummer für den Notfall

➔ www.nummergegenkummer.de

☎ **Kindertelefon: 116 111**

☎ **Elterntelefon: 0800 111 0 550**

Weitere Hilfsangebote

Sie brauchen Unterstützung? Hilfreiche Tipps und Infos finden Sie auch auf



Kinderschutzbund Bayreuth

➔ www.kinderschutzbund-bayreuth.de



**Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft
Bayreuth-Kulmbach**

➔ www.psag-bt-ku.de

Youtube Kanal der AOK, z.B.



Henriettas Yoga-Stunde

➔ [www.youtube.com/
watch?v=mPmVGxYzxHc](http://www.youtube.com/watch?v=mPmVGxYzxHc)



Fantasiereisen zum Einschlafen

➔ [www.youtube.com/
watch?v=esXWH1TtXjA](http://www.youtube.com/watch?v=esXWH1TtXjA)

MUTIG

MUTIG ist ein Projekt zur Förderung der psychischen Kindergesundheit in Stadt und Landkreis Bayreuth. Es steht für **M**entale **U**nterstützung und **T**raining **I**m Umgang mit **G**efühlen für pädagogische Fachkräfte an Schulen.

Herausgeber

Kinderschutzbund Bayreuth e. V.

Wittelsbacherring 8

95444 Bayreuth

Judith Dostal (Projektleitung)

☎ 0921 51 16 99

✉ dostal@kinderschutzbund-bayreuth.de

➔ www.kinderschutzbund-bayreuth.de

Landratsamt Bayreuth

Gesundheitsregion^{plus} Stadt und Landkreis Bayreuth

Markgrafenallee 5

95448 Bayreuth

Katrin Kürzdörfer

☎ 0921 728-238

✉ Katrin.Kuerzdoerfer@lra-bt.bayern.de

➔ www.lra-bt.bayern.de

Projektpartner



BILDQUELLENNACHWEISE: TITEL: © Stefanie/peopleimages.com via Adobe Stock; INNEN: links Mutigfant © Stefan Schiessl - Grafikstudio Exploredesign; mittig Vater tröstet Jungen: © Zinkevych via istock.com; rechts Familie beim gemeinsamen Essen: © Halfpoint via istock.com; RÜCKSEITE: Mädchen mit Smartphone: © chameleonsensey via istock.com

STAND: Juni 2024



MUTIG Infos für Eltern

**Mentale Unterstützung und Training
Im Umgang mit Gefühlen für
Schule, Kinder und Eltern**



**Für Chancen,
Integration & Lebensfreude**

Liebe Eltern, Liebe Erziehungsberechtigte,

seit Corona prasselt Vieles auf die Kinder ein. Sei es die Pandemie selbst, der Klimawandel, aber auch Kriege und politische Probleme.

Die immer komplexer werdenden Themen in unserer Gesellschaft hinterlassen im Alltag gerade auch bei Schulkindern, Lehrern und Eltern ihre Spuren. Leider ist das Verdrängen von Problemen für viele Menschen einfacher, anstatt den Mut oder Worte zu finden, sich zu äußern, wenn es mal nicht so gut geht.

Ganz wichtig ist, gemeinsam mit den Kindern über Gefühle, Eindrücke und Ängste sprechen können. Gerade in Zeiten von Krisen und Krieg ist dies erforderlich, um Furcht, langfristigen Stress oder gar psychologische Nöte etc. zu verhindern. Ängste von Kindern & Jugendlichen sind etwas völlig Normales, deshalb ist es notwendig, diese zu erkennen, darüber zu sprechen und zu lernen richtig damit umzugehen

Als Eltern können Sie ganz leicht dazu beitragen, dass Ihre Kinder auch diese Zeit gut meistern und sich nicht verunsichern lassen!

Unsere Kinder und Jugendlichen sollen schließlich motiviert und gesund bleiben und somit auch stark für die Zukunft!



„Du musst das nicht allein bewältigen!“

Der Mutigfant, Maskottchen des MUTIG-Projekts

Nehmen Sie Ängste ernst

- Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, wenn Sie selbst keinen Rat mehr wissen
- Seien Sie ein Vorbild, gerade in unsicheren Zeiten achten Kinder genau auf das Verhalten der Eltern
- Achten Sie auf Stresssymptome. Wenn Sie diese wahrnehmen, dann planen Sie Pausen ein, auch helfen zusätzliche Entspannungsübungen oder Bewegung/ Sport
- Erlauben Sie sich und den Kindern auch mal „faul zu sein“, das fördert die Kreativität



Kommunizieren Sie mit Ihrem Kind über Gefühle

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Erlebnisse und Erfahrungen und auch damit, welche Gefühle es gerade hat.

- Nehmen Sie diese Gefühle ernst.
- Geben Sie Ihrem Kind Tipps, wie es mit seinen Gefühlen umgehen kann.
- Kommunizieren Sie offen über Sorgen und Ängste. Verschweigen verunsichert die Kinder noch mehr.

Schaffen Sie Routine

Routinen und überschaubare Tagesabläufe sind wichtig für die psychische Gesundheit Ihres Kindes. Folgende Punkte sollten Sie fest in Ihren Wochenplan aufnehmen:

- Schlafenszeit/Aufwachzeit
- Schul-/Hausaufgabenzeit
- Zeit für Sport
- Zeit für Entspannung
- Zeit mit der Familie (Spielen, gemeinsame Mahlzeiten, usw.)

Achten Sie auf die Gesundheit und bleiben Sie aktiv durch Bewegung und Sport.

Sie selbst können aktiv dazu beitragen, dass Ihr Kind gesund bleibt. Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für die Psyche.

Kinder sollten sich laut WHO mindestens eine Stunde am Tag bewegen und auch mal richtig ins Schwitzen kommen. Geben Sie Ihrem Kind aber auch Zeit für Entspannung und Erholung.

