

Wenn die Schule zu Hause stattfindet – Tipps für Familien

Liebe Eltern und Erziehende,
aufgrund der Maßnahmen zum Schutz vor weiteren Ansteckungen wurden die Schulen geschlossen und das schulische Lernen nach Hause verlagert. Diese außergewöhnliche Situation bietet auch eine Chance für Sie als Familie, wieder Dinge in den Vordergrund zu stellen, für die im Alltag wenig Zeit ist. Sie können die Zeit nutzen und als Familie näher zusammenzurücken. Vielleicht können Sie Rituale wiederbeleben oder neue einführen, wie z.B. gemeinsames Kochen und Gespräche, Spaziergänge, Spielen oder einfach nur zusammen sein.

Als Eltern können Sie weder den Schulunterricht ersetzen noch die Rolle der Lehrkraft einnehmen. Die inhaltlichen Aufgaben bekommt Ihr Kind von der Schule gestellt. Ihre Aufgabe wird es sein, Ihr Kind zu unterstützen und zu motivieren. Wir haben für Sie Tipps und Anregungen zusammengestellt, um die kommenden Wochen gut zu gestalten.

Wie organisiere ich das Lernen zuhause?

Einen Berg von Aufgaben eigenverantwortlich erledigen zu müssen, fällt immer schwer. Wir geben Ihnen Hinweise, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, die Aufgaben, die es in den nächsten Wochen aus der Schule erhält, zu Hause zu erledigen:

- *Überblick verschaffen:* Schauen Sie sich in Ruhe mit Ihrem Kind zusammen an, was alles zu tun ist und planen Sie gemeinsam die Woche. Neben den Schulaufgaben gehören hierzu auch Pflichten im Haushalt.
- *Erwartungen klären und Aufgaben priorisieren:* Sagen Sie Ihrem Kind ehrlich, was Sie von ihm erwarten und fragen Sie es auch, was ihm wichtig ist für die nächsten Wochen ohne Schule. Einiges wird nicht zu verhandeln sein, bei anderen Dingen kann Ihr Kind, abhängig vom Alter, selbst entscheiden (z.B. mit welcher Aufgabe es beginnt oder ob es lieber vormittags oder nachmittags für die

Schule arbeiten möchte). Klären Sie gemeinsam, welche Aufgaben besonders wichtig sind und auf keinen Fall hinten runterfallen dürfen.

- *Plan machen:* Schreiben Sie in einen Wochenplan, welche **konkreten** Aufgaben wann erledigt werden. So ist für alle sichtbar, was abgemacht ist. Das verhindert Missverständnisse und Streit.
- Mit einer *Aufgabenliste für jeden Tag* (3-5 Aufgaben) können Sie den „großen Berg“ in kleine Tagesetappen unterteilen, dadurch wird er für Ihr Kind überschaubar und weniger erschlagend. Das Durchstreichen erledigter Aufgaben tut Ihrem Kind gut und motiviert.
- *Arbeitsplatz gestalten:* Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einen festen Ort für seine Schulaufgaben hat, an dem es nicht abgelenkt ist. Leise Musik im Hintergrund muss nicht stören, bewegte Bilder (Fernsehen, Computer) und Sprache (Hörspiel) lenken das Gehirn ab.
- *Arbeitszeiten und Pausen:* Nutzen Sie oder Ihr Kind Uhr, Timer oder Eieruhr, um Arbeitsphasen zu begrenzen, z.B. auf 30 Minuten. Nach jeder Unterbrechung der Konzentration (z.B. durch eingehende Nachrichten im Handy) braucht Ihr Kind wieder Zeit, um in eine Aufgabe zurückzufinden. Dadurch kommt es langsamer voran. Besser ist es, nach einer konzentrierten Arbeitsphase eine Pause einzulegen. Kleine Kinder brauchen nach 15 Minuten einen Wechsel oder eine Pause.
- *Wenn Schluss ist, ist Schluss:* Wenn die Aufgaben für den Tag erledigt sind, hat Ihr Kind frei. Lassen Sie ihm dann diese Zeit und kommen Sie nicht spontan mit neuen Aufträgen.

Wie motiviere ich mein Kind zum Lernen?

Motivation ist die zentrale Grundlage, um Lernprozesse anzuschieben. Eine hohe Eigenmotivation ist förderlich für die Stimmung, das

Selbstvertrauen und für den Lernerfolg. Aber auch eine von „außen“ herangetragene Motivation ist wirksam, solange das Lernen nicht als aufgezwungen erlebt wird. Mit starker Kontrolle von außen erzielen Sie bei Ihrem Kind nicht nur Anspannungsgefühle und eine schlechte Stimmung, sondern auch einen geringeren Lernerfolg.

Hier einige Ratschläge, wie Sie Ihr Kind in der Lernmotivation unterstützen können:

- Planen Sie die Lernzeit gemeinsam mit Ihrem Kind und lassen Sie Ihr Kind dabei mitbestimmen. Geben Sie Ihrem Kind einen Vertrauensvorschuss.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind realistische Lernziele und machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie ihm das Erreichen der Ziele zutrauen. Ermutigen Sie Ihr Kind!
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich bei Schwierigkeiten helfen kann.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind für erreichte Ziele auch belohnt. Erreichtes Ziel und Belohnungsart sollten aber in einem guten Verhältnis zueinander stehen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass die Lerninhalte bedeutsam sind und dass Sie die Lernbemühungen Ihres Kindes wertschätzen. Seien Sie ein positives Vorbild für Ihr Kind.
- Auch Freunde des Kindes können per Telefon oder Video-Chat zu Lernpatenschaften eingeladen werden.
- Zeigen Sie Interesse am Lernerfolg Ihres Kindes, vermeiden Sie aber die oben beschriebene „übermäßige“ Kontrolle.

Wie lernt mein Kind nachhaltig?

Wenn Sie bei Ihrem Kind beobachten, dass es in der Freizeit komplexe Dinge scheinbar mühelos erlernt, garantiert dies leider noch nicht, dass dies auch für das schulische Lernen gilt. Schulische Lerninhalte erwecken nicht immer das Interesse beim Kind. Das Erlernen schulischer Inhalte wird erfolgreicher, wenn es gelingt, die Lerninhalte angemessen auszuwählen, zu organisieren und in die vorhandene Wissensstruktur einzubetten.

Lerntechniken helfen bei der Strukturierung, Abspeicherung und Vernetzung der Lernin-

halte. Generell gilt, dass das Lernen neuer Inhalte umso nachhaltiger gelingt, je besser diese mit dem Vorwissen Ihres Kindes verbunden werden können. Je nach Lernziel und Lerninhalt sind unterschiedliche **Lerntechniken** hilfreich:

- wichtige Punkte unterstreichen oder markieren (z.B. in einem Text),
- Inhalte eigenständig (mündlich oder schriftlich) zusammenfassen,
- es anderen (z.B. in einer Lernpartnerschaft oder den Eltern) erklären,
- bildhafte Darstellungen entwickeln,
- einprägen durch wiederholtes Vorlesen oder gemeinsames Lesen,
- Erstellung von Notizen oder Karteikarten (z.B. für Vokabeln),
- eigene Fragen zum Lerngegenstand (z.B. ein Text) entwickeln,
- Überschriften zu Abschnitten formulieren (z.B. in einem Text),
- Anwendungsbeispiele (z.B. aus dem Alltag) konstruieren.

Es ist für Ihr Kind wichtig zu erkennen, was es bereits verstanden hat und was nicht. Versuchen Sie daher gemeinsam, sich ein Bild darüber zu machen, wie sich Ihr Kind an eine Lernaufgabe heranwagt. Jedes Kind verfügt bereits über Erfahrungen mit bestimmten Lerntechniken. Aber auch Ihre Erfahrungen mit Lerntechniken können für Ihr Kind interessant sein. Beraten und ermutigen Sie Ihr Kind, die bisherigen Techniken zu überprüfen und neue zu erproben.

Wie strukturieren wir als Familie den Tag?

Ihr Familienalltag verändert sich durch den Wegfall gewohnter Aktivitäten gerade sehr. Das stellt große Herausforderungen an die Selbstorganisation. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie den Tag gut organisieren:

- Versuchen Sie einen Tagesrhythmus beizubehalten, d.h. verabreden sie Aufstehzeiten, halten Sie gewohnte Rituale zum Frühstück ein.
- Planen Sie gemeinsame Mahlzeiten – falls Sie außer Haus arbeiten: bereiten sie Mittagessen für Ihr/mit Ihrem Kind vor, so dass es über den Tag versorgt ist. Zusammen Essen

zuzubereiten kann eine schöne gemeinsame Aktivität sein.

- Sammeln Sie Ideen, was in der Freizeit stattfinden kann. Erinnern Sie sich und Ihr Kind daran, was Spaß macht (z.B. malen, basteln, Spiele spielen, Musik machen).
- Ob Fitness, Yoga oder andere Bewegungsformen – vieles lässt sich auch im eigenen Wohnzimmer anwenden. Nutzen Sie Angebote von Apps und Videos, um Bewegungs- und Sportprogramme nach Hause zu holen. Ein Schlüssel zum Gelingen ist ein fest geplanter Zeitpunkt am Tag. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und feiern Sie jeden Erfolg!
- Treffen Sie mit Ihrem Kind Absprachen zum Thema **Medienkonsum**. Welche Spiele und Apps nutzt Ihr Kind? Gibt es Alternativen? Vorschlag: Filme im Original mit Untertiteln ansehen (ältere Kinder) oder gemeinsam Filme schauen und darüber sprechen (jüngere Kinder). Begrenzen Sie die Medienzeit! Nutzen Sie ggf. Sperren für Geräte und Router.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Ausgleich findet durch Bewegung und Kontakt mit „echten“ Menschen. Anerkennen Sie auch die Chance, die Medien in dieser Zeit bieten, nämlich als Bildungsangebot und eine Möglichkeit, im Freundeskreis in Kontakt zu bleiben.

Wenn die Luft brennt ... – Wie gehe ich mit Konflikten um?

Sie und Ihr Kind begegnen sich jetzt häufiger als sonst. Konflikte sind leicht möglich. Da heißt es, Ruhe bewahren, tief durchatmen und dann gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Damit das besser gelingt, ein paar Hinweise:

- Nehmen Sie sich Zeit und klären Sie einen Konflikt immer in Ruhe, nicht wenn Sie sich gerade ärgern.
- Setzen Sie sich gemeinsam an einen Tisch und haben Sie Schreibzeug vor sich für den Fall, dass Sie etwas notieren oder gemeinsam verabreden wollen.
- Fragen Sie sich vorab, worum es geht. Legen Sie fest, wie viel Zeit Sie sich für das Gespräch nehmen wollen.
- Vermischen Sie nicht alles miteinander, nach dem Motto: „Und was ich Dir außerdem

schon immer mal sagen wollte...!“ Ein Konflikt entsteht immer dann, wenn der eine etwas anderes will als der andere und keiner nachgibt.

- Sprechen Sie darüber, wie Sie und Ihr Kind die Situation wahrnehmen. Bleiben Sie freundlich und zugewandt.
- Formulieren Sie beide ihre Interessen, ihre Bedürfnisse und ihre Wünsche. Benennen Sie die Unterschiede. Es ist nichts verkehrt daran, unterschiedliche Dinge zu wollen.
- Suchen Sie eine gemeinsame Lösung, geben Sie sich nicht vorher zufrieden.
- Bei einer Eskalation unterbrechen Sie das Gespräch und setzen es später fort.
- Notfalls sagen Sie nur, dass Sie sich Lösungsvorschläge von Ihrem Kind erhoffen und schweigen dann aufmerksam.

Falls Sie und Ihr Kind merken, dass die Konflikte eskalieren und Sie sich zunehmend wütend und hilflos fühlen, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle (siehe Info-Kasten weiter unten).

Lagerkoller – und was jetzt?

Wenn gewohnte Tagesabläufe und Beschäftigungen wegfallen und alle Familienmitglieder längere Zeit in der Wohnung verbringen, kann irgendwann durch die Eintönigkeit ein Gefühl der Langeweile auftreten.

Langeweile ermöglicht die Chance, gewohnte Verhaltensmuster zu unterbrechen und alte oder neue Fähigkeiten in sich zu entdecken. Wenn Ihr Kind weniger Anregungen von außen erhält, beginnt es nach einiger Zeit, vorhandene Erfahrungen und Gelerntes in Interaktion mit der Umwelt in neue Handlungen umzusetzen. Hierfür braucht Ihr Kind Zeit und Sie brauchen Geduld! Kinder erfinden dann kreativ neue Spiele, phantasieren Geschichten und experimentieren mit dem, was sie vorfinden. So können Interessen und Begabungen entdeckt werden. Ein Kind beginnt zu nähen, ein anderes füllt Gläser mit Wasser und bringt sie zum Klingen, es wird aus einer Zeitschrift ein Puzzle hergestellt oder ein neues Kuchenrezept entwickelt. Und Sie können neue Seiten an Ihrem Kind entdecken.

Ihnen bietet sich auch die Möglichkeit, durch das Begleiten Ihres Kindes und Einlassen auf dessen Spiele, Ihre eigene Kreativität und

Freude am Spiel wieder zu entdecken. Es kann für Ihr Kind spannend sein, Spiele aus einer Zeit vor den Computerspielen auszuprobieren. Wie wäre es, zusammen eine Geschichte mit Bildern als Buch über den ungewohnten neuen Alltag zu gestalten oder die entdeckten erfundenen Spiele zu sammeln?

Langeweile bietet auch die Möglichkeit, den Gedanken freien Lauf zu lassen, zu träumen und zu bemerken, was gut tut und was fehlt. Kinder profitieren, wenn ihre Eltern mehr Zeit haben und zu Hause sind. Ihr Kind wird sich wohlfühlen, wenn es erzählen kann, ohne bewertet zu werden, wenn es kein „Muss“ für Erklärungen gibt. Vertrauen Sie darauf, diese herausfordernde Situation gut und nachhaltig für die Zukunft zu meistern. Und vergessen Sie nicht: „Langeweile ist das Tor zur Fantasie!“

Wie mit der Angst umgehen, wenn sie kommt?

„Warum darf ich nicht mehr in die Schule?“

„Warum können wir Oma und Opa nicht mehr besuchen?“

„Wann kann ich wieder zum Sportverein gehen?“

„Was passiert, wenn du gar nicht mehr arbeiten gehst?“

Die vielen Veränderungen können bei Ihrem Kind zu Unsicherheiten führen. Dinge, die wir nicht verstehen und einordnen können, ängstigen uns. Wie können Sie als Eltern am besten darauf reagieren?

- *Versuchen Sie ruhig zu bleiben:* Kinder spüren die Ängste und Unsicherheiten ihrer Eltern. Tun Sie sich Gutes und versuchen Sie, sich zu entspannen. Sprechen Sie in Ihrer Beziehung oder in Ihrem Freundeskreis über Ihre Sorgen und geben Sie diese nicht an Ihr Kind weiter. Informieren Sie sich auf offiziellen Internetseiten (s. Link-Kasten unten), so dass Sie Fragen Ihres Kindes beantworten können. Lassen Sie Ihr Kind, je nach Alter, keine Nachrichten schauen. Bilder bleiben eher haften und können verunsichern.
- *Aufgreifen, was ihr Kind schon weiß:* In den letzten Tagen hat Ihr Kind schon einiges über das Corona-Virus gehört. Sprechen Sie gemeinsam darüber. Welche Fragen hat ihr

Kind? Hat es vielleicht Informationen aufgenommen, die nicht stimmen? Haben Sie auch ein Auge auf den Medienkonsum (s.o.) Ihres Kindes und schauen Sie sich Informationen am besten gemeinsam an.

- *Kindgerecht erklären:* Vor allem für jüngere Kinder ist schwer begreiflich, was ein Virus ist. Vielleicht fallen Ihnen alternative Wörter ein, um dies zu erklären, z.B. eine Krankheit, die neu ist und unser Körper noch nicht kennt. Ein Impfstoff, wie gegen andere Krankheiten, wird gerade entwickelt. Daran arbeiten momentan viele Menschen weltweit. Weitere kindgerechte Informationen finden Sie z.B. auf der Seite der Kindernachrichten logo! des ZDF und auf der Webseite der Meditricks GmbH (s. Link-Kasten weiter unten). Hier erklären in einem anschaulichen Video Medizinstudierende das Corona Virus und den Umgang damit.
- *Eigenverantwortung:* Besprechen Sie mit ihrem Kind, was Sie als Familie tun können, um sich vor der Krankheit zu schützen. Regelmäßiges Hände waschen und in die Armbeuge niesen oder husten können Sie gemeinsam üben. Kinder freuen sich über Lob, wenn diese Dinge gelingen. (Video-)Telefonate mit Oma und Opa oder im Freundeskreis sind auch ein wichtiger Beitrag im Umgang mit der Situation.
- *Wohlfühlen:* In einer ruhigen Atmosphäre zuhause lassen sich Gespräche am besten führen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und beruhigen Sie es, dass es keinen Grund zur Sorge gibt. Gewohnte Strukturen (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, zu-Bett-bringen, vorlesen, spielen, kuscheln) sind hilfreich für Ihr Kind. Es sollte sich nicht alles um das Corona-Virus drehen. Eine fröhliche Atmosphäre zuhause hilft beim Lernen und Wohlfühlen.

Informationen zu der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Beratungsstelle, Gesundheitsamt Bremen

- persönlicher Kontakt vor Ort ist möglich bei akuter Suizidalität und bei "subakuten" Klient*innen
- Bitte **nicht persönlich** vorbeikommen, sondern immer eine telefonische Erstabklärung vorschalten (gilt auch für Eltern)
- **Notfallnummer** ist wie gewohnt von Mo.-Fr. 8.30 bis 17.00 besetzt (0421-361-6292).
- die Kolleg*innen sind für alle weiteren Anliegen von Eltern und Personen aus Schule telefonisch erreichbar
- alle Diagnostiktermine sind momentan ausgesetzt
- dieses Vorgehen gilt bis mindestens Mitte April 2020

Informationen aus dem Amt für Soziale Dienste, Bremen:

- es finden keine persönlichen Termine mehr statt, Kontakt zu den Eltern geschieht über Mail und Telefon
- Ausnahme bilden Hausbesuche bei akuter Kindeswohlgefährdung. Diese werden vom Case Manager abgewogen und entschieden.
- Kontakt zu den Case Managern ist über Mail und Telefon gewährleistet. Falls man keine Rückmeldung erhält, bitte bei nächsthöherer Instanz versuchen
- 24h Notdienst ist nach wie vor besetzt und erreichbar (0421-6 99 11 33)
- alle Telefonnummern und Mailadressen hier zusammengefasst: <https://www.amtfuersoziale-dienste.bremen.de/>

Anhänge:

- **Checkliste für Familien**
- **bke-onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung**
- **Wie weiter mit der Ausbildung, Prüfungen etc.? Online-Peerberatung unter Mitwirkung der Uni Hildesheim**

SENATORIN FÜR KINDER UND BILDUNG:

[HTTPS://WWW.BILDUNG.BREMEN.DE/START-1459](https://www.bildung.bremen.de/start-1459)

REGIONALE BERATUNGS- UND UNTERSTÜTZUNGSZENTREN: WWW.REBUZ.BREMEN.DE

Offizielle Informationsseiten:

Robert-Koch-Institut: www.rki.de

Bundesregierung: www.bundesregierung.de

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

Meditricks GmbH: www.meditricks.de/cke

Die **Telefonseelsorge** ist für alle Menschen offen: <http://telefonseelsorge.de>

Die Psychologische **Beratungsstelle "Offene Tür"** des Katholischen Gemeindevorstandes in Bremen bietet in der aktuellen Situation telefonische Gespräche an. Die Beratungsstelle ist erreichbar: Montag-Freitag von 10:00 - 12:00 und 15:00 - 18:00 Uhr unter der Telefonnummer: 0421-324272

Link zur Beantragung eines Kindersonderzuschlags aufgrund der Corona-Krise für Alleinerziehende und Familien mit geringem Einkommen: <https://www.bmfsfj.de/kiz>

Spiele und Sport für zu Hause:

<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen-fuer-zu-hause.html>

www.youtube.com/alba.berlin

Herausgebende Einrichtung:

Schulpsychologisches und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) in Berlin-Pankow

Für Bremen bearbeitet von Stefanie Höfer



mit freundlicher Genehmigung der Senatsverwaltung Bildung Jugend und Familie, Berlin

Familien-Checkliste für die Zeit zuhause während der Corona-Isolation

Die Zeit mit der ganzen Familie zuhause kann sehr schön, aber auch anstrengend sein.

Deshalb ist es gut, diese besondere Phase des Zusammenlebens bewusst zu strukturieren.

Hierzu möchten wir ein paar Ideen bieten.

Besprechen Sie gemeinsam die folgenden Punkte und erstellen Sie einen Familienplan:

- Wann wird aufgestanden? Wann wird zu Bett gegangen?
- Wann gibt es Essen? Isst die Familie gemeinsam?
- Wann und wo können die Kinder in Ruhe lernen? Wann und wo arbeiten die Eltern in Ruhe?
- Erledigen die Kinder die Schulaufgaben täglich am Stück (z.B. von 9-12h) oder in kleineren Portionen (z.B. 4x45Min.)?
- Wer hilft den Kindern bei den Aufgaben? Sind Mutter oder Vater ansprechbar? Sitzen sie dabei? Können Freunde oder Verwandte per Telefon oder Videochat unterstützen?
- Welche Aufgaben haben die Kinder im Haushalt? Wer hilft beim Kochen, Abwaschen, Wäschemachen?
- Wann wird aufgeräumt und geputzt? Können z.B. alle zusammen drei Mal am Tag gemeinsam für fünf Minuten aufräumen?
- Wann hat jede*r Zeit für sich? Wie viel Zeit darf an Handy, TV, Computer verbracht werden?
- Welches Buch lesen die Kinder? Welchem Hobby können sie von zuhause aus nachgehen?
- Wann macht die Familie gemeinsam etwas Schönes? Z.B. ein Spiel spielen, einen Film gucken, ein Buch lesen?
- Wann und wo kann frische Luft geschnappt werden, ohne anderen Menschen näher als zwei Meter zu kommen?

Diese Vorschläge sind von der Seite <https://t1p.de/wifz> angeregt. Dort gibt es noch mehr Ideen. Weitere Infos zum korrekten Verhalten, um die Gefahr durch das Virus zu verkleinern, gibt es hier: <https://t1p.de/z33l>

Bei Sorgen und Problemen ist die **Nummer gegen Kummer** weiterhin erreichbar:

116111 für Kinder und Jugendliche (Mo-Sa 14-20h) oder für Eltern 0800-1110550 (Mo-Fr 9-11h) bzw. www.nummergegenkummer.de

**Presseinformation
März 2020**



Bundeskonzferenz
für Erziehungsberatung e.V.
[bke-Onlineberatung](#)
Herrnstraße 53, 90763 Fürth
Tel (09 11) 9 77 14-0
Fax (09 11) 74 54 97
www.bke.de bke@bke.de

bke-Onlineberatung hilft Eltern in der Corona-Krise

Das, woran anfangs niemand glauben wollte, ist nun Realität geworden: Immer mehr Kultureinrichtungen müssen schließen und Veranstaltungen müssen abgesagt werden. Firmen schicken Mitarbeiter ins Homeoffice und Kultusminister beschließen Schulschließungen. Plötzlich sind die Kinder ungeplant zu Hause und es droht der „Lagerkoller“.

Die bke-Onlineberatung unterstützt Eltern auch in dieser Ausnahmesituation.

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. Manchmal hilft es auch, Besonderheiten in den Tag einzubauen: ein Picknick auf dem Wohnzimmerboden oder eine Kopfrechnen-Schnitzeljagd durch die Wohnung.

Bei Konflikten Hilfe von außen holen

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehungen belasten. Gerade bereits länger schwelende Konflikte kommen in Ausnahmesituationen häufig an die Oberfläche. Dann ist es empfehlenswert, fachlichen Rat einzuholen. In der besonderen Konstellation rund um die Corona-Krise wurden viele Erziehungs- und Familienberatungsstellen vor Ort zum Schutz vor Ausbreitung geschlossen. Die Onlineberatung der bke-Elternberatung, in der die Fachleute auch aus dem Homeoffice beraten können, ist rund um die Uhr bei großen und kleinen Sorgen und Nöten erreichbar. Auch der Austausch mit anderen Eltern ist über die bke-Onlineberatung jederzeit möglich und kann der Entlastung dienen.

Infos zur bke-Onlineberatung

Über die Webseite www.bke-beratung.de finden Jugendliche von 14 bis 21 Jahren und Eltern mit Kindern bis zum 21. Lebensjahr ein individuelles Online-Beratungsangebot.

Die Beratung erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher. Die bke-Elternberatung (bke-elternberatung.de) unterstützt Eltern und Familien in allen Fragen rund um die Erziehung: bei problematischen Familiensituationen, Trennung und Scheidung, Problemen des Kindes in der Kita oder Schule oder in seinem sozialen Umfeld.

Die bke-Onlineberatung hilft mit qualifizierten Beraterinnen und Beratern individuell und schnell, sie kann kurzfristig und auch im Krisenfall eine wertvolle Unterstützung bieten. Neben der professionellen Beratung finden Ratsuchende auch Austausch mit gleichermaßen Betroffenen. Deshalb eignet sich das Angebot auch flankierend zur Beratung vor Ort.

Kontakt zur bke-Onlineberatung

Sie möchten weitere Informationen zu Erziehungsthemen? **Kontaktieren Sie uns gerne!**

CareHOPE – Care Leaver an Hochschulen

Online-Peerberatung:

Unser Onlineberatungsangebot stellen wir bis zum 19. April 2020 zur Verfügung!

Wir möchten auf die verschiedenen Schwierigkeiten der aktuellen Situation reagieren und da kann unsere Onlineplattform auch zu Zeiten von Corona Hilfe leisten. Wir alle haben unsere unterschiedlichen Schwierigkeiten mit den derzeitigen Veränderungen in Deutschland, aber manche Fragen betreffen besonders die spezifische Lebenssituation von Care Leavern (jungen Menschen aus der stationären Jugendhilfe):

- ☒ Wie geht es jetzt mit meiner Ausbildung weiter?
- ☒ Was ist mit den Prüfungen, die demnächst eigentlich anstehen?
- ☒ Wie kann ich meine finanzielle Situation regeln?
- ☒ Kann ich mein FSJ weiterführen/verlängern?

....

Diese und viele weitere Fragen beschäftigen dich oder du möchtest dich einfach mit anderen austauschen?

Dann melde dich gerne über unsere Online-Beratungsstelle bei uns! Wir wollen dir auch unsere Ressourcen in den schwierigen Zeiten zur Verfügung stellen und freuen uns über Anfragen von Care Leavern – auch ohne Bezug zum Studium!

Unser Angebot stellen wir bis zum 19. April 2020 erweitert zur Verfügung. Aufgrund der aktuellen Lage beantworten wir deine Anfrage so schnell wie möglich innerhalb von 2 Tagen. Sicherlich gibt es viele besondere Themen, die in der aktuellen Situation unerwartet und neu sind. Nicht auf alles haben wir gleich eine Antwort. Aber wir nutzen unsere Möglichkeiten und Netzwerke dafür so gut wie möglich.

www.jugend-hilfe-studiert.de