



Familie im **neuen** Alltag

"Wie kann die Familie die kommenden Wochen überstehen? Was können Eltern tun, damit die Familie trotz der einschränkenden äußeren Umstände eine „gute Zeit“ miteinander verbringen kann?"

Eine geregelte Struktur hilft dabei, nicht im Chaos zu versinken oder aus Langeweile zu streiten. Wer eine To-Do-Liste hat, auf der sowohl Pflichten als auch schöne Aktivitäten stehen, der langweilt sich viel weniger. Deshalb ist es auch besonders für Schulkinder wichtig Arbeits- und Freizeitzeiten festzulegen. (Presseinformation der bke-Onlineberatung: Erziehungshilfe für Eltern in der Corona-Krise)

Ideen für Struktur:

- Auch zuhause kann ein Stundenplan eine hilfreiche Strukturierung geben. Setzen Sie darauf, was sie für wichtig halten. Auch die Kinder dürfen sich etwas wünschen. Dann wird zusammen überlegt, was wann gemacht werden soll.
 - Wie wäre es auch mal mit einer Elternschulstunde - ihre Kinder dürfen dann Sie unterrichten in "Mein Lieblings-You-Tuber", "Lego für Einsteiger" oder "Puppenmode 2020"
 - Sportunterricht machen wir mit Zappeln und Schwitzen vor dem Computer. Einfach "Sport mit Kindern" in die Suche bei Youtube eingeben. Täglich neu bietet der Verein Alba Berlin eine digitale [Sportstunde](#) an.
 - ab nächster Woche bietet das [Naturkundemuseum](#) Leipzig Video-Podcasts zum Thema Tiefsee für Grundschüler an
- jeden Morgen 11:30 Uhr sendet der WDR eine Folge der Sendung mit der Maus
- Das [Planetarium](#) Hamburg bietet etwas für Sternengucker – ab 6 Jahren.
- Wenn Eltern Lust am eigenen Lernen haben, Kulturangeboten oder Tips zur Verbesserung ihres Homeoffice suchen: Etwas von [Spiegel-online](#); Angebote der [Elbphilharmonie](#),
- Sollten Schulidee fehlen: hier die sehr gute Schul-App [Anton](#)

Ideen für Abenteuer:

- Picknick auf dem Wohnzimmerboden umgeben von allen Pflanzen der Wohnung
- Kopfrechen-Schnitzeljagd durch die Wohnung
- Budenbauen
- Thementage: Gegenteiltag, Kostümetag, Schlafanzugtag, Dschungeltag...
- vom Kinderzimmer in die Küche ohne den Boden zu berühren
- aus Linsen, Bohnen und Co. Sprossen ziehen und verspeisen
- Suchen Sie im Internet einfach mal "Experimentieren mit Kinder" und lassen Sie sich inspirieren. Schöne Anleitungen z.B. [hier](#) oder [hier](#).
- auf [www.dringebliieben.de](#) gibt es morgendlich gegen 10 Uhr eine Kinderdisco mit DJ Cem & Bleibtreuboy im Livestream, die zugegebener Maßen etwas verrückt und daher vielleicht nicht für alle Eltern etwas ist.
- Bei [Tiger-media](#) gibt es einen Monat Hörbücher für Kinder kostenlos
- Auch die [Bücherhallen](#) Hamburg, haben ihr Online-Angebot für 6 Wochen freigeschaltet

Kindern die aktuelle Situation erklären

Kinder und Jugendliche reagieren in diesen besonderen Zeiten sehr unterschiedlich je nach Alter und Gemüt von "Juhu Corona-Ferien" bis zu großer Angst und Unsicherheit. Aufgabe der Eltern ist es nun nicht nur ihre Familie vor einer Ansteckung zu schützen, sondern auch



Familie im **neuen** Alltag

den Jüngsten Sicherheit und Informationen zu geben, ohne sie zu verängstigen oder zu überfordern. Wir sammeln hier einige Online-Angebote, die sie dabei unterstützen können.

- [Themenseite der Kinder-Nachrichten-Sendung logo!](#) des ZDF mit zahlreichen Videos
- "Das Coronavirus Kindern einfach erklärt" [Erklärvideo der BzgA](#)
- Die Leipziger Illustratorin Lea Hillerzedder hat gemeinsam mit der Berliner Sexualpädagogin Agi Malach eine sehr schöne kleine Comic-Kurzgeschichte erschaffen, die Kindern erklärt: [Deswegen bleiben wir zuhause](#)
- Gemeinsam gegen Corona - der [Wissenspodcast von GEOLino](#) mit Themen wie "Langeweile" oder "Das Virus"
- Wie mit Kindern das Corona-Virus sprechen? [Interview mit Ralf Slüter](#) (Geschäftsführer des Hamburger Kinderschutzbundes)
- Tipps des Bundesgesundheitsministeriums für Eltern finden sie [hier](#).

Bei Konflikten Hilfe von außen holen

"Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Gerade bereits länger schwelende Konflikte kommen in Ausnahmesituationen häufig an die Oberfläche. Dann empfiehlt sich, fachlichen Rat einzuholen. In der besonderen Konstellation rund um die Corona-Krise wurden viele Beratungsstellen vor Ort zum Schutz vor Ausbreitung geschlossen" - so auch das Kinderschutz-Zentrum. (Presseinformation der bke-Onlineberatung: Erziehungshilfe für Eltern in der Corona-Krise)

Sabine Walper, Psychologin und Forschungsdirektorin am Deutschen Jugendinstitut (DJI) in München, sagt: „Man sollte die Belastung keinesfalls unterschätzen. Auch man selbst braucht mal Ruhe.“ Und dies müsse den Kindern klar kommuniziert werden: Mama oder Papa braucht jetzt mal für eine halbe Stunde Zeit für sich! „Denn wenn die Nerven blank liegen, können Eltern ihre Kinder nicht gut begleiten.“ ([Hörbeitrag](#) auf Deutschlandfunk Kultur)

Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst!

Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren... Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen vollkommen überfordert und in der Folge gewalttätig werden.

Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung!

Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an eine der unten aufgeführten Telefonnummern

Leben Sie Gewalt nicht aus!

Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.

Wenn Gewalt passiert: Reden Sie!

Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewaltschutzzentrums, eines Kinderschutzzentrums oder vom psychosozialen Dienst.



Familie im **neuen** Alltag

□ **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!**

Dasselbe gilt natürlich, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind: Holen Sie sich Hilfe. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheint. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz – oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe.

□ **Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!**

Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: die vorangestellten Tipps gegen Langeweile, gegen Ängste und Sorgen vor allem die Tipps gegen Konflikte helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen

- **Kinderschutzzentrum Hamburg:** 040 – 49 10 007 oder hier die [Homepage](#)
- Online-Beratung für Jugendliche und Eltern der bke: www.bke-beratung.de
- Online-Beratung für Jugendliche zu jeglichen Formen von Gewalt: [safe-me-online](#)
- Elterntelefon: 0800 111 0 550
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111
- Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 555 30

Informationen zu Corona in anderen Sprachen finden Sie [hier](#).

Weitersagen

Sollten Sie selbst noch tolle Ideen und Anregungen haben, schicken Sie uns gern eine [Mail](#).