

# Sonder-Newsletter

Team Prävention im Amt für Kinder,  
Jugend und Familie



## „Auch das werden wir überstehen!“

Tipps und Hinweise für Familien in schwierigen Zeiten

Liebe Eltern,

die Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus haben uns überall in Deutschland fest im Griff. Die aktuelle Situation bringt viele unterschiedliche Herausforderungen mit sich, welche sich innerhalb der Familien besonders bemerkbar machen. Das verunsichert Erwachsene, aber auch die Kinder. Sie spüren sehr deutlich, dass etwas anders ist, dass auch die Erwachsenen angespannt sind, vielleicht sogar Angst haben.

Was für Kinder auf den ersten Blick großartig und nach Extra-Ferien klingt, ist nicht immer nur lustig. In der Realität sind sie daheim gefangen, dürfen ihre Freunde nicht sehen und müssen lernen auf zu Hause arbeitende Eltern Rücksicht zu nehmen. Da kann es normal sein, dass Kinder auch mal aus der Haut fahren und Auffälligkeiten zeigen, um Ihrer Verunsicherung ein Ventil zu verleihen.

Was sie jetzt brauchen sind Erklärungen, Ablenkung, sinnvolle Freizeitideen und schöne gemeinsame Zeiten mit der Familie, um sich wohl und sicher zu fühlen. Auch für Eltern ist es wichtig, zusammen Spaß zu haben, Stress abzubauen oder einfach kurz Zeit für sich zu finden.

Dafür haben wir Ihnen verschiedene Anregungen und Hilfestellungen zusammengestellt.

Viel Spaß beim Lesen,  
wünscht Ihnen das Team Prävention und Vernetzung  
im Amt für Kinder, Jugend und Familie

## 1. Kinder haben Fragen

Kinder erhalten, je nach Alter, jede Menge Nachrichten ob im Fernsehen, Radio oder per WhatsApp & Co. Sie erleben, dass sich die Eltern um Gesundheit, Job und Zukunft sorgen. Das alles kann Kinder verunsichern und ängstigen.

Im Folgenden sind Links aufgeführt, die Eltern helfen ihre Kinder kindgerecht über die aktuelle Situation zu informieren. Dabei ist natürlich Reden wichtiger als Schauen.

- Unicef gibt acht Tipps, wie Sie Ihr Kind beruhigen und schützen können:  
[www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392](http://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392)
- Die Themenseite des ZDF erklärt Kindern was es mit dem Virus auf sich hat und ist dabei immer auf den aktuellen Stand:  
[www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html](http://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html)  
[www.zdf.de/kinder/logo/logo-erklaert-corona-virua-100.html](http://www.zdf.de/kinder/logo/logo-erklaert-corona-virua-100.html)
- Kindgerechte Erklärvideos bringt auch der Bayerische Rundfunk:  
[www.br.de/kinder/hoeren/klaro/corona-krise-warum-ist-zur-zeit-alles-geschlossen-kindern-erklaert-100.html](http://www.br.de/kinder/hoeren/klaro/corona-krise-warum-ist-zur-zeit-alles-geschlossen-kindern-erklaert-100.html)

## 2. Spiele und Medien für Spaß und Entspannung im Alltag

Kindertageseinrichtungen und Schulen sind geschlossen, viele Eltern beurlaubt oder im Homeoffice. Soziale Kontakte sind nicht möglich, der ganze Tagesablauf ist völlig durcheinander. Was also tun mit den Kindern zuhause, ohne sie nur vor der Spielekonsole oder dem Fernseher zu parken?



Wir haben für Sie ein paar Ideen recherchiert, mit denen Ihrer Familie nicht so leicht die Decke auf den Kopf fällt. So z.B. Ideen und Vorschläge für Spiele, Sport, Musik und kreatives Gestalten. Dazu gehören auch Bastelanregungen für Ostern oder der Tipp, schlechte Stimmung mit einer Kissenschlacht oder den guten alten Papierfliegern zu vertreiben.

- Bastelidee zu Ostern:  
[www.youtube.com/watch?v=Er1\\_H\\_RHoVw&app=desktop](http://www.youtube.com/watch?v=Er1_H_RHoVw&app=desktop)
- Kostenlose und digitale musikalische Früherziehung für die Kleinsten:  
[https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ/videos?disable\\_polymer=1](https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ/videos?disable_polymer=1)
- Das Basketballteam Alba BERLIN e.V. bringt auf seinem YouTube-Kanal eine tägliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche:  
[www.youtube.com/albaberlin](http://www.youtube.com/albaberlin)
- Kostenlose Hörgeschichten für Kinder bis 12 Jahre:  
[www.diekurzgeschichte.de](http://www.diekurzgeschichte.de)
- Spiele für Eltern und Kinder, wenn die Möglichkeiten eingeschränkt sind:  
[www.t-online.de/leben/familie/id\\_87534016/gegen-die-langeweile-kinder-beschaeftigen-leicht-gemacht.html](http://www.t-online.de/leben/familie/id_87534016/gegen-die-langeweile-kinder-beschaeftigen-leicht-gemacht.html)  
oder  
[www.t-online.de/leben/familie/id\\_87587918/corona-krise-diese-spiele-fuer-kinder-vertreiben-langeweile.html](http://www.t-online.de/leben/familie/id_87587918/corona-krise-diese-spiele-fuer-kinder-vertreiben-langeweile.html)  
oder  
[www.betreut.de/magazin/kinder/mir-ist-langweilig-101-ideen-fuer-babysitter-und-eltern/](http://www.betreut.de/magazin/kinder/mir-ist-langweilig-101-ideen-fuer-babysitter-und-eltern/)

### **Außerdem machen manchmal auch die kleinen Dinge große Freude:**

... wie wäre es mit einer Kissenschlacht? Sie macht allen Spaß, verwandelt schlechte Stimmung in Gelöstheit und Fröhlichkeit. Probieren Sie es aus.

... Kinder lieben es, Steine zu bemalen. Ideal sind größere (Kiesel-)Steine, die Sie vielleicht im Garten oder in der Natur sammeln können. Mit Wasserfarben oder Filzstiften lassen sich Steine in bunte Kunstwerke verwandeln. Kinder können das Gesicht ihres Lieblingstiers, eine schöne Blume, ein Osterei oder einfach die strahlende Sonne darauf malen. Ruckzuck lässt sich ein wenig Atmosphäre zaubern!

... vor allem Papas und natürlich auch Mamas kennen sie noch, die Flieger aus Papier! Und die Spannung, ob und wie weit sie denn auch fliegen können?!

### 3. Wenn ihr Kind nur noch vor den Medien sitzt

Viele der vorangegangenen Tipps finden Sie im Internet. Dabei ist doch genau dieses ewige Sitzen vor dem Bildschirm das, was viele Eltern an ihren Kindern stört. Spielesucht, also das Verlangen sich über Computerspiele dem Alltag zu entziehen, ist nicht zu unterschätzen. Trotzdem muss der Medienkonsum auch im Zusammenhang mit der aktuellen Lebenswirklichkeit gesehen werden. Digitalisierung ist, gerade in diesen Zeiten, auf dem Vormarsch. Kinder und Jugendliche wachsen mit Medien auf und nutzen sie regelmäßig. Was dabei schon zu viel oder noch in Ordnung ist, bestimmen Sie als Eltern.

Deshalb reden sie mit Ihren Kinder. Lassen Sie sich informieren über ihre Spiele und ihre digitale Welt. Zeigen Sie Interesse und nicht nur Abneigung. Aber machen Sie auch klar, dass es Regeln geben muss. Besonders, wenn alle zu Hause sind. Vereinbaren Sie Nutzungszeiten und sorgen Sie für Ruhezeiten. Das entspannt den Familienalltag und gibt einen sicheren Rahmen.

- Ein gemeinsam erstellter Mediennutzungsvertrag zwischen Kindern und Eltern hilft Regeln einzuhalten:  
[www.mediennutzungsvertrag.de/](http://www.mediennutzungsvertrag.de/)
- Seiten, die Kinder aufklären und Eltern Hilfe geben können:  
<https://seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus>  
[www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/coronavirus-covid-19-umgang-mit-panikmache-und-fake-news/#s|corona](http://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/coronavirus-covid-19-umgang-mit-panikmache-und-fake-news/#s|corona)

Informationen in Zeiten wie diesen sind wichtig und helfen bei der Bewältigung der Krise. Falsche Informationen kursieren aber auch haufenweise im Netz, so dass die WHO schon von einer Infodemie spricht. Falsch-Meldungen (Fake News) sind in diesem Fall u.U. sogar gefährlich und verunsichern Erwachsene wie Kinder unnötig. Folgende Links können dabei helfen, Informationen richtig zu stellen.

- [www.zdf.de/kinder/logo/falsche-meldungen-zum-coronavirus-100.html](http://www.zdf.de/kinder/logo/falsche-meldungen-zum-coronavirus-100.html)
- [www.br.de/sogehmedien/corona-virus-fake-news-100.html](http://www.br.de/sogehmedien/corona-virus-fake-news-100.html)
- [www.flimmo.de/corona-tipps](http://www.flimmo.de/corona-tipps)

## 4. Beratung und Hilfe

Wegen der Corona-Pandemie sind zurzeit in vielen Beratungs- und Anlaufstellen persönliche Kontakte nicht möglich. Die Stellen sind aber weiterhin besetzt und in der Regel telefonisch oder per E-Mail erreichbar. An wen können sich Schwangere und Eltern mit Kindern jetzt wenden, wenn sie Fragen und Sorgen rund um die Familie haben? Oder dringend eine Hebamme suchen? Wer hört ihnen zu oder berät sie, wenn sie in Not oder in einer Konfliktsituation sind? Wer berät bei erzieherischen Problemen oder hilft bei partnerschaftlichen Konflikten? Wer informiert Familien zu finanziellen Fragen?



- Antworten auf diese Fragen und Hinweise zu Anlauf- und Beratungsstellen erhalten Eltern in einer Übersicht mit professionellen, kostenlosen Telefon- und Online-Beratungen für Eltern und Schwangere:  
[www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeitenberatung-jetzt-fuer-eltern/](http://www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeitenberatung-jetzt-fuer-eltern/)
- Informationen zu Anlauf- und Beratungsstellen im Raum Aschaffenburg finden Sie auch im Familienwegweiser:  
[https://www.landkreis-aschaffenburg.de/\\_tools/dl\\_tmp/www.landkreis-aschaffenburg.de/PI1C787I254120169IF6DB/2019\\_Familienwegweiser\\_screen.pdf](https://www.landkreis-aschaffenburg.de/_tools/dl_tmp/www.landkreis-aschaffenburg.de/PI1C787I254120169IF6DB/2019_Familienwegweiser_screen.pdf)
- Information und Hilfe bei der Suche nach einer Hebamme erhalten Sie unter:  
[www.hebammensuche.bayern](http://www.hebammensuche.bayern)  
[www.aschaffenburg.de/Buerger-in-Aschaffenburg/Familie-und-Jugend/Hebammen-Koordination-Aschaffenburg/DE\\_index\\_5374.html](http://www.aschaffenburg.de/Buerger-in-Aschaffenburg/Familie-und-Jugend/Hebammen-Koordination-Aschaffenburg/DE_index_5374.html)
- Anlässlich der Corona-Krise hat das Bundesfamilienministerium aktuelle Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangebote für Familien, Schwangere und Kinder zusammengestellt. Die Themen gehen von Kinderbetreuung, Lohnfortzahlung bis Gesundheitsschutz:  
[www.bmfsfj.de/corona](http://www.bmfsfj.de/corona)

## 5. Tipps für Partnerschaft und Familienfrieden

Das Miteinander in der Familie ist ein anderes seit Corona, ein Miteinander ohne Pause und Auszeiten einerseits, ohne Außenkontakte andererseits. Um ein friedliches Miteinander langfristig aufrecht zu erhalten, haben wir einige Anregungen zusammengestellt, um das Miteinander in der Familie zu stärken.

### Wertvolle Zeit mit den Kindern:

- Goldene Brille: Wir alle kennen die rosa Brille, die alles schöntr. Die goldene Brille fordert Sie auf, durch die goldene Brille einmal nur die besten und positivsten Eigenschaften Ihres Kindes zu sehen, sich daran zu freuen und es vielleicht Ihrem Kind auch mitzuteilen.
- Wenn Sie Ihr Kind loben, achten Sie zuvor darauf, welche kleinen Dinge es getan hat. Wenn Sie dem Kind gegenüber genau beschreiben, was Sie an ihm/ihr im positiven Sinne beobachten und ihm/ihr mitteilen, was Ihnen Freude macht, wird es innerlich wachsen, sich gesehen fühlen und ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.
- Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind mithilft, sagen Sie genau was es tun soll und zwar positiv und knapp formuliert.
- Wenn Ihr Kind in Gefühlen feststeckt, bestrafen Sie es nicht. Alle Gefühle sind ok, sie sind einfach da. In emotionaler Erregung können auch wir Erwachsene nicht mehr klar denken, Ihr Kind kann es auch nicht. Oft hat die Erregung nichts mit uns Eltern zu tun. Bleiben Sie in der Nähe und begleiten Sie Ihr Kind durch die (manchmal heftigen) Gefühle, das wird Ihre Beziehung stärken. Wenn aus starken Gefühlen heraus ein Verhalten entstehen, das nicht akzeptabel ist, besprechen sie es erst dann, wenn Ihr Kind wieder klar denken kann und nicht mehr im Gefühl steckt. Überlegen Sie gemeinsam, welches Verhalten für alle ok wäre, falls eine ähnliche Situation auftritt.
- Wenn Sie mehr dazu wissen wollen: [www.familienteam.org](http://www.familienteam.org)

### Hinweise zu Problemen in der Partnerschaft:

- Wenn Sie merken, dass die Situation mit dem Partner schwierig wird, erzählen Sie, wie es Ihnen selbst gerade geht. Das vermeidet Vorwürfe.
- Als Reaktion auf ein mögliches aggressives Verhalten eines Familienmitgliedes soll man sofort zurückmelden, was Sie gerade von dem Familienmitglied gehört und verstanden haben. Das hilft Missverständnisse zu vermeiden und führt oft aus Sackgassen heraus.
- Mehr dazu unter [www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de)



## 6. Lernen geht auch außerhalb von Schule

Viele Lehrer in Bayern halten mit Ihren Schülern regelmäßigen Kontakt und versuchen die Zeit für neue Arten des Lernens zu nutzen. Das Zauberwort heißt: Digitalisierung. Schüler kommunizieren dabei über E-Mails und Mebis ([www.mebis.bayern.de/](http://www.mebis.bayern.de/)), die bayerische Lernplattform im Internet. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche sich Wissen anzueignen. Folgende Angebote können wir empfehlen.

- „Schule daheim“ ist eine Initiative des Bay. Kultusministeriums gemeinsam mit dem Bayerischen Rundfunk:  
[www.br.de/extra/mediathek/themenseite-schule-daheim-100.html](http://www.br.de/extra/mediathek/themenseite-schule-daheim-100.html)
- Eine breite Themen Auswahl für unterschiedliche Schulfächer bietet der BR für Schüler von der ersten bis 13. Klasse:  
<https://www.br.de/alphalernen/index.html>
- Das virtuelle Klassenzimmer des ZDF hält Videos zum Schlauerwerden für alle Altersklassen bereit:  
[www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html](http://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html)

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern eine gute Zeit – bleiben Sie gesund!

**Ihr Team Prävention und Vernetzung des Amtes für Kinder, Jugend und Familie für den Landkreis Aschaffenburg:** [www.landkreis-aschaffenburg.de/wer-macht-was/gesund-soziales/amtfkinderjugen/praeventiverber/](http://www.landkreis-aschaffenburg.de/wer-macht-was/gesund-soziales/amtfkinderjugen/praeventiverber/)

Informationen, Flyer und Broschüren zu unseren Aufgaben und Angeboten finden Sie hier: [www.landkreis-aschaffenburg.de/wer-macht-was/gesund-soziales/amtfkinderjugen/veroeffentlichu/](http://www.landkreis-aschaffenburg.de/wer-macht-was/gesund-soziales/amtfkinderjugen/veroeffentlichu/)

