Landkreis Neu-Ulm

Familienleben in Zeiten von Corona

Tipps für die Familie

Beratungsstellen in Krisensituationen

Alltagspläne erstellen

Vieles ist jetzt anders als gewohnt. Deshalb ist eine geregelte Struktur wichtig. Diese hilft zum Beispiel dabei, nicht im Chaos zu versinken oder sich aus Langeweile zu streiten.

Tipps
- Alltagsplan erstellen
- Stundenplan basteln (Pflichten, Hausaufgaben, Spielzeit, gemeinsame Aktivitäten)

Besonders für Schulkinder ist es wichtig, „Arbeitszeiten“und Freizeit festzulegen

Ideen für die Alltagsplanung

- Gemeinsam Ideen sammeln und einen Wochenplan erstellen
- Unter der Woche zur selben Zeit aufstehen
- Frühstücken
- Schulaufgaben erledigen
- Mittagessen
- Ruhezeit (für Kinder und Eltern)
- Freispielzeit
- Bewegungszeit
- Medienzeit
- Abendessen
- Familienzeit
- Schlafenszeit

Stundenplan

	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1							
2							
3							
4							
5							
6							

Corona kindgerecht erklären

Kinder haben momentan viele Fragen.
Das stellt die Eltern vor folgende Herausforderungen:
Wie lässt sich Corona kindgerecht erklären?
Wie vermittle ich meinem Kind die aktuellen Einschränkungen?

Hilfreich können hierbei folgende Seite sein

https://www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/corona-familien-orga.php

https://www.flimmo.de/uebers-fernsehen-hinaus/redaktioneller-inhalt/wissen-fuer-kinder-rund-um-corona/controller/show/Content

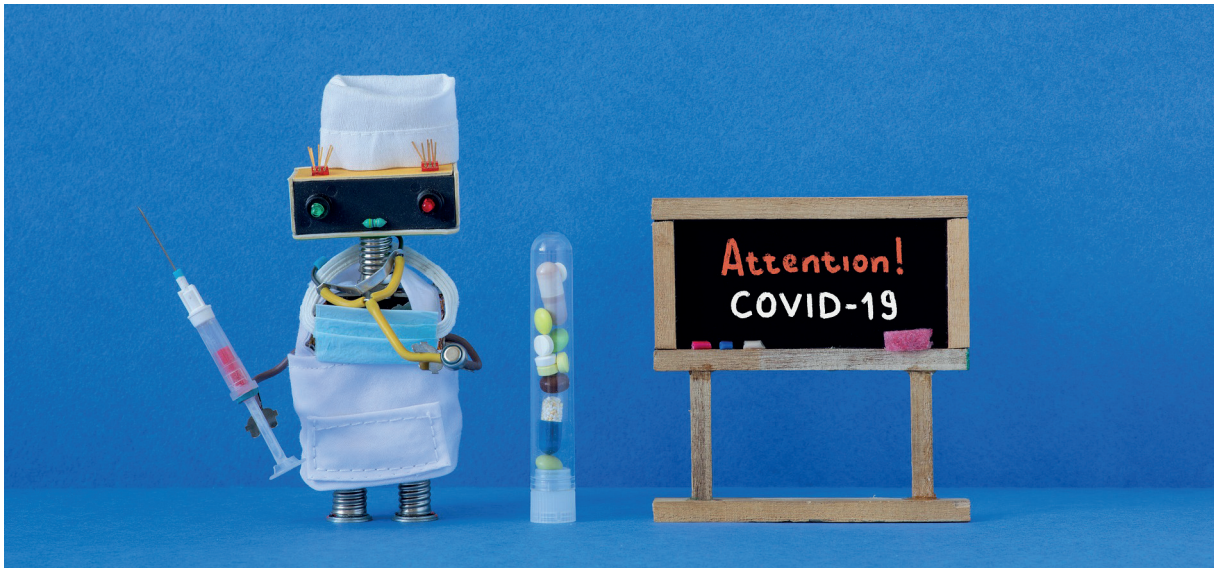
https://www.aetas-kinderstiftung.de/wp-content/uploads/2020/03/AKS_I2_Corona-f%C3%BCr-Kinder-erkl%C3%A4rt.pdf

https://seitenstark.de/kinder/spezial

https://alphaprof.de/2020/03/kinder-angst-corona-krise/

https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/index.php5

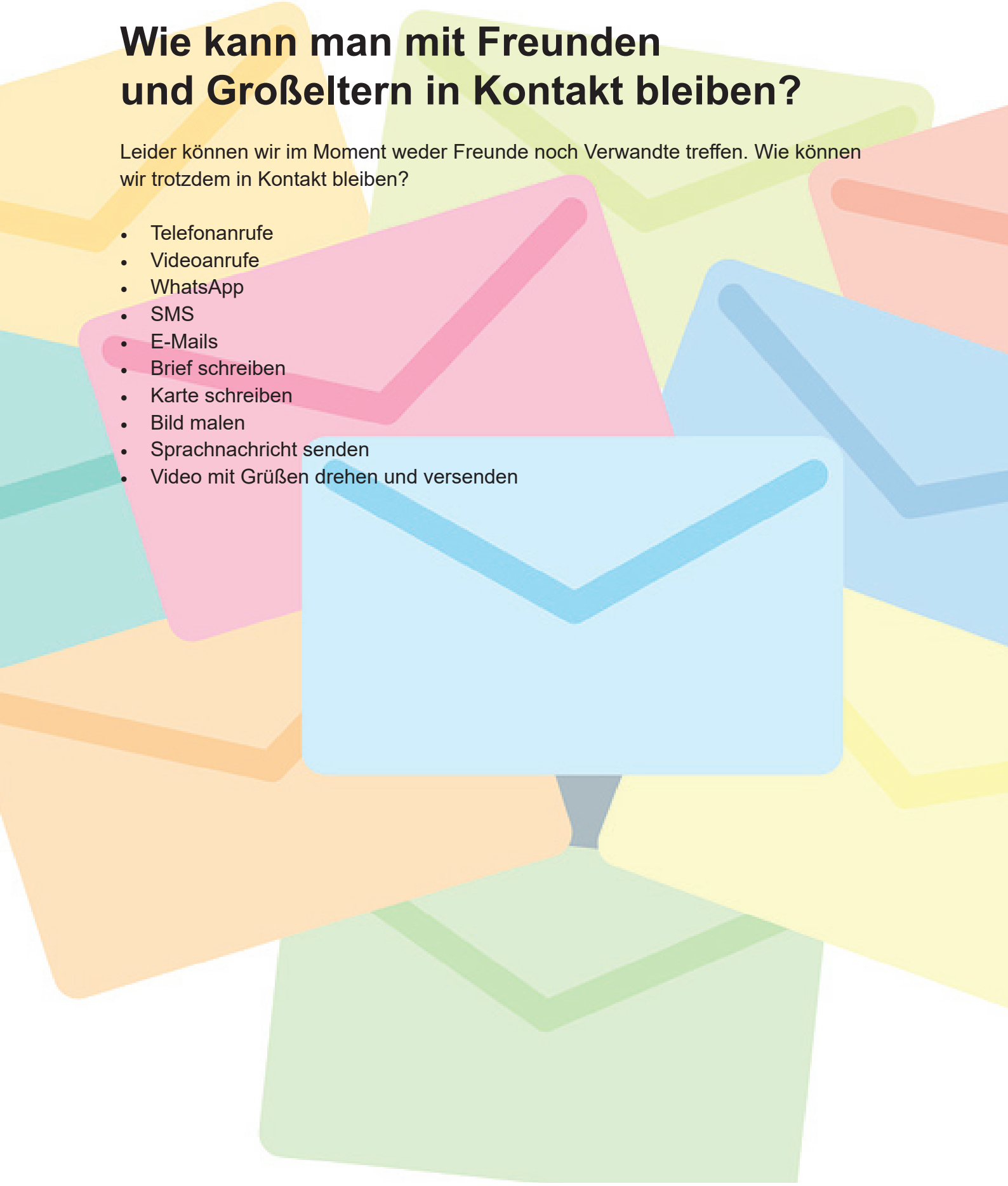
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Covid-19: Tipps für Eltern
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf



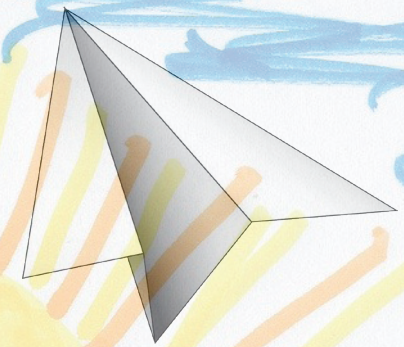
Wie kann man mit Freunden und Großeltern in Kontakt bleiben?

Leider können wir im Moment weder Freunde noch Verwandte treffen. Wie können wir trotzdem in Kontakt bleiben?

- Telefonanrufe
- Videoanrufe
- WhatsApp
- SMS
- E-Mails
- Brief schreiben
- Karte schreiben
- Bild malen
- Sprachnachricht senden
- Video mit Grüßen drehen und versenden



Ideen zur Freizeitgestaltung



- Ein schönes Bild malen
- Einen Kuchen backen
- Im Haushalt helfen
- Lieblingsgericht kochen
- Sich eine Geschichte ausdenken und hierzu ein Bild malen oder diese einstudieren und dann vorführen
- Einen Zaubertrick lernen
- Einen Papierflieger basteln
- Gemeinsam etwas spielen
- Einen Turm bauen
- Gemeinsam musizieren
- Ein Buch lesen oder vorlesen

Links mit vielen Tipps

https://www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/corona-familien-orga.php#Langeweile

https://www.wdrmaus.de/

https://www.kikaninchen.de/index.html

https://www.klick-tipps.net/startseite/

https://www.seitenstark.de/

https://www.internet-abc.de/

https://www.facebook.com/Familienzentrum.Neu.Ulm/

Für alle, die gerne malen, gibt es das Malbuch „Mit Melli auf Entdeckungstour im Landkreis Neu-Ulm“. Hier lernt man mit der Biene Melli den Landkreis kennen und kann die Motive farbenfroh ausmalen.

Das Malbuch kann kostenlos bestellt werden unter kreismuseen@lra.neu-ulm.de

Ansprechpartner für Not- und Krisensituationen

Aufgrund der Ausgangsbeschränkungen verbringen wir momentan sehr viel Zeit in den eigenen vier Wänden - und damit auch zusammen. Der gewohnte Alltag hat sich verändert. Sich einfach mal zurückziehen, aus dem Weg zu gehen oder etwas für sich allein zu machen ist dadurch schwieriger. Deshalb kann es leichter zu Streit und Krisensituationen kommen. Hierfür gibt es spezielle Stellen, die für solche Situationen geschult und ausgebildet sind und weiterhelfen können.

Sozialer Dienst, Landratsamt Neu-Ulm
https://landkreis.neu-ulm.de/de/aufgabenverteilung1.html

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales
Informationen, Telefonnummern, Links, FAQs rund um Corona und häusliche Gewalt sowie Tipps, wie Konflikten zu Hause vorgebeugt werden kann
www.bayern-gegen-gewalt.de

Nummer gegen Kummer
(für Kinder und Jugendliche) 116 111
www.nummergegenkummer.de

Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333

Save me online Online-Beratung für Jugendliche
www.save-me-online.de

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung, Online-Beratung für Jugendliche
www.jugend.bke-beratung.de

Elterntelefon 0800 111 0550
www.nummergegenkummer.de

Online-Beratung für Eltern
www.eltern.bke-beratung.de

Familienstützpunkt Vöhringen 0151 61 56 17 08
Telefonische Beratung in Erziehungs- und Alltagsfragen
familienstuetzpunkt@voehringen.de

Kinder- und Jugendhilfe (KJF) 0731 760 50
eb.neu-ulm@kjf-kjh.de

07303 90 181 0
eb.illertissen@kjf-kjh.de

08221 95401
info.guenzburg-neu-ulm@kjf-kjh.de

www.kjf-augsburg.de

Telefonseelsorge 0800 111 0 111/ 0800 111 0 222

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 0800 0 116 016
www.hilfetelefon.de

Hilfeportal Sexueller Missbrauch 0800 22 55 530
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Missbrauchs
https://beauftragter-missbrauch.de/

Hilfetelefon tatgeneigte Personen 0800 70 222 40
www.bevor-was-passiert.de

Sucht- und Drogenhotline 01805 31 30 31

AETAS Kinderstiftung 089 997 40 90 20
www.aetas-kinderstiftung.de

Medizinische Kinderhotline für Angehörige der Heilberufe bei Verdachtsfällen der Kindesmisshandlung 0800 19 210 00
www.kinderschutzhotline.de

Beratung für Schwangere und Eltern

KoKi – Frühe Hilfen sind weiterhin telefonisch erreichbar

Die Corona-Pandemie macht es leider erforderlich, dass viele Angebote nicht mehr so zur Verfügung stehen wie wir es gewohnt sind. Schwangere und Eltern mit Kindern bis drei Jahren können sich weiterhin telefonisch und per Mail an die KoKi-Mitarbeiterinnen im Landratsamt Neu-Ulm, Renate Prager und Simone Rasper-Sandmann, wenden.

Telefon 0731-7040-2505 oder -2506
E-Mail: koki@lra.neu-ulm.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Landratsamt Neu-Ulm, Öffentlicher Gesundheitsdienst

Die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Landratsamt ist telefonisch oder per E-Mail erreichbar. Persönlich können derzeit ausschließlich Schwangerschaftskonfliktberatungen (inkl. Beratungsbescheinigung) angeboten werden.

Telefon 0731/ 7040-5211, - 5210
E-Mail schwangerenberatung@lra.neu-ulm.de
Weitere Informationen unter https://landkreis.neu-ulm.de/de/schwangerschaft.html.

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Sozialdienstes kath. Frauen e. V. Augsburg

Die Beratungsstelle ist weiterhin für Ratsuchende da, allerdings nicht face to face, sondern telefonisch unter der Nummer 0731/86133 zu den Öffnungszeiten, per E-Mail schwangerenberatung.neu-ulm@skf-augsburg.de oder über die Online Beratung von Caritas und SkF.

Weitere Informationen unter www.skf-schwangerenberatung.de.

Donum Vitae, staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Wer ungewollt schwanger ist, kann weiterhin telefonisch einen Beratungstermin für das gesetzlich vorgeschriebene Beratungsgespräch bei DONUM VITAE vereinbaren.

Bei Fragen zu Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld und weiteren staatliche Unterstützungsleistungen stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weiterhin telefonisch oder per Videochat persönlich zur Verfügung.

Bei einer finanziellen Notlage können weiterhin Anträge bei verschiedenen Stiftungen gestellt werden.

https://neu-ulm.donum-vitae-bayern.de/

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Das Nationale Zentrum Frühe Hilfen hat unter www.elternsein.info/coronazeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern eine Übersicht an professionellen und ehrenamtlichen kostenlosen Telefon- und Online-Beratungen für Eltern und Schwangere veröffentlicht

Mutterschutz

Informationen zum Mutterschutz in Zusammenhang mit dem Coronavirus gibt es auf der Website des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales.

https://www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/corona-mutterschutz.php

Impressum

Landratsamt Neu-Ulm
Kantstraße 8
89231 Neu-Ulm
www.landkreis.neu-ulm.de
https://landkreis.neu-ulm.de/de/corona.html
Telefon 0731 - 70 40 -0
Fotos: pixabay