

## **Gemeinsam stark bleiben**

Zurzeit sind alle Schulen in NRW geschlossen. Viele Menschen sind im Homeoffice, oder sind von der Arbeit freigestellt. Besonders alle Menschen, die in systemrelevanten Berufen arbeiten wie: Pflegepersonal, Ärzte/innen, Einzelhandel, Polizei, Feuerwehr etc. sind stark belastet. Eine besondere Situation, die es in unserem Land so noch nicht gab. Sie fordert uns alle und stellt uns täglich vor neue Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt.

Wir, das **Team der Schulsozialarbeit**, möchten für unsere Eltern und Schüler\*innen mit ein paar Tipps und Infos da sein.

## **Was kann zu einem friedlichen Familienleben beitragen?**

- Ein Tagesplan, eine Tagesstruktur kann helfen. Das gibt Sicherheit und Orientierung.  
Siehe Vorschlag Tagesplan
- Gemeinsame Essenszeiten, in denen die Familie gemeinsam am Tisch sitzt und ins Gespräch kommt.
- Geregelte Lernzeiten in denen die Schüler\*innen an den gestellten Aufgaben der Lehrkräfte arbeiten.
- Gemeinsame Zeit der Stille, in der sich jede und jeder aus der Familie zurückziehen und für sich sein kann.
- Freie Zeiten gestalten: Körperlich aktiv sein: geht auch zu Hause oder im eigenen Garten
- Gesellschaftsspiele, Puzzle, Basteln, Musik machen oder hören etc.
- Miteinander über die Situation sprechen: Infos aus seriösen Quellen nutzen, Fake- News ignorieren, Ängste und Sorgen austauschen, Zuversicht vermitteln

## **Was tun wenn der Stress in der Familie zu groß wird?**

Es ist ganz normal, dass es innerhalb der Familie zu Konflikten kommen kann. Das wichtigste ist dann, Ruhe zu bewahren, durchzuatmen und nach Hilfsmöglichkeiten zu schauen.

Sie können das **Team der Schulsozialarbeit** auch in den Ferien erreichen. Über die folgende Telefonnummer und Email-Adresse gehen alle Anfragen zunächst bei Herrn Esau ein. Im Bedarfsfall vermittelt Herr Esau ein Gespräch mit der zuständigen Schulsozialarbeiterin.

**Tel.: 05271/963-7608**

**Email: h.esau@hoexter.de**

Die **Caritas Beratungsstelle** für den Kreis Höxter steht ebenfalls allen Kindern, Jugendlichen und Eltern für kleine und große Sorgen und Nöte telefonisch zur Verfügung. Sie erreichen die Beratungsstelle unter: **05272- 371460**

## Notruf in Krisensituationen

**Corona-Sorgentelefon des Kreises Höxter:** 05271/965-6565

### **Beratungsstelle gegen Gewalt an Frauen**

Awo Beratungsstelle, Gartenstraße 7, 37671 Höxter

Telefon: 0160 93793030/ Mobil: 0160937 93035/ Fax: 05271 6946974

E-Mail: frauenberatungsstelle@awo-hoexter.de

## Wie kann ich mein Kind informieren?

Bei der Internetrecherche ist es wichtig darauf zu achten, dass die Quellen seriös sind.

Beispielhaft sind zu empfehlen:

Händewaschen:

<https://www.youtube.com/watch?v=hd1V04xcTds>

<https://www.youtube.com/watch?v=L7P2sREpmvQ>

Kindern das Corona Virus erklären:

<https://www.youtube.com/watch?v=NU31mw90re0>

<https://www.youtube.com/watch?v=XO3UZ6CztvA>

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

Warum wir jetzt zu Hause bleiben:

<https://www.youtube.com/watch?v=Buqviv1e9uM>

[https://www.youtube.com/watch?v=wnx7cOZXX\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=wnx7cOZXX_8)

Tipps für Eltern:

[https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT\\_2020/TT\\_Covid\\_19\\_Quarantaene\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.html](https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html)

Wichtig ist vor allem daran festzuhalten, dass wir die schwierige Lage alle gemeinsam meistern werden.

## Wie verhalte ich mich im Internet?

- Verschicke keine Kettenbriefe. Sie enthalten oft keine seriösen Inhalte und können Angst verbreiten
- Achte darauf, dass du keine Fake-News verbreitest
- Vertraue nicht auf Gerüchte und Geschichten vom „Hören-Sagen“. Verbreite diese nicht!

## **Einige Tipps und Spielideen für die freie Zeit zu Hause:**

Ihr könnt im Internet recherchieren und nach Ideen und Videos suchen wie z.B.

- Jonglieren lernen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=5pwzJOSx4oE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jbjw3xqEVMg>
- Zaubertricks lernen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QzweXX-Lkis>
- Spiele mit Stift und Papier:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YyPUocYyhjk>
- Fadenspiele
- Mathematische Brettspiele:  
<https://www.labbe.de/spielotti/index.asp?themaId=1&titelId=10>
- Sportlich daheim:  
Sucht euch Videos zu Workouts, Tanzvideos, Kraft-, Ausdauer-, Koordinationsübungen raus.  
So könnt ihr euch fit halten und euch die Zeit vertreiben
- Bastelideen aus Naturmaterialien:  
Sucht euch Ideen raus und sammelt auf einem Spaziergang die Materialien, die ihr benötigt
- Bastelideen für Ostern: sucht nach z.B. natürlich Eier färben, sorbische Ostereier herstellen, Osternester aus Naturmaterialien
- Briefe schreiben, Bilder malen, Fotocollagen erstellen. Vielleicht könnt ihr eure Großeltern per Post damit überraschen
- Packt mal wieder ein Gesellschaftsspiel aus: Mensch ärgere dich nicht, Activity, Memory, Puzzle, Monopoly,
- Werdet kreativ beim Spielen: Denkt euch z.B. eigene Kategorien für „Stadt-Land-Fluss“ aus oder erfindet ein eigenes Karten-oder Brettspiel
- Kartentricks lernen, Geschicklichkeitsspiele wie bei Schlag den Raab

## Ein Tagesplan gibt Sicherheit!

Es ist keine Ferienzeit, - das muss klar sein. Der Tag sollte aus einer Mischung aus Lernzeiten, Bewegungsphasen und Ausruhezzeiten bestehen. Feste Strukturen geben Halt und sorgen dafür, dass die Kinder nicht unter- oder überfordert sind.

Es folgt ein Beispiel für einen Tagesplan. Jede Familie kann für sich überlegen, wie der Plan am besten für die persönliche Situation angepasst werden kann.

Vor 9.30 Uhr	Aufstehen, Anziehen, Frühstück
9.30 Uhr	kleiner Spaziergang oder Bewegung ,Fitnessübungen drinnen o.ä.
10.00-12.00 Uhr	erste Lernzeit: Arbeitsmaterial der Schule bearbeiten, aus den Schulbüchern arbeiten, Wissenslücken schließen
12.00 Uhr	erste Wohlfühlzeit: etwas tun, was gut tut und zur Entspannung beiträgt: Lesen, Musik hören, Freunde kontaktieren per Telefon oder Internet ;-)
13.00 Uhr	Mittagessen
13.30 -14.00 Uhr	lästige Aufgaben erledigen: im Haushalt helfen, Zimmer aufräumen etc.
14.00-14.30 Uhr	zweite Wohlfühlzeit
14.30-16.00 Uhr	zweite Lernzeit (iPad, Apps, Laptop)
16.00-18.00 Uhr	Bewegung/Entspannung – am besten an der frischen Luft: Radfahren, Spazieren- am besten dort, wo wenig Menschen unterwegs sind, Abstand von 2m einhalten!
18.00 Uhr	Abendessen Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung

Quelle: in Anlehnung an den Tagesplan von Dr. Christian Lüdke, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche