



für Familien in Corona-Zeiten

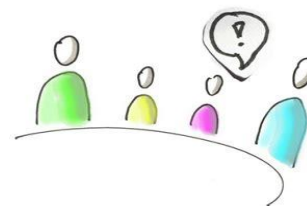
In dieser besonderen Zeit sind Familien vor besondere Herausforderungen gestellt. Konflikte bleiben da nicht aus. Um das Zusammenleben etwas angenehmer zu gestalten, haben wir ein paar Tipps zusammengetragen, die Euch/Sie anregen könnten, dem Corona-Blues zu entgehen.

Wir wünschen Euch/Ihnen, dass Sie gut durch diese besondere Zeit kommen.

Die Sozialarbeiter- und Schulsozialarbeiter*innen des Fachbereich Soziales, Senioren, Jugend, Kultur und Sport – Stadt Karben freuen sich auf ein baldiges Wiedersehen - bis dahin „Bleibt gesund“!

Tipps für eine geregelte Familien-Struktur

- einen gemeinsamen Tagesablaufplan besprechen.
- Was macht die Familie wann und wo gemeinsam?
- Wann gibt es gemeinsame Mahlzeiten?
- Einen Wochen-Essenplan aufstellen und gemeinsam kochen, backen.
- Wie werden Spiel- und Bewegungspausen gestaltet? Gehen Sie gemeinsam raus in die Natur (spazieren, Fahrrad fahren, kicken, einen Bewegungs-Parcours aufbauen, Schnitzeljagd etc.)
- Wann sind feste Lern- und Arbeitszeiten?
- Wie lange die einzelnen Zeiten sind, und wie Sie sie über den Tag verteilen, hängt sehr stark von Ihrer familiären Situation und dem Alter Ihrer Kinder ab. Dennoch ist wichtig: Vereinbaren Sie verbindliche Zeiten und Strukturen. Das gibt Ihren Kindern Halt. Und Ihnen ebenfalls.
- Besprechen Sie feste Zeiten des Medien-Konsums
- Wann/wie gibt es Möglichkeiten des persönlichen Rückzugs?
- Sie könnten einen Plan für alle gut sichtbar in der Wohnung aufhängen.



- Besprechen Sie am Abend mit den Kindern, was gut geklappt hat und was nicht. Und was man vielleicht noch anders machen könnte.
- Nehmen Sie sich die Zeit und erklären Sie ihren Kindern, dass dieses "schulfrei" keinesfalls ein "lernfrei" oder "arbeitsfrei" bedeutet. Weder für Sie im Home Office. Noch für die Kinder. Versuchen Sie das möglichst, ohne zu viel Druck bei Ihren Kindern zu erzeugen, denn das Wichtigste ist, dass Ihr Kind nicht die Lust am Lernen verliert.



- Sollte Ihr Kind/Sie mit dem Lernstoff nicht zurechtkommen, nehmen Sie auf alle Fälle Kontakt mit dem/der Lehrer*in auf und tauschen sich darüber aus.

Ein Herzens-Tipp der Schulsozialarbeit



- Ein HERZ für Karben: Schneidet ein Herz aus Papier oder Pappe aus und schreibt was Nettes für einen Nachbarn, oder Freund/ Freundin darauf. Ihr könnt es auch schön bemalen oder verzieren. Macht dann einen Spaziergang und werft es in den Briefkasten der ausgewählten Person. Was meint Ihr, wie viel Freude ihr damit verbreitet ☺

- Eine weitere kreative Idee, wenn Ihr mal die Themen los werden wollt, die Euch so beschäftigen:

Schreibt einen Brief an Euch selbst, Liebe/Lieber.....(hier setzt ihr Euren Namen ein), dann könnt Ihr aufschreiben, was euch im Moment so bewegt, womit ihr Euch beschäftigt, welche Fragen Euch umtreiben. Vergesst das Datum nicht! Dann ab in einen Briefumschlag, mit Eurer Adresse vorne drauf und einer Briefmarke versehen. Wenn wir uns an der Schule wiedersehen, könnt Ihr den verschlossenen Briefumschlag an die Schulsozialarbeit (Frau Kreutz , Frau Schnitzer-Wagner) übergeben und in einem Jahr werden wir ihn Euch schicken.

Was meint Ihr, wie Ihr Euch freut, Post von Euch selbst zu bekommen und wie erstaunt Ihr sein werdet, was sich alles getan hat in der Zwischenzeit.

MüZe Karben

<https://www.mueze-karben.de/angebote/kursangebote/kurse-kinder-und-jugendliche>

NEU: Online - Elterninfo Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Gewaltprävention

mit Christina Hegerding – Schlaukopf-Sicherheitstrainerin

Eltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen erhalten wichtige und hilfreiche Informationen zu den Themen “Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder” sowie “Prävention vor Gewalt, sexueller Gewalt und Missbrauch von Kindern”.

Die Teilnehmer*innen erfahren,

- wie Kinder ein selbstbewusstes Verhalten gegenüber anderen Kindern und gegenüber Erwachsenen erlangen,
- wieso es wichtig ist, sich gegenüber unerwünschten Berührungen abzugrenzen,
- wie sie die Kinder optimal begleiten, unterstützen und stärken können und
- wo die Kinder und auch sie selbst im Bedarfsfall Hilfe bekommen.

Außerdem informiert Frau Hegerding auch über Aufbau, Inhalte und Methoden des Schlaukopf-Sicherheitstrainings für Kinder.

Das Thema Häusliche Gewalt ist gerade in der Corona-Krise von besonderer Brisanz. Infolge der sozialen Isolierung von Kindern durch die Corona-bedingte Schließung von Kitas und Schulen und die Kontaktbeschränkungen kann es vermehrt zu Problemen in der Familie kommen. Insbesondere für Kinder und Erwachsene, die schon vor der Corona-Krise von häuslicher Gewalt bzw. Missbrauch betroffen oder bedroht waren, erhöht sich das Risiko infolge der sozialen Isolation. Daher soll an diesem Abend auch darüber informiert werden, wie man helfen und an wen man sich wenden kann, wenn man in seinem Umfeld etwas Problematisches wahrgenommen hat. Denn nichts wäre schlimmer, als aufgrund der eigenen Unsicherheit, nichts zu tun.

Am Ende wird noch ausreichend Zeit für Fragen und Anmerkungen sein.

Persönliche Fragen können gerne im Nachgang in einem persönlichen Gespräch mit Frau Hegerding besprochen werden: Tel.: 0160 612 6211

Kurs-Nr.: Info 1

Termin: Donnerstag, 14.05.2020

Uhrzeit: 20:00 bis ca. 21:00 Uhr

Kurs-Nr.: Info 2

Termin: Dienstag, 26.05.2020

Uhrzeit: 20:00 bis ca. 21:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Tipps für die Freizeit



Digitale Sportstunde im Wohnzimmer

- *Alba Berlin*
<https://www.albaberlin.de/news/details/albas-taegliche-sportstunde-in-neuem-rhythmus/>
- *Hessisches Fernsehen*
www.hr-fernsehen.de/telegym

Tanzen mit Anderen im Wohnzimmer

- z.B. über "tanzbar" bei www.kika.de

Bekannte Buchautoren lesen täglich für Kinder um 16.00 Uhr vor

- www.kika.de



Ein Kinderbuch zur Pandemie: Warum bleiben alle zu Hause?

- Wir, Claus Daniel Herrmann und Roman Jungblut, haben ein kleines Bilderbuch gestaltet, das Erziehungsberechtigten dabei helfen soll, ihren Kindern zu erklären, warum in der aktuellen Situation – hervorgerufen durch den Corona-Virus – Einschränkungen in Kauf genommen werden müssen. Es heißt: „Warum bleiben alle zu Hause?“ und wurde mit der Hilfe vieler lieben Menschen schon in einige Sprachen übersetzt. Das Buch stellen wir kostenlos zur Verfügung – bitten aber um eine Spende für „Ärzte ohne Grenzen“, die unter anderem Menschen Hilfe leistet, die nicht zu Hause bleiben können.
<https://warumbleibenallezuhause.de/>

Faszinierendes Kinder-Hörspiel „Wir nannten ihn Tüte“ – Gewinner des Kinderhörspielpreises

- https://www.kakadu.de/gewinner-des-kinderhoerspielpreises-wir-nannten-ihn-tuete.2728.de.html?dram:article_id=472208

Ein



online besuchen

➤ **Digitaler Museumsbesuch**

Viele Museen haben ihr Online-Angebot erweitert. Unsere Favoriten: Das Museum für Kommunikation in Frankfurt bietet [Online-Ausstellungen und Mitmachaktionen für Kinder ab drei Jahren](#). Sehr zu empfehlen für erwachsene Museumsfreunde ist auch das [Digitorial zur Ausstellung Fantastische Frauen](#) der Schirn. Und die virtuellen Rundgänge durchs [Deutsche Museum in München](#) wird Technikfans begeistern. Schauen Sie einfach mal auf der Webseite Ihres Lieblingsmuseums nach, ob es aktuell ein digitales Angebot gibt!

- **Das Museum für Kommunikation in Frankfurt** öffnet seine Türen mit einem virtuellen Street-view-Rundgang. Zudem kann man 15 Ausstellungen online auf der Webseite des Museums besuchen. <https://www.mfk-frankfurt.de/>

Kultur:

<https://kulturfrankfurt.de/portal/de/Kulturdezernat/KulturaufdemSofa/2649/0/0/0/11.aspx>

Kreatives

- **Wetterauer Kunstprojekt des Jugendmigrationsdienst - bis 2.6.2020 –**

Einfach mitmachen – Unterstützen – Zusammenhalten!

Wir sind die Jugendmigrationsdienste des IB Südwest gGmbH im Wetteraukreis. Wir möchten unser neues Kunstprojekt vorstellen, mit welchem wir den Zusammenhalt im Wetteraukreis zum Ausdruck bringen möchten.

Dazu sollten auch alle Träger ein Stück zusammenrücken und dieses Projekt mit Farbe füllen. Ebenso wollen wir mit dem Zusammenhalt ein klares Zeichen setzen gegen den rechten Ruck, der in der Wetterau zu verspüren ist. Dazu bedarf es Ihrer aller Unterstützung. Geben Sie den Flyer in ihren Einrichtungen weiter und motivieren Sie zum Mitmachen. Wir sammeln alle Kunstwerke zum 2.6.2020 an ihren Standorten ein.

Am Ende des Kunstprojekts entsteht eine große Collage aus allen kleinen Beiträgen, welche in einem Zeitungsartikel veröffentlicht wird und auf verschiedenen Veranstaltungen ausgestellt werden kann. Ein Foto des Exemplars soll auch an die Universitäten gestiftet werden, welche Beiträge für ein zeithistorisches Archiv sammeln und diese somit für zukünftige Generationen zugänglich gemacht werden können. Ansprechpartnerinnen: Julia Niederau, Lisa Jaschinski

<https://redaktion.internationalerbund.de/img/upload/IB/IB%20Südwest%20gGmbH/RL%20I%20202017/Friedberg/IB%20Flyer%20-%20Kunstprojekt%20Mai%202020.pdf>



- Tipps zu Maltechniken „Rockpainting“, „Doodle“ und „Zentangle“ über YouTube-Videos. Macht Spaß, hat eine beruhigende Wirkung und es entstehen schnell schöne Ergebnisse

- Wie malt man ein Zentangle?
<https://www.youtube.com/watch?v=JcqFHI5ka3Q>



- Wie geht (Zen)Tangle? Wie fange ich an – Basic Tipps und Tricks
<https://www.youtube.com/watch?v=XckVqMiZmUQ>
- Doodle for Beginners | Draw with Me Step-by-Step
<https://www.youtube.com/watch?v=2-OrSA6kaLM>
- Steine bemalen, Glücksteine, Rock painting, stone drawing
<https://www.youtube.com/watch?v=j0nA06EU19w>

Weitere Freizeittipps für Kinder

- <http://www.elternfuerschule.de/index.php/newsletter> (tolle Kreativ- und Freizeittipps!!!)
- <https://www.wetteraukreis.de/service/kinder-jugend-familie-frauen/dienstleistungen/informationen-fuer-eltern-zum-thema-corona>



Tipps zur Medien-Pädagogik



- <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/zuhaus-lernen/>



- <https://www.medien-sicher.de/>
- <https://www.handysektor.de/startseite>

Beratungsangebote



➤ In Karben

Das **"Karbener Hilfetelefon"** für Eltern und schulpflichtige Kinder und Jugendliche der Stadt Karben, Mo- Fr von 10.00 bis 15.00 Uhr, Tel. 01 75/5 99 35 86



"Offenes Ohr für Eltern und Schwangere" des MüZe (Mütterzentrum in Karben)

<https://www.mueze-karben.de>

Seelsorge der Pfarrerinnen und Pfarrer - "Seelsorgerische Gespräche in der Krise"

<https://www.karben.de/portal/seiten/seelsorgerische-gespraechе-in-der-krise-900000451-24930.html?rubrik=900000001>

➤ **Hinweise für gestresste Eltern und Anlaufstellen bei Konflikten und Gefahrensituationen des Deutschen Kinderschutzbundes**

Für viele Familien sind die durch die Bundesregierung beschlossenen Maßnahmen zur Reduzierung sozialer Kontakte eine große Herausforderung. Stresssituationen sind normal, es gibt aber Möglichkeiten, mit ihnen gut umzugehen. Wir bieten hier außerdem eine Übersicht über Ansprechpartner*innen für Eltern und Kinder in Krisensituationen - auch in Corona-Zeiten.

<https://www.dksb.de/de/artikel/detail/hinweise-fuer-gestresste-eltern-und-anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen/>

➤ **Psychologische Beratung - Bundesweit**

Der **Berufsverband Psychologinnen und Psychologen** bietet täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr eine kostenlose "Psychologische Beratung in Corona-Zeiten" an.

<https://www.bdp-verband.de/presse/pm/2020/bdp-corona-hotline-psychologische-beratung-in-corona-krisenzeiten.html>

➤ **Schriftenreihe ElternWissen zu Themen aus den Bereichen Erziehung sowie Kinder- und Jugendschutz + Sonderausgabe „ElternWissen in Zeiten von Corona“**

<https://www.agj-freiburg.de/kinder-jugendschutz/elternwissen>

➤ **Corona-Krise: Hilfsangebote der Verbände auf Liga-Webseite**

Geschlossene Kitas und Schulen, kein Vereinssport, keine Freizeitaktivitäten. (...) Mit einem breiten Beratungsangebot möchten die Verbände in der Liga der Freien Wohlfahrtspflege allen, die Hilfe und Rat in dieser Zeit benötigen, zur Seite stehen

<https://www.liga-hessen.de/startseite/>