



Liebe Eltern!

Sie sind in der Krise besonders gefordert: Einerseits muss der Alltag weiterlaufen und die Arbeit möglicherweise im Homeoffice erledigt werden. Andererseits sind die Kinder nun rund um die Uhr zu Hause und brauchen Ihre Aufmerksamkeit. Denn der Ausnahmezustand lässt nicht nur Langeweile aufkommen. Er schürt auch Ängste und weckt Fragen, auf die Sie mit Feingefühl eingehen müssen.

Jetzt sind Sie gefragt

Wichtig ist vor allem, dass Ihre Kinder wissen: Corona ist eine Krankheit, an der nur die wenigsten Menschen ernsthaft erkranken. Und die Ausgangsbeschränkung ist lästig, geht aber vorüber. Freunde treffen, Großeltern besuchen, in den Zoo gehen: All dies ist jetzt nicht möglich. Aber man kann schon einmal Wünsche sammeln. Vielleicht hängen Sie dazu einen „Wunschzettel“ an eine freie Wand oder führen ein „Wunschbuch“, das alle gemeinsam füllen. So kann zumindest die Vorfreude beginnen...

Lassen Sie uns helfen

Für die Zeit des Wartens haben wir Ihnen ein **Familien-ABC** zusammengestellt. Darin finden Sie viele gute Tipps, wie Sie – trotz allem – die Zeit miteinander auf positive Weise gestalten können. Denn so unbequem die aktuelle Situation auch ist: Sie bietet gleichzeitig die Chance, sich als Familie wieder näherzukommen und Neues miteinander zu entdecken.

A wie Anregungen

Viel Zeit zu haben kann schön sein – aber auch anstrengend. Unsere KollegInnen von Kita-Einstieg Nordheide haben deshalb zahlreiche Spiel- und Bastelideen, Buchempfehlungen und Rezepttipps auf <https://www.kita-einstieg-nordhaide.de/angebote/tipps-und-tricks/> zusammengestellt.

B wie Bewegung

Kinder müssen toben dürfen. Zwar sind Turnhalle und Spielplatz gerade geschlossen. Aber aus Stühlen, Kisten und Polstern lässt sich in der Wohnung ein Parcours zum Auspowern bauen. Auch Bewegung an der frischen Luft ist trotz Ausgangsbeschränkung erlaubt.

C wie Corona erklären

Es ist nicht leicht, Corona auf kindgerechte Weise zu erklären. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzGA hat deshalb einen kleinen Film erstellt, den Sie auch schon mit kleineren Kindern auf <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw> ansehen können.

D wie Draußen sein

Ein Picknick ist gerade nicht erlaubt. Aber dennoch können Familien den Frühling genießen. Beim Spaziergehen sorgen Spiele wie „Ich sehe was, was du nicht siehst“ oder eine Schnitzeljagd für Abwechslung. Und vielleicht hat der Osterhase ja auch Eier unterwegs versteckt?

E wie Essenszeiten

Gemeinsame Mahlzeiten sind gerade in der Krisensituation wichtig. Denn sie bieten Eltern und Kindern Gelegenheit zu Gesprächen – aber bitte nicht zum Schimpfen. Binden sie Ihre Kinder ein in Essensvorbereitung und Tischdecken. So fühlen sie sich nützlich und lernen Selbständigkeit.

F wie Finanzsorgen

Viele Menschen sind bereits von den Auswirkungen der Krise betroffen und haben Verdienstauffälle. Aus diesem Grund hat die bayerische Landesregierung ein Sozialschutzpaket beschlossen. Welche Hilfen für Sie und Ihre Familie möglich sind, erfahren Sie auf <http://muenchen-jobcenter.de/>.

G wie Großeltern

Der Osterbesuch bei den Großeltern muss leider ausfallen. Denn auch Verwandtschaftstreffen sind während der Ausgangsbeschränkung tabu. Per Skype oder Facetime telefonieren ist ein kleiner Ersatz. Freude macht aber auch ein persönlicher Brief, der überraschend im Briefkasten steckt.

H wie Hygieneregeln

Händewaschen, Abstandhalten und Winken statt Händeschütteln sind jetzt wichtig. Das können auch kleine Kinder lernen. Nutzen Sie die Zeit am Waschbecken zum Liedersingen, erfinden Sie neue Begrüßungen oder überwinden Sie die empfohlenen zwei Meter Abstand auf einem Bein hüpfend.

I wie „Immer online“

Es ist verlockend, die freie Zeit mit Smartphone, Tablet & Co. zu verbringen. Doch dabei sollten Sie unbedingt ein Zeitlimit setzen. Wichtig ist auch, dass Sie wissen, wo sich Ihre Kinder online tummeln. Antworten auf Ihre Fragen bekommen Sie zum Beispiel auf <https://www.klicksafe.de/eltern/>.

J wie Jugendliche

Heranwachsende fühlen sich unverwundbar. Sie können Risiken noch nicht gut einschätzen und überschreiten Grenzen, um sich vom Elternhaus abzulösen. Schimpfen sie nicht – sondern erklären Sie. Und nutzen Sie die gemeinsame Zeit, um wieder positiv miteinander ins Gespräch zu kommen.

K wie Kultur

Viele Freizeitangebote haben Pause. Aber es gibt Alternativen. Ein schöner Film und selbstgemachtes Popcorn ersetzt den Kinobesuch. Das Münchner Marionetten-Theater oder die Schauburg bieten Vorführungen auf ihren Webseiten. Und der Kinderzirkus Lilalu veranstaltet Workshops auf Youtube.

L wie Lachen

Humor ist wichtig, um schwierige Zeiten durchzustehen. Auch über Corona gehen gerade viele Witze um. Natürlich ist die Lage ernst. Aber gemeinsam zu lachen hilft, Ängste zu überwinden. Vielleicht erfinden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind neue Witze oder zeichnen Cartoons?

M wie Mithelfen

Momentan muss niemand pünktlich aus dem Haus. Deshalb ist die Zeit ideal, um Kinder „einfach mal machen“ zu lassen. Je nach Alter können sie üben, sich alleine anzuziehen. Oder mithelfen beim Tischdecken, Staubsaugen oder Wäscheaufhängen. Das Lob dafür lässt sie sichtbar wachsen!

N wie Nachbarschaftshilfe

Solidarität ist ein wichtiger Wert, den Sie Ihren Kindern jetzt vermitteln können. Denn nicht jeder hat das Glück einer eigenen Familie. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie einsame Nachbarn unterstützen können. Auch ein gemaltes Bild, ein Brief oder ein freundliches Winken zeigen: Du bist nicht alleine.

O wie Osterfeier

Ausflüge sind gerade nicht möglich. Aber auch daheim wird das Festwochenende schön. Für bunte Eier reichen Küchenzutaten. Kurkuma färbt gelb, Spinat grün, Karotten orange und Rote Bete rot. Schöne Deko- und Bastelideen gibt es zum Beispiel auf <http://www.wunderbare-enkel.de/ostern>.

P wie Probleme

Manche Probleme werden in Krisenzeiten kleiner. Andere eskalieren gerade jetzt. Zögern Sie nicht und melden Sie sich bei uns. Wir können Sie zwar derzeit nicht persönlich treffen. Aber wir beraten Sie telefonisch, per Email oder über die Onlineberatung. Mehr erfahren Sie weiter unten.

Q wie Quarantäne

Zwei Wochen erscheinen Kinder endlos. Dass die Zeit trotzdem vergeht, zeigen schnellkeimende Feuerbohnen. In ein leeres Glas kommt etwas angefeuchtetes Küchenpapier. Darauf werden die Samen gelegt. Anschließend immer gut feuchthalten – und schon kann man beim Wachsen zusehen.

R wie Regenbögen malen

Die schöne Idee kommt aus Italien: Kinder malen ein Bild vom Regenbogen und hängen es gut sichtbar ins Fenster oder an die Haustür. Sie sind Zeichen der Hoffnung und sorgen beim Spaziergehen für Spannung: Wie viele Regenbögen entdeckt Ihr Kind unterwegs?

S wie Schule

LehrerInnen haben kreative Wege gefunden, um die Kinder mit Schulwissen und Hausaufgaben zu versorgen. Wenn Sie darüber hinaus mit Ihren Kindern üben möchten, finden Sie zum Beispiel auf www.schlaukopf.de oder bei www.br/alphalernen.de Anregungen nach Fächern und Klassen sortiert.

T wie Tagesstruktur

Kinder brauchen regelmäßige Abläufe. Dies gilt besonders jetzt, wo sich das Leben auf die Wohnung konzentriert. Setzen Sie Zeiten für Aufstehen, Mahlzeiten, Schulaufgaben, gemeinsame Freizeit und Zubettgehen. Dazu gehören auch Auszeiten, die Kinder und Eltern selbst gestalten dürfen.

U wie Unordnung

Das ständige Daheimbleiben hinterlässt seine Spuren. Aber das Gute ist: Momentan kommt ohnehin kein Besuch. Insofern ist es kein Problem, ein Auge zuzudrücken und das wilde Spiel zu genießen. Anschließend helfen alle zusammen – auch das macht mehr Spaß, wenn es vorher lustig zugeht.

V wie Väterzeit

Väter spielen mit ihren Kindern auf eine andere Weise. Wie gut, wenn endlich einmal Zeit dafür ist! Mütter dürfen sich einfach entspannt zurücklehnen, auch wenn es wilder und lauter wird. Von diesen intensiven Momenten profitieren übrigens nicht nur Jungen, sondern auch Mädchen.

W wie Wunderwald

Im Internet geht gerade eine schöne Geschichte um. Björn Enno Herrmans hat sie geschrieben, um Kindern Corona auf kindgerechte Weise zu erklären. Auf seiner Website [http://www.praxis-hermans.de/](http://www.praxis-hermans.de) findet man sie nicht nur auf Deutsch, sondern auch in vielen anderen Sprachen.

X wie Xylophon

Musikmachen ist ein schöner Zeitvertreib. Dabei muss man gar kein richtiges Instrument haben. Sondern vieles lässt sich aus Dingen basteln, die im Haushalt zu finden sind. Ideen gibt es zum Beispiel auf <https://www.schule-und-familie.de/basteln/selbstgebastelte-musikinstrumente.html>.

Y wie Youtube

Ungebremster Medienkonsum ist auch in Ausnahmezeiten nicht zu empfehlen. Aber gerade auf Youtube gibt es jetzt zahlreiche Angebote, die in den Tag eingebaut werden können. Dazu gehören die Sportstunden von Alba Berlin oder die Mini Workshops vom Kinderzirkus Lilalu.

Z wie Zoobesuch

Auch Hellabrunn muss wegen Corona bis auf Weiteres schließen. Die Tiere kann man aber trotzdem besuchen. Denn der Zoo veröffentlicht auf Facebook, Instagram und Twitter Videos und Fotos seiner Bewohner. Außerdem gibt es einen Podcast auf <https://www.hellabrunn.de/podcasts/aktuelles/>

Ein Wort zum Schluss

Dass es in Ausnahmezeiten im Familiengetriebe „knirscht“ ist völlig normal. Aber manchmal eskalieren auch die Probleme und es wachsen Sorgen, bei denen Sie hier und jetzt Hilfe brauchen. Deshalb sind wir **auch während der Ausgangsbeschränkung** für Sie da. Telefonisch erreichen Sie uns **Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr** sowie **Montag und Dienstag von 13.00 bis 16.00 Uhr** unter der Nummer **089-312096 52**. Oder schreiben Sie eine Email an eb@diakonie-hasenbergl.de.

Darüber hinaus möchten wir Sie auf die Möglichkeit der Onlineberatung hinweisen:

<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>