

# WICHTIGE TELEFONNUMMERN BEI PROBLEMEN & KONFLIKTEN ZUHAUSE



SOCIUS  
Die Bildungspartner



Liebe Kinder, liebe Familien,

langes „Aufeinanderhocken“ kann auch mal nerven.

Das meiste bekommt man gemeinsam geklärt.

Braucht Ihr aber Hilfe in dieser krisenhaft-unsicheren Zeit, dann wendet Euch an folgende Nummern:

Bitte  
weetersagen!

Kinder- und  
Jugendtelefon  
Nummer gegen  
Kummer

**116111**

montags – samstags  
von 14 - 20 Uhr

Berliner Hotline  
Kinderschutz

**030 – 610066**

rund um die Uhr,  
auch am Wochenende

Elterntelefon

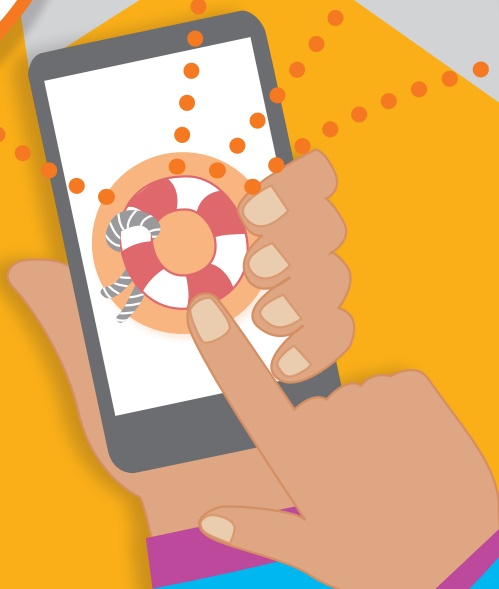
**0800 – 111 0 550**

montags – freitags  
von 9 – 11 Uhr  
dienstags & donnerstags  
von 17 – 19 Uhr

Telefonseelsorge  
für Erwachsene

**0800 – 111 0 111**

rund um die Uhr,  
auch am Wochenende



# Zuhausezeit ist Familienzeit.




## Oder: Tipps gegen den Lagerkoller.

Die aktuelle Situation verlangt uns allen viel Geduld und Kraft ab. Aus Solidarität und für die eigene Sicherheit bleiben weltweit die Menschen zuhause und schränken sich in Ihren Sozialkontakten weitgehend ein.

Wir auch. Das bedeutet aber auch Positives:

### Viel Zeit für die Familie und Zeit für Entschleunigung.

Nach täglichen Spaziergängen und Sport vor der Tür bleibt nun viel Zeit in den eigenen 4 Wänden. Neben den klassischen Beschäftigungsmöglichkeiten wie Gesellschaftsspiele, Lesen, Basteln und Malen hier von uns noch ein paar „heiße“ Tipps gegen Langeweile & Co:

- **Sport** treiben und fit halten in den eigenen vier Wänden mit Youtube und Wii (toller Tipp: die tägliche Sportstunde von ALBA BERLIN für Kinder und Jugendliche) → 
- **Frühjahrsputz** (auch für das Fahrrad :), Entrümpelung (Spielzeugkiste, Kleiderschrank, Bücherregal) und Nichtgebrauchtes spenden für einen guten Zweck
- **UPCYCLING!** Oft wird toll. Seht Euch in der Wohnung um. Was liegt schon lange im Schrank / in der Kammer (...) und kann neu verwendet werden? Auch hier gibt's massig Anleitungen im Netz. Wir fanden die bei geolino toll. → 
- **Zeit für Thementage** in der Familie (jedes Familienmitglied darf einmal Expert\*in sein und ein Thema festlegen. So kommt die Familie ins Gespräch und alle lernen was Neues über Dinos, Windmühlen, Wasserwerke, Sonnensysteme usw.)
- **Gärtnern und Pflanzen** (jetzt schon Blumensamen für die Bienen säen!)
- **Schatzsuche** in der Wohnung
- **Hörspiele** / Hörbücher oder Musik mit Sport verbinden (z.B. jedes Mal, wenn ein bestimmtes Wort fällt, wird ein Hopser gemacht)
- **Experimente** für Zuhause (z.B. die von geolino) → 
- Eine **neue Sprache** lernen (z.B. bei [www.codingkids.de](http://www.codingkids.de))
- **Familientagebuch** führen ... und jede\*r ist mal dran
- **Familienrat** beim Frühstück: Reihum wird erzählt, was gerade gut läuft und was uns Sorgen macht. Das gibt Raum, gemeinsam Lösungen zu finden, bevor es kracht. Feste Regel: Alle sind dabei und alle hören zu.

**BESONDERS WERTVOLL** (für die ganze Familie):

Wechseln Sie sich als Eltern regelmässig ab und räumen sich gegenseitig Auszeiten ein. Denn bei Kräften zu bleiben beugt Frustration vor ... und das hält zusammen!

**Wir wünschen Ihnen und Euch allen Gesundheit und starke Nerven!**

