

## Hilfe bei Erziehungsfragen

27. März 2020

Wir erleben im Moment eine Ausnahmesituation, wie es die meisten von uns noch nie erlebt haben. Der gewohnte Alltag ist von einem Tag auf den anderen weggefallen. Die Schulhäuser sind leer, der Küchentisch ist zum Schulpult und zur Homeoffice Basis umfunktioniert. Der Aufenthalt im Freien ist auf ein Minimum beschränkt, Freizeitangebote finden nicht mehr statt. Wir alle müssen unser Familien- und Sozialleben neu organisieren. Dies fordert, verunsichert und stellt sowohl Kinder als auch Erwachsene vor grosse Herausforderungen.

### **Wir sind auch in diesen anspruchsvollen Zeiten für Sie da.**

#### **Wir sind:**

Der Schulpsychologische Dienst im Kanton Solothurn mit den Beratungsstellen in Solothurn, Olten und Breitenbach. Durch unsere tägliche Arbeit mit Familien, Kindern und Jugendlichen bringen wir fundiertes Fachwissen und viel Erfahrung mit, um Familien in allen Regionen unseres Kantons auch in anspruchsvollen Alltags-, Beziehungs- und Erziehungssituationen beraterisch zu unterstützen und zu begleiten.

#### **Wir bieten Ihnen:**

- Beratung zu erzieherisch aktuellen Fragen wie Lernen zu Hause, Freizeitgestaltung und Medienkonsum
- Vorschläge für wirksame Verhaltensmassnahmen, um die gegenwärtigen familiären Herausforderungen gut zu meistern
- Unterstützung beim Aufbau einer Tagesstruktur, die Sicherheit und Orientierung bietet
- Ideen zur Stärkung der Ressourcen und zur Steigerung der Handlungsfähigkeit
- Interventions- und Entlastungsformen bei familiären Spannungen und Konflikten

#### **So kommen Sie mit uns in Kontakt:**

Für einen Erstkontakt erreichen Sie uns unkompliziert während der Bürozeiten telefonisch (032 627 29 61) oder per E-Mail ([spd@dbk.so.ch](mailto:spd@dbk.so.ch)). Falls von Ihnen gewünscht, können auch Folgetermine vereinbart werden, damit wir die besprochenen Massnahmen mit Ihnen überprüfen und bei Bedarf Anpassungen vornehmen können. Die Beratungen sind für Sie kostenlos. Die Mitarbeitenden des Schulpsychologischen Dienstes unterstehen der Schweigepflicht.