



# RUHE UND GELASSENHEIT

## Liebe Eltern!

Die Corona-Pandemie stellt eine große Herausforderung für **ALLE** Familien dar! Versuchen Sie diese Situation, **GEMEINSAM** mit Ihren Kindern zu meistern!

Nutzen Sie die Tage und Wochen für gemeinsame Aktivitäten, zu denen Sie sonst kaum Zeit haben: Spaziergänge, gemeinsam Bücher lesen, Basteln, Tischspiele oder Aktivitäten mit Bewegung. Nehmen Sie sich mit Ihren Kindern etwas vor, eine Tagesstruktur zu haben tut Kindern und Erwachsenen gut.

Ein Impfstoff ist in Sicht und die Corona-Pandemie geht vorüber – danach wird der gewohnte Alltag wieder ganz von alleine in Ihrer Familie Einzug halten. Gemeinsam als Familie schaffen Sie das!

Das Jugendamt der Stadt Dortmund wünscht Ihnen in dieser schwierigen Zeit Ruhe und Gelassenheit. Wenn Sie Unterstützung oder einen Rat brauchen, oder einfach nur mal Luft ablassen wollen, rufen Sie uns an!

Sie erreichen uns unter (0231) 50-2 73 20 zu folgenden Zeiten:

**Montag bis Donnerstag 8.00–16.00 Uhr (Do bis 17 Uhr)**

**Freitag 8.00–12.00 Uhr**

Gerne geben wir Ihnen auch Tipps zur Freizeitgestaltung oder in schwierigen Situationen per Mail oder Videoberatung unter [familie@dortmund.de](mailto:familie@dortmund.de).

## Weitere wichtige Rufnummern:

Kinderschutzbund Dortmund  
(0231) 8 47 97 80

Nummer gegen Kummer:  
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111  
Elterntelefon: 0800 – 111 0 550

**DAS JUGENDAMT.**  
Unterstützung, die ankommt.

Stadt Dortmund  
Jugendamt

