

Ideen für Familien

für die Zeit daheim

Inhalt

Einleitung.....	2
Achtsam mit sich selbst sein.....	2
Apps für Kinder.....	3
Backen.....	3
Konfetti-Kuchen vom Blech.....	3
Bananenbrot.....	4
Schokokuchen aus der Mikrowelle.....	5
Basteln, Bauen & Malen.....	5
CORONA-Infos.....	7
Draußen sein.....	7
Finanzielle Hilfen beantragen.....	8
Notfall-KiZ.....	8
Lohnersatzzahlungen für Eltern.....	8
Forschen.....	9
Hirntraining & Rätsel.....	9
Initiative Stuttgart <i>SindWir</i> – Gemeinsam stark gegen Corona!.....	11
Kontakte pflegen.....	12
Kindersorgen und Ängste zum Virus.....	12
Medien.....	12
„Mir ist soooo laaaangweilig!!!“.....	13
Online-Beratung und telefonische Hilfe für Jugendliche.....	13
Ostern.....	13
Malwettbewerb des Jugendamtes.....	13
Osterbasteleien.....	13
Regeln und Abläufe.....	15
Schule.....	15
Spiele.....	15
Sport für drinnen.....	17
Stress – Was Sie tun können und wo Sie Hilfe finden.....	17
Streit mit dem Partner.....	18
Umgangskontakte bei Scheidung und Trennung.....	19
Vorlesen.....	19

Einleitung

Das Corona-Virus wirkt sich derzeit stark auf unseren Alltag aus. Wir alle haben eine solche Situation noch nie erlebt und sind nun aufgefordert, darauf bestmöglich zu reagieren. Für viele Familien bedeutet die Schließung von Kitas und Schulen große Veränderungen. Gleichzeitig müssen alte und besonders gefährdete Menschen geschützt werden und sollen möglichst nicht bei der Kinderbetreuung unterstützen. Die Familien verbringen viel Zeit zusammen zu Hause, Ausweichmöglichkeiten gibt es oft kaum und auch kulturelle Angebote, Büchereien, Spiel- und Bolzplätze zum Austoben sind geschlossen.

Sicher haben Sie aus der Not heraus schon viele hilfreiche Ideen für die Zeit zu Hause entwickelt und ausprobiert, vielleicht sogar neue Talente an sich entdeckt. Rückblickend werden wir alle uns sicher an die jetzigen Tage und kommenden Wochen als eine sehr besondere Zeit erinnern. Vielleicht erinnern sich später Ihre Kinder daran, dass sie so viel Zeit gemeinsam mit den Eltern verbringen durften.

Wir – die Mitarbeiter*innen des Beratungszentrums Feuerbach/Weilimdorf werden auch in den nächsten Wochen so gut es geht für Sie erreichbar und ansprechbar sein. Wir haben hier einige Tipps und Hinweise zusammengestellt, die Ihnen vielleicht hilfreich sein können. Wir laden Sie ein, die Tipps mit vielen eigenen Ideen zu ergänzen.

Viel Freude beim Lesen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine gute Gesundheit und die nötige Besonnenheit für die kommende Zeit.

Ihr Beratungszentrum

Achtsam mit sich selbst sein

Auch wenn die Familie zu Hause bei Ihnen ist und es viel Trubel mit den Kindern gibt, haben Sie das Recht, sich auch um Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern und sich etwas Zeit für sich selbst zu gönnen. Und gerade, wenn Sie sich im Angesicht der Ausbreitung des Virus vermehrt Sorgen machen sollten, verdienen Sie es, besonders behutsam mit sich selbst umzugehen.

Struktur: Strukturieren Sie Ihren Tag und Ihre Woche im Vorfeld. Vom morgendlichen Aufstehen, Arbeits- oder Lernzeiten, Mahlzeiten bis hin zu schönen Dingen, wie lesen, Lieblingsserie schauen, Balkon bepflanzen, Yoga, Entspannungsübungen...

Bleiben Sie aktiv! Eine Runde Joggen, ein Spaziergang oder Fahrrad fahren wirken Wunder.

Kontakte: Wenn Sie im Homeoffice sind oder gar in Quarantäne, verabreden Sie sich mit Freunden und Familie zum Telefonieren. Auch Chats oder Onlineforen helfen gegen Gefühle von Einsamkeit und „Lagerkoller“.

Schlaf: Sie fühlen sich erschöpft und neigen dazu, sich ins Bett zurück zu ziehen? Dies führt allerdings oft zu einer Zunahme des Erschöpfungsgefühls und belastender Gedanken. Deshalb empfehlen wir, nicht früher ins Bett zu gehen oder sich tagsüber hinzulegen. Eine feste Tagesstruktur kann dabei helfen.

Seriöse Informationen: Fakten verkleinern oft Ängste. Nutzen Sie seriöse Quellen, um sich zu informieren (Robert-Koch-Institut, BzgA) und checken Sie die Nachrichten nur so oft, wie es Ihnen gut tut.

Apps für Kinder

Eine schöne Auswahl geeigneter Apps findet sich auf Klick-Tipps:

<https://www.klick-tipps.net/eltern/app-tipps/>

Hier ein paar Vorschläge:

Die Maus: Kinder ab vier Jahren können hier "Die Sendung mit der Maus" schauen und viel interaktiv entdecken

Tiny Orchestra: gibt einen ersten Eindruck in die Welt der Instrumente. Für Kinder ab vier Jahren.

fragFinn: Schön gemachte Suchmaschine für Kinder ab sechs. Es werden nur kindgerechte Suchergebnisse ausgespuckt

Opera Maker: Musikbegeisterte ab acht Jahren können hier spielen, singen und inszenieren. Sie bringen ihr eigenes Stück auf die virtuelle Bühne!

Kleine Forscher: Die App der Stiftung "Haus der kleinen Forscher" weckt das Interesse an Naturwissenschaft, Mathematik und Technik. Toll für Kinder ab sechs Jahren

GeoFlug: Hier lernen Kinder Erdkunde - laut "schauhin!" ab acht Jahren, es geht aber auch schon früher. Ein Flugzeug fliegt über die Landkarten, das Kind muss einen vorgegebenen Ort ansteuern

Lightbot Jr.: Die App vermittelt spielerisch erste Programmierkenntnisse. Am Anfang geht es noch einfach, dann wird es immer anspruchsvoller. Ab sechs Jahren geeignet.

Eine Mama hat uns die App [Bimi Boo](#) für Kleinkinder von 1-5 Jahren empfohlen.

Uns wurde auch die Lern-App **Anton** empfohlen. Es gibt sie kostenlos für verschiedene Schulfächer in den Klassen 1-10.

Backen

Kinder lieben Backen. Ob es eine selbst belegte Pizza mit Fertigpizzateig ist oder ein selbst gemachter Kuchen mit allem, was die Küche so hergibt, ist eigentlich egal. Es kann eine gemeinsame Qualitätszeit sein – solange Sie kein perfektes Ergebnis erwarten! Deshalb bieten sich einfache Rezepte an, bei denen die Kinder möglichst viele Arbeitsschritte selbst übernehmen können. Achtung: Die Küche wird danach in jedem Falle wie ein Schlachtfeld aussehen. DAS MUSS SO SEIN!

Jede Menge Rezepte finden sich natürlich auch im Internet:

- <https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/14180-thma-backen>
- <https://www.rewe.de/ernaehrung/backen-mit-kindern/>

Hier drei einfache – von uns getestet - Rezepte:

Konfetti-Kuchen vom Blech



Dieser schnelle Konfetti-Kuchen ist ein echter Hingucker. Schmeckt mit Zuckerguss oder Frosting. Wer mag, kann zusätzlich Streusel in den Teig des Funfettikuchens geben.

Vorbereitung 15 Min. + Backzeit 22 Min.

Zutaten für ein Blech

- 400 gr Weizenmehl
- 200 gr Zucker
- 5 Eier
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 180 ml Orangenlimonade
- 1 Päckchen Backpulver
- Zuckerguss oder ein beliebiges Frosting (dafür gibt es unzählige Rezepte)
- Zuckerstreusel zum Dekorieren und evtl. in den Teig

Zubereitung

1. Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Eier mit dem Zucker einige Minuten hell-schaumig schlagen.
2. Mehl und Backpulver vermischen. Im Wechsel mit dem Öl unterrühren. Zuletzt die Limonade nur kurz unterrühren, damit die Kohlensäure nicht entweicht. Wenn man möchte, Zuckerstreusel oder -konfetti unterheben. Teig auf dem Blech verstreichen. Kuchen ca. 20-25 Minuten backen.
3. Den Kuchen abkühlen lassen und nach Belieben mit Zuckerguss oder Frosting sowie buntem Zucker-Konfetti oder -Streuseln verzieren (siehe Tipp).

Anmerkung

Für die einfachste und schnellste Variante den Kuchen mit Zuckerguss bestreichen. 200 Gramm Puderzucker sieben und mit 3-4 Esslöffeln Orangenlimonade oder -saft verrühren. Auf dem Kuchen verteilen und mit Zuckerdekor verzieren.

Bananenbrot



Vorbereitung 15 Min. + Backzeit 45 Min.

Zutaten

3 reife Bananen
200 gr Mehl
1 TL Zimt
100 gr geriebener Apfel oder Apfelmus
1 Pck. Backpulver
2 Eier
50 gr Nüsse oder Mandeln

Zubereitung

1. Den Apfel schälen, entkernen und fein, die Bananen gut zerdrücken. Nun mit den zwei Eiern schaumig schlagen.
2. Mehl, Backpulver und Zimt mischen, zum Bananen-Apfel-Ei-Brei geben und kurz verrühren.
3. Zum Schluss die gehackten Nüsse unterheben und alles in eine Kastenform füllen, je größer die Form, desto flacher das Brot.

4. Nun bei 180°C etwa 45 Minuten backen.

Das Brot geht im Ofen gut hoch, fällt aber beim Abkühlen wieder etwas zusammen (so wie z. B. Käsekuchen). Der Teig bleibt eher "schlonzig", also kompakter als z. B. Kuchenteig. Vor dem Anschneiden unbedingt gut auskühlen lassen!

In einer Dose hält das Brot ca. eine Woche und schmeckt durchgezogen sogar noch etwas besser als frisch. Auch Einfrieren klappt sehr gut.

Wer's lauwarm mag, kann die Scheiben vor dem Verzehr einfach nochmal kurz in die Mikrowelle geben.

Schokokuchen aus der Mikrowelle



Vorbereitung: 15 min + „Backzeit“: 6 min

Zutaten

100 gr Butter
100 gr Schokolade
100 gr Mehl
100 gr Zucker
3 Eier
1 TL Backpulver

Zubereitung

1. Butter und Schokolade schmelzen in der Mikrowelle bei ca. 700 Watt für 1 min (alternativ geht das natürlich auch im Wasserbad: Dazu eine Porzellanschüssel mit der zerbröselten Schokolade in einen Topf mit heißem Wasser stellen und warten, bis sie geschmolzen ist)
2. In die flüssige Butter-Schoko-Mischung Mehl, Zucker, Eier und Backpulver einrühren. Der Teig bleibt dabei flüssig.
3. In einer Silikonform oder gefetteten Porzellanschüssel den Kuchen für 6 Min bei ca. 700 Watt fertigbacken.

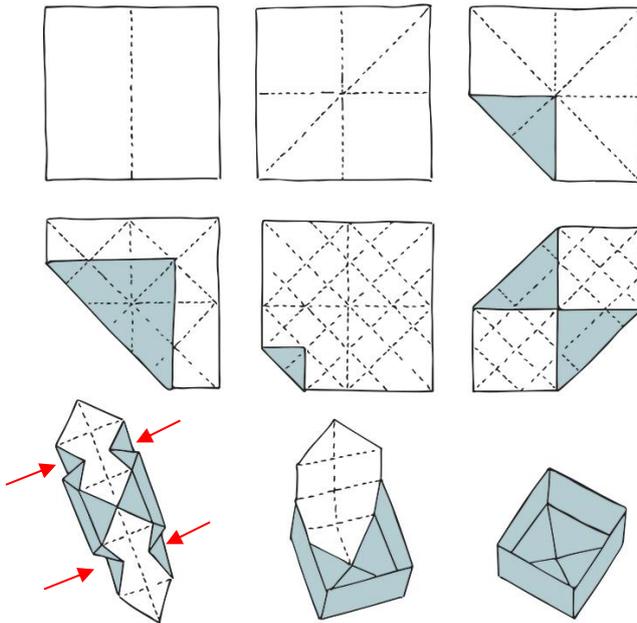
Nach dem Stürzen und Abkühlen kann der Kuchen nach Belieben glasiert oder mit Puderzucker bestäubt werden.

Basteln, Bauen & Malen

Basteleien kommen häufig im stressigen Alltag zu kurz. Doch nun ist plötzlich Zeit da. Wie wäre es mit einer Exkursion in den Keller? Häufig finden sich dort Schätze oder Materialien, mit denen man prima basteln kann.

- Tägliche neue Tipps und Ideen: <https://www.geschwisterloewenstein.de/>
- Wer baut den besten Papierflieger?
<https://www.besserbasteln.de/Origami/papierflieger.html>
- Fotoalben basteln

- Hier die Anleitung für eine selbstgemachte Schachtel:



Am knifflichsten ist der Teil links unten. Hier müsst ihr die Seitenteile (im Bild dunkel) senkrecht nach oben heben und dann die kleinen Ecken so nach innen drücken (rote Pfeile), dass der obere und der untere Teil der Schachtel (im Bild hell) mit nach oben kommt.

Tipp: Wenn ihr einen Deckel wollt, faltet ihr ihn genauso wie bei der Schachtel, nur mit einem etwa 1 cm größeren Blatt.

VIEL SPASS !

Hier noch ein paar Tipps zum Bauen

- Eine Deckenburg oder Höhle bauen
- Ein Dosentelefon bauen: <https://www.wissensforscher.de/akustik-5-4/>
- Eine Papierbrücke bauen: <https://kidsweb.wien/experimente/papierbruecke/>
- Wer baut den höchsten LEGO-Turm?
- Wer baut die verrückteste Maschine aus LEGO-Steinen?
- Aus Klopapier (das die meisten Haushalte derzeit in großen Mengen vorrätig haben) Türme bauen und dann wie beim Dosenwerfen abwerfen.

Hier ein schöner Tipp einer Mama für Eltern mit Kleinkindern (ca. 2-5 Jahre):

„Mein Sohn und ich verbringen viel Zeit mit Rollenspielen. Wir haben z.B. aus einem leeren Karton einen Kaufladen zurechtgeschnitten mit Verkaufsluke - so ´ne Art Drive-in. Er verkauft mir dann Spielzeug. Den Karton kann man auch ... bestens mit Fingerfarben vorher stilgerecht „renovieren“. Ansonsten macht es uns auch viel Spaß, mit unseren Stofftieren einen Singkreis zu veranstalten. Wir schaffen damit eine kleine Kitaatmosphäre, da jedes Stofftier einen Kindernamen aus der Kita bekommt.“

Malen

Wie wäre es mit einem Mandala? Die gibt es auch für geübte Maler*innen und Erwachsene. <https://www.mandala-bilder.de/erwachsene-mandalas.html>

Kennen Sie noch das **Abpausen**? Hierbei legt man ein dünnes Blatt Papier auf eine Malvorlage (z.B. Zeitschriftenbild o.ä.). Dann hält man beides gegen das Licht (am besten an die Fensterscheibe) und kann nun mit dem Bleistift das Vorlagebild sehr genau auf das weiße Blatt übernehmen. Und dann wird alles schön ausgemalt und es sieht fast wie echt aus!

Schauen Sie auch mal im Kapitel [Ostern](#) vorbei. Hier findet sich ein Malwettbewerb des Jugendamtes.

CORONA-Infos

Das Virus ist in aller Munde. Achten Sie bei der Informationsbeschaffung auf glaubwürdige Quellen wie tagesschau.de oder rki.de (Robert-Koch-Institut). Verbreiten Sie nicht ungeprüft Nachrichten. Es kursieren viele Fake-Nachrichten mit teils dramatisierenden, teils auch gefährlichen Infos. Die Sorgen der Menschen werden auch von Kriminellen genutzt, um z.B. Trojaner auf Rechner einzuschleusen. Bleiben Sie wachsam!

- Telefonische Infos zu Corona: **BITTE NICHT DEN NOTRUF 112 ANRUFEN!**
Der Notruf muss für alle anderen Notfälle freigehalten werden.

- Für Infos rund um das Virus steht folgende Rufnummer zur Verfügung: **0800 - 011 77 22**

- Wer befürchtet, sich infiziert zu haben, kann die bundesweite Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes wählen: **116 117**

- **Neue Hotline der Stadt Stuttgart:** Geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Ämtern der Stadt Stuttgart beantworten Fragen rund um das Thema Corona:

Mo bis Fr von 8 bis 18 Uhr unter den Telefonnummern **0711/216-88888** und **0711/216-88688**.
Sa und So von 11 bis 15 Uhr unter der Telefonnummer **0711/216-88200**

- Es gibt eine neue Plattform der Stadt Stuttgart mit Hilfsangeboten für Menschen, die in der aktuellen Situation Hilfe benötigen oder selbst Hilfe anbieten wollen:

<https://corona-engagiert.stuttgart.de/>

- GEOLINO hat einen [Podcast](#) für Kinder eingerichtet, in dem täglich Infos rund um das Corona-Virus und den Umgang mit der Situation gegeben werden.

Für kleine Kinder hat der renommierte Psychotherapeut Björn Enno Hermans speziell für die Corona-Zeit das Kinderbuch „Aufregung im Wunderwald“ geschrieben, mit dem man den Kindern gut erklären kann, warum derzeit alles „etwas anders“ ist als gewohnt. Sie finden die kostenlose pdf-Datei unter <http://www.praxis-hermans.de/>

Draußen sein

Zu Hause bleiben - das ist ein Gebot der Stunde in der Corona-Krise. Aber auf Sport sollte man trotzdem nicht verzichten, wir brauchen schließlich Abwehrkräfte - momentan mehr denn je. Bewegung und Ausgleich sind gerade in der aktuellen Situation wichtiger denn je: Bewegung und körperliche Aktivität fördern das psychische und körperliche Wohlbefinden. Und sorgen dafür, dass der Familie nicht die Decke auf den Kopf fällt. Je schlechter man sich fühlt, desto mehr profitiert man von körperlicher Aktivität. Das gilt sowohl für die Stimmungslage als auch für das körperliche Befinden.

Wichtig für alle Aktivitäten: **Achten Sie auf mindestens 2 m Abstand zu anderen Menschen!**

- Fahrradfahren mit dem Kind durch die Felder der Umgebung oder durch den Wald
- Picknick zu Zweit oder Dritt (geht auch auf dem Balkon)

- Joggen auf abgelegenen Wegen
- Frisbee-Spielen mit schön viel Abstand
- Hüpfspiele mit Straßenkreide

Auch in Weilimdorf und Feuerbach gibt es Wochenmärkte, die auch weiterhin geöffnet sind. Sie bieten sich als kleines Ausflugsziel mit Kindern an. Und man kann den Abstand zu anderen Menschen besser steuern als im Supermarkt. Man unterstützt die einheimischen Bauern. Und günstiger sind die Produkte oft auch.

Wochenmärkte in der Nähe:

Feuerbach (Kelterplatz)	Samstag	7:00 - 12:30 Uhr
Giebel (Ernst-Reutter-Platz):	Donnerstag	8:00 - 12:00 Uhr
Löwenmarkt Weilimdorf:	Dienstag	8:00 - 12:00 Uhr u. Freitag 13:00 - 18:00 Uhr
Gerlingen (Rathausplatz):	Samstag	7:00 - 13:00 Uhr

Und sogar sonntags gibt es die Möglichkeit, Fleisch, Eier, Obst und Gemüse zu bekommen. Einige Hofläden haben Automaten aufgestellt, die rund um die Uhr geöffnet sind. An der Zufahrtsstraße L1110 zur A81 zwischen Stammheim und Möglingen finden sich gleich einige davon, so der Eierautomat der Familie Giek (hier gibt es auch Obst und anderes) oder der Metzgerautomat der Metzgerei Brosi (Im Kornfeld 5). Auch der Milchhof Gommel (Herterhof 4, 71254 Ditzingen) bietet einen Automaten mit regionalen Produkten an, der rund um die Uhr geöffnet ist.

Finanzielle Hilfen beantragen

Notfall-KiZ

Als Reaktion auf die aktuelle Krisensituation hat die Bundesregierung die Voraussetzungen für die Gewährung eines zusätzlichen Kinderzuschlages für Familien mit kleinem Einkommen geändert. Ab 1.4.2020 kann man diesen **Notfall-KiZ** über die folgende Website beantragen:

<https://con.arbeitsagentur.de/prod/kiz/ui/start>

Lohnersatzzahlungen für Eltern

Für bis zu sechs Wochen können Eltern eine Entschädigung von 67 % des monatlichen Nettoeinkommens (maximal 2.016 Euro) erhalten. Die Auszahlung übernimmt dabei der Arbeitgeber, der einen Erstattungsantrag bei der zuständigen Landesbehörde stellen kann.

Voraussetzung für die Lohnersatzzahlung ist,

- dass der erwerbstätige Elternteil Kinder unter 12 Jahren zu betreuen hat,
- dass eine anderweitige Betreuung, zum Beispiel durch den zweiten Elternteil oder Notbetreuungen in den Einrichtungen, nicht sichergestellt werden kann,
- dass Gleitzeit- beziehungsweise Überstundenguthaben ausgeschöpft sind.

Diese Neuregelungen des Infektionsschutzgesetzes sind seit Ende März in Kraft.

Forschen

Im Netz finden sich viele Tipps für kleine Experimente mit Dingen aus dem Haushalt:

<https://m.simplyscience.ch/experimente.html>

<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimentehttps://>

www.schule-und-familie.de/experimente/experimente-mit-wasser.html

[https://yumtamtam.de/Rezepte/K%C3%BChenexperimente-lustige-Reaktionen-mit-Lebensmitteln.html#xtor=SEA-10073-GOO-\[37155670684\]-\[248561142955\]-S-experimente%20f%C3%BCr%20zuhaus](https://yumtamtam.de/Rezepte/K%C3%BChenexperimente-lustige-Reaktionen-mit-Lebensmitteln.html#xtor=SEA-10073-GOO-[37155670684]-[248561142955]-S-experimente%20f%C3%BCr%20zuhaus)

<https://www.kika.de/erwachsene/begleitmaterial/sendungen/ene-mene-bu/maisstaerke100.html>

<https://www.chemie.com/schule/tipps-und-materialien.html>

- Kresse sähen und beim Wachsen beobachten
- Den Balkon mit den Kindern zusammen bepflanzen

Hirntraining & Rätsel

- Auch ein Puzzle ist Training. Es schult die Konzentration und Aufmerksamkeit.
- Kreuzworträtsel
- Rätsel kann man auch selber machen:

1. Denk euch ein langes **Lösungswort** aus. Zählt die Buchstaben.
2. Malt senkrecht so viele Kästchen untereinander, wie Euer Lösungswort Buchstaben hat.
3. Waagrecht kommen nun Eure Rätselwörter ins Spiel. Denkt euch einige kindgerechte Rätsel aus, die den Buchstaben eures Lösungswortes enthalten.
4. Zählt die Buchstaben der Lösungen eurer Rätsel und malt waagrecht die Anzahl der Kästchen auf.

Beispiel:

1.	N	O	T	E	N
	S				
	T				
2.	E	I	S		
	R				
3.	H	U	N	D	

1. Die braucht der Musiker.

2. Gefrorene Milch, die lecker schmeckt.

3. Der jagt gern Katzen.

- Sudokus - finden sich oft auch in Tageszeitungen. Hier zwei Beispiele:

leicht

3		8				7	9	
	6							
	5	9	7		3		8	1
	2	5			8		4	
4				2				6
	3		6			5	7	
1	4		2		7	9	6	
							1	
	7	6				2		3

mittel

8	3					2	9	
2			6		9			
9	7					4		
4			2			3		
			8	3	7			
		8			6			2
		3					7	4
			3		5			1
	9	2					5	3

Rätsel

- <https://www.raetseldino.de/knobelaufgaben-kinder.html>

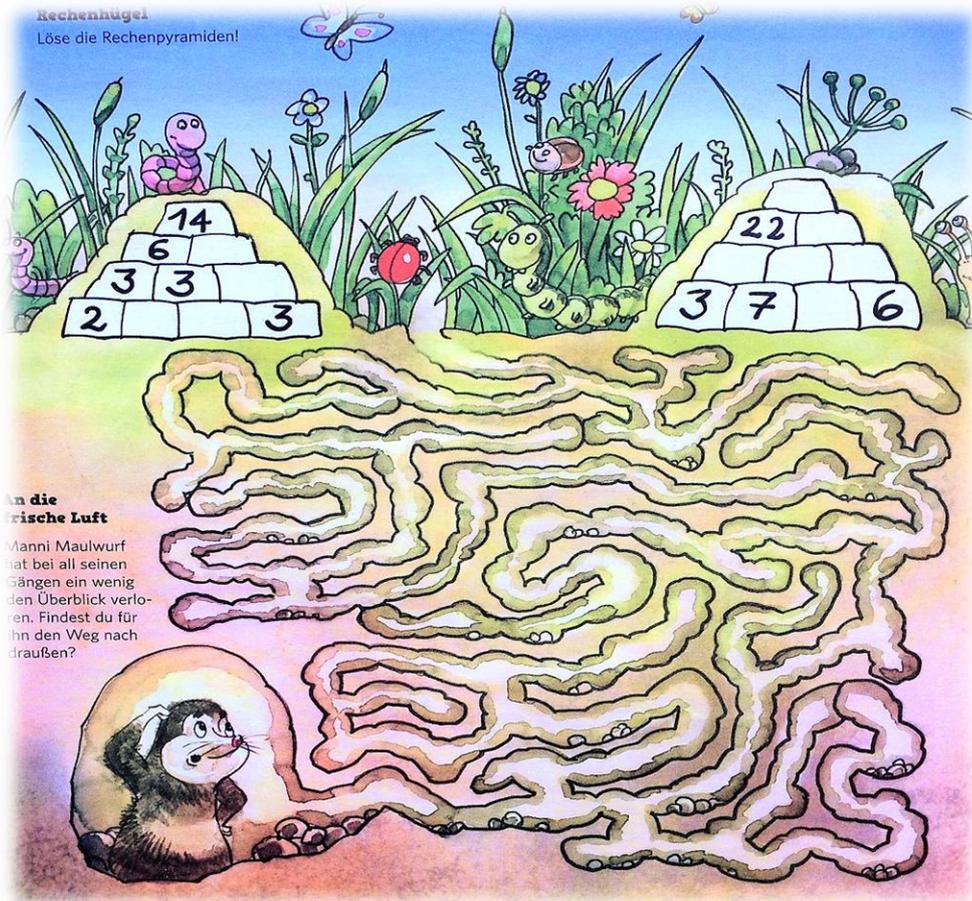
Geburtstagskind
Morgen feiert der Gärtner seinen Geburtstag! Wenn du die Zahlenpyramide richtig löst, steht an ihrer Spitze, wie viele Kerzen dieses Jahr auf die Geburtstagstorte müssen.

$1 \quad 4 \quad 3$
 $7 \quad 9$
 15

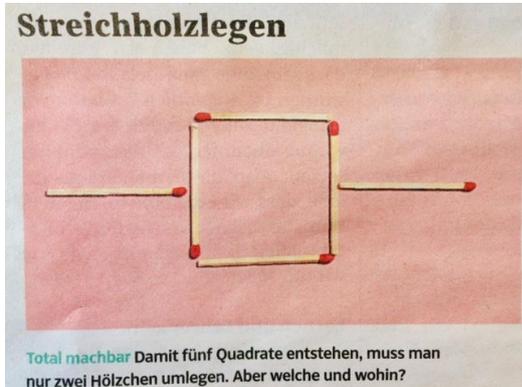
Wilde Pilze
Jeder Pilz steht hier für eine Zahl. Findest du heraus, welcher Pilz für welche Zahl steht? Hoffentlich nascht Rosi nicht die giftigen ...

\times = 36
 $+$ =
 \times =
 $-$ =

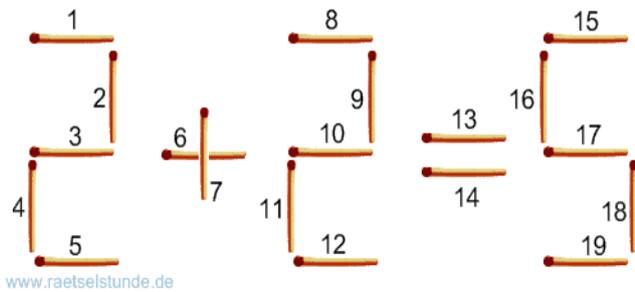
=
 =
 =
 =



Streichholzrätsel Nr. 1



Streichholzrätsel Nr. 2



Welches Streichholz muss umgelegt werden, damit die Gleichung stimmt?

Initiative Stuttgart **SindWir** – Gemeinsam stark gegen Corona!

"Wir sind auch während der Corona-Krise für Sie da" - mit dieser Botschaft präsentieren sich viele Stuttgarter Einzelhändler, Gastronomie- und Dienstleistungsbetriebe ab sofort auf der Internetplattform www.StuttgartSindWir.de.

Bürgerinnen und Bürger können sich auf dem Portal über die aktuellen Kontaktmöglichkeiten und laufenden Serviceangebote der Betriebe informieren. Unterstützt wird das Projekt von der Wirtschaftsförderung der Landeshauptstadt Stuttgart.

Kontakte pflegen

Viele machen sich derzeit Sorgen um Omas und Opas, Uromas und Uropas. Auch wenn ihr sie im Moment nicht besuchen dürft, hilft oft schon ein Telefonat oder ein Bild per WhatsApp oder ein kurzes Video mit Grüßen. Manche können auch per Video telefonieren.

Kita-Kinder könnten den Großeltern ein Bild malen und ganz altmodisch per Post verschicken. Vielleicht antwortet die Oma ja auch per Brief. Und schon hat man eine Brieffreundin!

„Dingsda“

Kennen Sie noch die ulkige Rateshow mit Fritz Egner? Daraus ließe sich ein Familienspiel machen: Die Kinder umschreiben einen Begriff, die Eltern drehen ein Video davon und schicken es den Großeltern. Wer errät's?

Kindersorgen und Ängste zum Virus

Auch Kinder machen sich in krisenhaften Situation Sorgen. Auch wenn sie das oft nicht direkt äußern (können) zeigt sich das – manchmal auch auf ungewöhnliche Art - an Verhaltensänderungen, Einschlafproblemen, Zurückgezogenheit, erhöhter Reizbarkeit, vermehrten Geschwisterstreits uvm. Manchmal finden Eltern nur schwer Worte, um den Kindern Erklärungen anzubieten. Oberstes Ziel ist jedoch ein offener Umgang mit den kritischen Themen. Kinder verdienen es, angemessen und kindgerecht informiert und einbezogen zu werden. Auch hier bieten das Netz Unterstützungsmöglichkeiten:

Die Kindernachrichten des ZDF/KIKA heißen LOGO. Sie bieten täglich kindgerecht aufbereitete Nachrichten und werden auch von Erwachsenen gern geschaut. Im Netz gibt es viele Infos zu diversen Themen – natürlich auch zu CORONA.

<https://www.zdf.de/kinder/logo>

GEOLINO hat einen [Podcast](#) für Kinder eingerichtet, in dem täglich Infos rund um das Corona-Virus und den Umgang mit der Situation gegeben werden.

Medien

Auch wenn sonst in vielen Familien auf Medienbegrenzung und TV-Zeiten geachtet wird: Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen! Lassen Sie etwas locker! Natürlich ist es nicht wünschenswert, dass Ihre Kinder viele Stunden vor Geräten sitzen. Planen Sie deshalb die Medienzeiten in den Tagesablauf ein, statt die Kinder unkontrolliert gucken oder spielen zu lassen.

TV: Vielleicht ist es hilfreich, Sendungen gezielt auszuwählen und zu erlauben. So werden sie in den Tagesablauf einplanbar und ersetzen das nervige Zappen. Man kann also sein eigenes Fernsehprogramm gestalten - gern auch kreativ ausgestaltet von den Kindern.

Netz: Was viele nicht wissen: Die Mediatheken von ARD und ZDF bieten eine große Auswahl an Filmen, Märchen und Serien auf Abruf, und das ganz kostenlos:

<https://www.ardmediathek.de/ard/>

<https://www.zdf.de/kinder>

Hören: Hörspiele sind spannend, beruhigen und sorgen an langen gemeinsamen Tagen für etwas Abstand voneinander. Es gibt sie inzwischen auch bei verschiedenen Streamingdiensten.

Kleine Hörgeschichten zum Streamen oder Downloaden für Kinder von 0 bis 12 Jahren in verschiedenen Kategorien bietet die neu eingerichtete Website <https://diekurzgeschichte.de/>.

Offline: Offline-Zeiten sind wunderbar und entlüften das Hirn. Bauen Sie auch solche Zeiten in den Tagesablauf ein. Wie wär's mit etwas frischer Luft? Einer Tasse Tee?

„Mir ist soooo laaaangweilig!!!“

Viele Eltern hören diesen Satz oft und verstehen ihn als Aufforderung, dem Kind viele Angebote zu machen oder es vor den Fernseher oder das Tablet zu setzen.

Dabei ist Langeweile sogar gut und wichtig für die Entwicklung der Kinder. Denn aus Langeweile kann Kreativität entstehen. Und eine kleine Langeweile nutzt das Hirn zum *Ordnung schaffen* und *zur Ruhe kommen*.

Dazu darf eine gelegentliche Langeweile nicht zu schnell vertrieben werden. Sie werden überrascht sein, was alles aus Langeweile entstehen kann. Das gilt für Kinder und auch für Erwachsene!

Online-Beratung und telefonische Hilfe für Jugendliche

Einzelberatungen, Themenchats und Foren findet man unter:
<https://www.jugendnotmail.de/>

Auch der Dachverband der Beratungsstellen bietet Hilfe für Jugendliche:
www.bke-jugendberatung.de

Die Caritas hat auch ein Angebot: <https://www.u25-deutschland.de/>

„Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche: 116 111

Ostern

Ostern steht vor der Tür und lädt zu allerlei Aktivitäten ein. Wie wäre es z.B. mit einer Wimpelkette in Eierform?

Malwettbewerb des Jugendamtes

Das Jugendamt Stuttgart veranstaltet einen Malwettbewerb zum Osterfest. Zu gewinnen gibt es Preise rund um das Thema Malen.

Die Kunstwerke werden in vier Altersklassen bewertet: 0-5-Jährige, 6-9-Jährige, 10-14-Jährige und über 14-Jährige (inklusive Erwachsene!).

Die Bilder können **bis zum 25. April** eingesandt werden. Einfach die Bilder und den ausgefüllten Teilnahmechein per E-Mail an personalgewinnung.jugendamt@stuttgart.de oder per Post an das Jugendamt Stuttgart, Personalmarketing und -gewinnung, Wilhelmstraße 3, 70182 Stuttgart schicken. Der Teilnahmechein ist unter www.stuttgart.de/ostermalwettbewerb abrufbar.

Osterbasteleien

Eier ausblasen

1. Klebe etwas Klebeband über beide Enden des Eies (so bricht die Schale beim Einstechen nicht auf)
2. Stich mit einer Reißzwecke ein kleines Loch durch das Klebeband in die Oberseite des Eies.
3. Drehe das Ei um und stich ein etwas größeres Loch in den Boden.
4. Stecke eine geradegebogene Büroklammer in eines der Löcher und wackle damit herum.
5. Blase durch das kleine obere Loch, um das Eigelb unten herauszudrücken.
6. Spüle die leeren Schalen aus und lasse sie über Nacht trocknen.

Nun könnt ihr die Eier nach Lust und Laune bemalen, bekleben oder dekorieren. Aufgehängt werden sie mit einem Streichholz, um das in seiner Mitte ein Faden gebunden wird. Dieses wird durch eines der Löcher ins Ei eingeführt.

Eier färben

Die Eier werden in 8-10 min hart gekocht und dann mit Ostereierfarben gefärbt oder schön bemalt. Und den Eierkarton könnt ihr bemalen und daraus ein Nest basteln:



Schnipsel-Ei

Ein buntes Ei lässt sich auch mit den Kleinsten basteln. Hierzu zerreißen die Kinder buntes Papier zu kleinen Schnipseln und die Eltern schneiden für die Kinder aus Pappe oder Papier ein großes Ei als Vorlage aus. Mit dem Klebestift werden die Schnipsel dann von den Kids auf das Papp-Ei geklebt. Loch reinstanzen und aufhängen. Ostern kann kommen!

Knopf-Eierbecher

Dafür braucht ihr:

- 1 Ei
- bunte Knöpfe in verschiedenen Farben
- 4 oder 5 größere Knöpfe für das Podest
- Klebstoff
- Kraftkleber



(aus GEOlino)

So bastelt ihr den bunten Eierbecher:

1. Schlacht das Ei auf, und zwar so, dass die untere, etwas breitere Schalenhälfte heil bleibt.
2. Spült die Schale gut aus und lasst sie trocknen. Knibbelt die Schale eventuell noch etwas herunter, damit ein ganzes Ei gut hineinpasst. Beklebt sie anschließend rundherum mit Knöpfen.

3. Das Podest fertigt ihr aus einigen größeren Knöpfen, die ihr übereinandersetzt und mit Kraftkleber verklebt. Sobald es stabil ist, befestigt ihr den Eierbecher darauf mit dem Kleber.

Regeln und Abläufe

In schulfreien Zeiten ist es hilfreich, den Tag mit festen Terminen etwas zu strukturieren, um nicht ganz aus dem Rhythmus zu geraten. Z.B. morgens annähernd zur gewohnten Zeit aufstehen und lieber nicht bis 11 Uhr ausschlafen, „Schulstunden“ a 45 min, zwischendurch etwas Bewegungs- und Pausenzeit, feste Mittagessenszeit, Allein-im-Zimmer-Spielen-Zeit usw. Diese Rituale und Strukturen tun den meisten Kindern gut, denn sie sorgen für Ordnung.

Manche Kinder lieben To-Do-Listen. Man erstellt dazu ein paar Aufgaben für den Tag und die Kinder können sie bei Erledigung abhaken oder mit einem Aufkleber versehen. Das finden auch schon Kita-Kinder interessant. Vielleicht winkt am Ende sogar eine kleine Belohnung?

Beispiele für To-Dos:

Zähne putzen, ein Bild malen, 10 Kniebeugen, Müll rausbringen, ein Glas Wasser trinken, Opa anrufen, Mama ein Küsschen geben, 1 Obst essen usw.

Schule

Viele Schulen haben die Schüler mit vielen Aufgaben für zu Hause versorgt. Die dafür nötigen Lernzeiten sollten sich an den normalen Schulzeiten orientieren. Das hilft einerseits dem Kind und strukturiert auch den Tag. Und vermindert Stress, da es am Nachmittag dann auch – wie die echte Schule – irgendwann vorbei ist.

Auch im Netz findet sich viel Wissenswertes zum Thema Schule, z.B. unter

<https://www.planet-schule.de/>

Auch in der Osterferienzeit lohnt es sich, die Kinder mit kleinen Aufgaben, Rätseln oder ähnlichem fit zu halten oder liegengebliebene Schulaufgaben der letzten Wochen nachzuholen. So können Sie sich als Lehrer*innen mal ausprobieren und den Kindern etwas Struktur in den Tag bringen. Das soll sich selbstverständlich nicht über den ganzen Tag erstrecken, aber etwas geistige Arbeit – am besten „offline“ - tut den meisten Schülern gut. Wie wäre es z.B. mit einer kleinen Vokabelliste, die Sie erstellen und dann wohlwollend korrigieren? Oder Papa stellt mal ein paar Matheaufgaben zusammen?

Die Kinder beschäftigen sich dann eine Zeitlang selbst und nicht zuletzt gibt das den Eltern die Gelegenheit, kurz durchzuschauen.

Spiele

Es müssen nicht immer die 3-stündigen Familien-Gesellschaftsspiele sein. Fragen Sie doch mal bei den Großeltern telefonisch nach Spieleklassikern.

Hier ein paar Ideen:

- Becher-Basketball mit Papierschnipseln
- Staubt doch mal das „Mensch Ärgere Dich Nicht“ ab.
- Wie wäre es mit einer Party „Dame“?
- UNO, SkipBo, MauMau oder Rommee gehen immer.
- Scrabble – ist ein nettes Spiel UND schult den Wortschatz.
- DOMINO-Steine rausholen und Strecken bauen, die dann zum Umfallen gebracht werden

- einen Geburtstag für das Lieblingskuscheltier planen
 - Verkleiden oder Modenschau mit den Sachen aus den Schränken
 - Schatzsuche in der Wohnung mit Rätseln und Knobelaufgaben
 - mit Plastiktüten und Playmobil Figuren Fallschirmspringer bauen
- Würfelspiele (z.B. unter <https://ludomax.de/spielregeln/210-wuerfelspiele-spielregeln.html>)

Hier einige Vorschläge für einfache Würfelspiele:

Die böse Eins

Es wird mit einem Würfel gespielt. Der Würfel macht die Runde. Jeder Spieler darf fünfmal würfeln. Die Augen aus den einzelnen Würfeln werden notiert. Wirft man jedoch eine Eins, werden die Augen der jeweiligen Runde ungültig. Sieger ist, wer als erster 100 Punkte hat.

Man kann auch vor dem Spiel eine bestimmte Anzahl von Runden oder eine Zeit vereinbaren. Sieger ist dann, wer die meisten Punkte hat. Die Anzahl der Spieler ist beliebig.

Pferderennen

Gespielt wird mit 6 Würfeln. Ziel ist es, die Zahlenwerte von 1 →12 in der richtigen Reihenfolge zu erwürfeln. Von 1 bis 6 ist dies mit einem Würfel, danach mit Zweierkombis zu tun (z.B. „7“ aus 6/1; 5/2 oder 4/3). Solange ein Spieler mindestens eine Zahl auslegen kann, darf er mit den verbliebenen Würfeln weiterwürfeln. Falls nicht, ist der Nächste dran. Man schreibt die gewürfelten Werte untereinander auf ein Blatt auf. Ist man bei der 12, geht es rückwärts wieder zurück zur 1 (auf dem Blatt werden die erwürfelten Werte dann durchgestrichen). Sieger ist, wer mit seinem Pferd als Erster zur 1 zurückgaloppiert ist.

Kleine Kartoffeln

Man spielt mit 6 Würfeln. Ziel des Spieles ist es, nach 5 Runden so wenig wie möglich Punkte zu sammeln. Man muss nach jedem Würfeln mindestens einen Würfel auslegen. Sind alle Würfel ausgelegt, wird zusammengezählt und der nächste ist dran. Die Punktwerte: „1“ = 1 Punkt, „2“= 2 Punkte usw. Ausnahme: „3“= 0 Punkte!!

Große Kartoffeln

Analog zu den kleinen Kartoffeln. Nur sollen diesmal in 5 Runden möglichst VIELE Punkte gesammelt werden. Achtung: Nun ist die „3“ mit null Punkten echt mies.

- Ein eigenes Spiel erfinden:
Nehmt ein Din A3-Blatt (oder 2x DinA4) und malt einen Parcours aus kleinen Kreisen quer über das Blatt. In selbst festgelegten Abständen fügt ihr Sonderfelder ein, an denen Aufgaben erfüllt werden müssen. Wer als Erster im Ziel ankommt, gewinnt.

Stadt, Land, Fluss (ab 9 Jahren)

- Jeder Spieler zeichnet auf seinem Blatt Papier sieben Spalten ein, die er mit den Worten Stadt, Land, Fluss, Tier, Pflanze, Name bzw. Beruf überschreibt. Dann buchstabiert ein Spieler in Gedanken das Alphabet, bis ein anderer Spieler "Stopp" sagt. So wird der

Anfangsbuchstabe der Spielrunde festgelegt.

Wer hat als Erster alle sieben Begriffe mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben gefunden? Derjenige ruft "Stopp", dann nennen alle ihre Begriffe. Für jede Mehrfachnennung erhält man einen Punkt, für einzigartige Begriffe zwei und für Begriffe, in deren Spalte alle anderen Mitspieler nichts gefunden haben, drei Punkte. Am Ende wird zusammengezählt. Man kann auch Rubriken dazuerfinden, z.B. Kinofilm/DVD, Popband, Schimpfwort oder Schauspieler.

Sport für drinnen

Man muss nicht unbedingt rausgehen, um sportlich zu sein. Für drinnen braucht es etwas Kreativität, dann finden sich lustige Sportspiele für alle. Kleiner Tipp: Bitte achten Sie auf die Nachbarn. Prüfen Sie, ob Seilspringen sich mit der 75-jährigen Nachbarin unter Ihnen verträgt. Und vergessen Sie vor der Kissenschlacht nicht, Ihre Kristallgläser im Regal zu sichern.

- Treppen-Lauf: Wer schafft die Treppen im Haus am schnellsten?
 - Seilspringen
 - Sportfest mit mehreren Stationen (Kniebeugen, Hampelmänner, Rolle vorwärts usw.)
 - Steht etwa noch der alte Fahrrad-Ergometer im Keller?
 - Kinderzimmer-Kegeln mit einem weichen Ball und Plastikbechern
 - Wie wäre es mit einer kleinen Familiensportstunde mit Übungen, die man aus dem Sportunterricht kennt, z.B. Kniehebelauf auf der Stelle oder Strecksprünge nach oben?
 - Oder Volleyball mit Luftballons?
 - Bowling mit Getränkeflaschen (Nehmt am besten welche aus Plastik!)
 - Wettrennen im Entengang, rückwärts, krabbelnd, mit Eiern auf dem Löffel
-
- Tägliche Onlinesportstunde für Kita-Kinder um 9:00 und für Grundschüler um 10:00 beim Sportclub Alba Berlin: www.albaberlin.de
 - Auch Der **VfB Stuttgart** hat Sport im Angebot. Die neue kostenlose App **Trickkiste** bietet jeden Tag ab 14:00 Uhr eine kleine Fußballschule für zu Hause. Spieler zeigen auch Tricks und es gibt Challenges und Gewinnspiele.
 - Hindernis-Parcours: Aus Möbeln, Fäden usw. kann ein Parcours gelegt werden, den die Kinder durchqueren müssen (unter dem Tisch, um die Stühle, über den Hocker, über den Faden balancieren, Slalom um die Plastikbescher usw.)

Stress – Was Sie tun können und wo Sie Hilfe finden

Es ist normal, dass es auch mal Ärger gibt. Erst recht, wenn man lange Zeit zusammen daheim „eingesperrt“ ist. Manchmal hilft schon eine kurze Ruhezeit. Eltern dürfen sich auch mal zurückziehen und einige Minuten allein sein – mit einer Tasse Tee oder Kaffee, im Bad, im Keller, auf dem Balkon. Am besten kündigt man das den Kindern an: „Jetzt ist eine kurze Familienpause“.

Wenn der Streit schon da ist, hilft manchmal ein STOPP und eine Auszeit, in der man sich mal etwas Abstand verschafft. Idealerweise mit Ankündigung. „ICH brauche gerade mal eine kurze Pause.“

- Kompetente Hilfe gibt es auch im Netz und am Telefon:

Onlineberatung der bke (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung):

www.bke-elternberatung.de und www.bke-jugendberatung.de

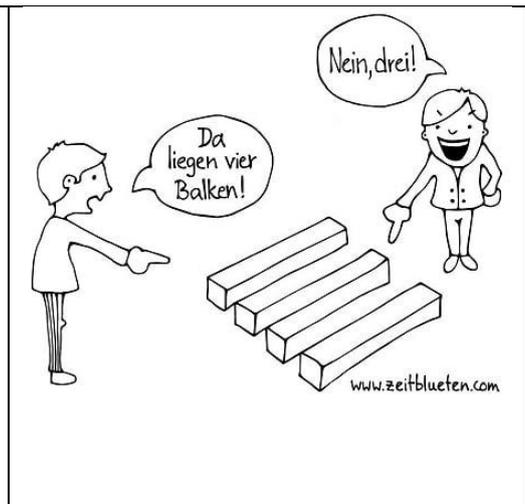
- „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche: 116 111
- „Elterntelefon“: 0800 2017 9131
- Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" (rund um die Uhr) kostenlos unter: 08000-116016
- Telefonseelsorge (rund um die Uhr): **0800/111 0 111 - 0800/111 0 222**
- Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) hat eine Corona-Hotline eingerichtet, an der man Beratung von Psycholog*innen erhalten kann. Die Hotline **0800 777 22 44** ist täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr geschaltet.

Streit mit dem Partner

Auch für Sie als Eltern bedeuten Kurzarbeit oder Home-Office eine ungewohnte und neuartige Situation. In vielen Familie ist der Alltag normalerweise gut zwischen den Partnern aufgeteilt und man „kommt sich nicht in die Quere“. Dies kann nun anders sein und verschiedene Bedürfnisse prallen auf engem Raum aufeinander. Versuchen Sie in solch einer Ausnahmesituation nicht, Paarprobleme anzupacken oder zu lösen, die Sie schon lange belasten. Jetzt geht es um das gemeinsame Durchhalten der Zeit. Versuchen Sie, eine Balance aus gemeinsamen Zeiten, Zeiten mit den Kindern und auch Zeiten, die jeder für sich selbst hat, zu finden. Krisenhafte Situationen löst man nun am besten durch etwas Abstand und Beruhigung statt lautstarker Streits im Beisein der Kinder. Ein Spaziergang zum Durchatmen kann Wunder bewirken. Jogging im Wald baut Stresshormone ab. Vielleicht muss auch irgendetwas im Keller dringend repariert oder die Pflanzen auf dem Balkon umgetopft werden...

Hier unsere 7 Tipps für gutes Streiten:

1. Vermeiden Sie folgende Worte: „nie“, „immer“ und „ständig“.
2. Beginnen Sie Sätze eher mit „Ich...“ als mit „Du...“
3. Lassen Sie den anderen ausreden.
4. Atmen Sie 3x tief, bevor Sie etwas antworten.
5. Formulieren Sie Wünsche statt Vorwürfe.
6. Keine Beleidigungen bitte!
7. Geben Sie Versöhnungsangeboten eine Chance.



Umgangskontakte bei Scheidung und Trennung

Es gibt keine Notwendigkeit, wegen der allgemeinen Gefährdungslage durch das Corona-Virus Umgangskontakte zum anderen Elternteil zu vermeiden. Vielmehr ist es empfehlenswert, die den Kindern bekannten Routinen beizubehalten.

Das heißt konkret: Umgänge sollten weiter stattfinden.

Einzige Ausnahme bildet eine konkrete Gefährdung, die nur besteht, wenn ein Elternteil selbst infiziert ist oder aufgrund einer behördlichen Anordnung in Quarantäne bleiben soll.

Umgänge von Enkeln mit den Großeltern müssen nicht automatisch eingestellt werden. Hier muss von den Familien jedoch sorgfältig abgewogen werden, ob die Großeltern einen besonderen Schutz vor möglichen Infektionen benötigen und daher ihre Enkel nicht sehen sollten.

Die Corona-Verordnung für Baden-Württemberg verbietet Treffen mit Verwandten nicht.

Vorlesen

Vorlesen macht schlau und kreativ. Auch hierfür gibt es interessante Angebote im Netz und als App, falls zu Hause alle Bücher schon 20x vorgelesen wurden.

Kostenlos und ohne Anmeldung gibt es auf der Seite <https://www.einfachvorlesen.de> wöchentlich mehrere neue Geschichten für Kids ab 3 / ab 5 / ab 7 Jahren zum direkt Vorlesen oder auch zum Ausdrucken.