



Koordinierungsstelle Alleinerziehende (KOOST) Neukölln Newsletter EXTRABLATT CORONA

Neukölln, April 2020

**Hallo zusammen, liebe Alleinerziehende, liebe Engagierte, liebe am Thema
„Alleinerziehende Familien in Neukölln“ Interessierte, hier ist er, der**

Newsletter „Extrablatt-Corona“

Vorab: Alleinerziehende einen Anspruch auf die Notbetreuung, allerdings nur, wenn Sie auch das alleinige Sorgerecht haben. Bitte wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen an bei Bedarf an Kita.notfallbetreuung@senbjf.berlin.de. Für weitere Anfragen Ruby.Mattig-Krone@senbjf.berlin.de; Ruby Mattig-Krone; Qualitätsbeauftragte bei Senatorin Scheeres

Warum dieser „Extra“-Newsletter ?

Die Frage ist ganz einfach zu beantworten: weil wir gerade jetzt für AE in Neukölln da sind!

In diesen ungewöhnlichen Zeiten, in denen die eingeübten Routinen außer Kraft gesetzt sind und wir alle tagtäglich mit neuen Situationen und laufenden Veränderungen konfrontiert sind, tauchen viele Fragen auf. Die Eine oder der Andere von uns benötigt einfach mal jemand, um sich zur eigenen Situation, unvorhersehbar auftauchende Problemen und / oder die persönliche Verfasstheit auszutauschen.

Wiewohl die Aufgaben der Koordinierungsstelle nicht in erster Linie Beratung ist, ist es selbstverständlich, dass wir gerade jetzt gerne zuhören und, falls hilfreich und gewünscht, Tipps und Hinweise geben, auf alle Fragen und Anliegen eingehen und gemeinsam nach Lösungen suchen, soweit welche benötigt werden.



Gemeinsam sind wir stärker!

Wir stellen uns der "neuen" Situation und werden gemeinsam gut durch diese Zeiten kommen!

Wir sind für Alleinerziehende da – jetzt umso mehr! Aufgrund der aktuellen Corona-Situation arbeite ich im Home-Office. Bei Bedarf bitte Handynummer 0151-148 66 423 verwenden. Ich bin gut zwischen 7:30 und 16:00/16:30 erreichbar, freitags bis 12:00.

Im Zeitraum vom 6.4. bis 13.4. bin ich urlaubsbedingt abwesend.



Die für den Zeitraum der Corona-Situation geplanten Veranstaltungen der KOOST werden auf unbestimmt verschoben /Info folgt zu gegebener Zeit. Tipp: ab und an auf die website [www. alleinerziehende-neukoelln](http://www.alleinerziehende-neukoelln) gucken. Aktuelles, Veränderungen und Interessantes wird regelmäßig auf der Willkommens-Seite eingepflegt.

Damit es mir / uns gut geht:

Der Alltag als Alleinerziehende*r ist immer vollgepackt, immer herausfordernd und sozusagen das Meisterstück in Sachen, Organisation, Anwendung multipler Kompetenzen und Geduld. Also nichts Neues – und doch steigert und verschärft die aktuelle Corona-Situation die Herausforderungen noch.

Beginnen wir damit, dass Alleinerziehende sich selbst sehr berechtigt dafür gratulieren können, dass sie (eigentlich immer) viele äußerst komplexe und schwierige Situationen meistern, z.B. tagtäglich mit vielen Frustrationen umgehen, Enttäuschungen, schwerwiegende Sorgen (meist mit sich selbst klarkriegend, trotzdem den Alltag wuppen und, unddas müssen andere Menschen jetzt ganz schnell, schmerzhaft und plötzlich lernen.



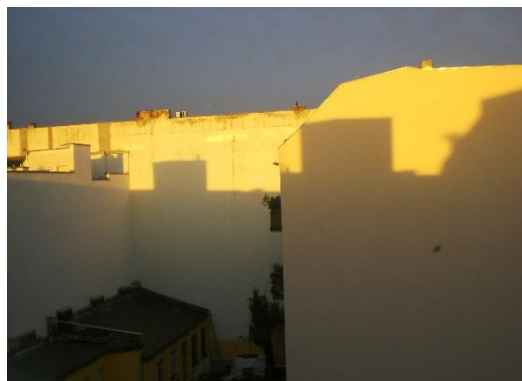
Nichts desto trotz bringt die aktuelle Situation noch mehr und neue Erschwernisse und so gilt es, einige Dinge zu beachten, damit die aktuell zusätzlichen Herausforderungen nicht „ans Eingemachte“ gehen. Wir wissen „wenn es Eltern gut geht, geht es auch den Kind(ern) gut“ Mit „Gut-Gehen“ ist auch, aber nicht nur das Vorhandensein von materiellen Dingen zur Befriedigung von Grundbedürfnissen gemeint, sondern auch die mentale Verfasstheit,

Was also kann ich tun, damit ich die Ausnahmesituation mit meiner Familie auch mental gut durchstehe?

Auf die persönlichen Bedürfnisse zu achten, ist immer wichtig. Gerade jetzt bedeutet Selbstfürsorge, sich auf das zu konzentrieren, was man selbst in der Hand hat und kontrollieren kann (wie etwa angemessene Hygiene durch Händewaschen, liebevoller Umgang mit sich selbst und dem Kind[ern]) statt auf das, was man nicht beeinflussen kann (wie beispielsweise das Virus und seinen Einfluss oder von außen auferlegte Einschränkungen im Alltag zu stoppen).

Soweit es geht, sollte der Alltag strukturiert und wie gewohnt weitergeführt werden. Regelmäßig und gesund essen, auch mal gemeinsam mit Spaß kochen, genug schlafen (wenn es die Kids zulassen), Dinge machen, die entspannend wirken – wie etwa ein Buch lesen (oder dem Kind(ern) vorlesen oder – reihum – vorlesen lassen)

Lieblingsmusik hören und dazu – allein oder mit Kind(ern) – tanzen; Aktivitäten wie ein Spaziergang, Yoga oder Fitness zu Hause können helfen, sich (gemeinsam?) zu entspannen und wirken sich positiv auf Gedanken und Gefühle aus (zu Yoga und Fitness gibt es unzählige Anleitungen im Netz). Vielleicht entstehen tatsächlich Momente, die uns zeigen, dass die Ausnahmesituation auch ganz besondere, unerwartete Möglichkeiten schafft, z.B., endlich mit dem Kind(ern) das auszuprobieren, was immer schon mal geplant, aber im stressigen Alltag nicht getan wurde.



Nichtsdestotrotz ist es ganz normal, in der derzeitigen Situation emotionale Reaktionen zu zeigen – wir fühlen uns überwältigt, gestresst, ängstlich oder traurig. Erlauben wir uns diese Gefühle, versuchen wir nicht, sie zu ignorieren oder zu unterdrücken. Manchen Menschen kann es helfen, ihre Gefühle in einem Tagebuch festzuhalten, mit anderen (per Telefon, Chat oder Mails) darüber zu sprechen, sie durch kreative Tätigkeiten zu verarbeiten oder regelmäßig zu meditieren. So werden wir diese Gefühle zwar auch immer wieder verspüren, aber sie werden uns nicht überwältigen und unser gesamtes Denken beherrschen. Trotz "Social Distancing" gibt es heutzutage viele digitale Möglichkeiten, mit Freunden und Anderen in Kontakt zu bleiben. Durch regelmäßigen Austausch kann Stress reduziert werden: Mit nahestehenden Menschen über Sorgen und Gefühle zu sprechen hilft manchen, mit den Herausforderungen der Krise besser umzugehen und vermittelt ein Gefühl von Sicherheit. Wichtig ist allerdings, mit Familie und Freunden (oder in Selbstgesprächen ☺) auch bewusst andere Themen aufzunehmen und sich so regelmäßig gedankliche Auszeiten von den aktuellen Geschehnissen zu verschaffen. Denken Sie daran, dass die aktuellen Geschehnisse eine temporäre Erscheinung sind! Auch diese Situation geht vorbei.

Also: wenn sich die schlechten Nachrichten in Bezug auf das Virus täglich häufen und die Beschwerden inscheinbar Unerträgliche wachsen: bleiben wir hoffnungsvoll. Corona ist eine Pandemie, das ist schrecklich, das heißt aber auch, sie wird wieder vorbei



gehen. Versuchen wir, uns auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren. Unsere positive Einstellung kann helfen, unsere seelische Gesundheit in Zeiten großer Unsicherheit zu schützen.

Auch das Kind(er) braucht Hilfe im Umgang mit Stress und Schutz vor der Corona-Hysterie. Wir nehmen uns Zeit, mit dem Kind(er) über die Situation zu sprechen. Wir beantworten Fragen und erklären die Fakten über das Virus, die für das Kind(er) verständlich sind. Wir reagieren unterstützend, haben ein offenes Ohr für die Sorgen des Kindes/er und geben eine Extraportion Zuneigung, Aufmerksamkeit und Unterstützung. Wir zeigen dem Kind(ern), dass es/sie in Sicherheit ist / sind, aber auch, dass es okay ist, traurig zu sein. Wir zeigen dem Kind(ern), wie wir selbst traurig sind aber positiv mit Stress umgehen – damit lernt das Kind mehr für's Leben als möglicherweise in allen Kitas oder Schulen, die jetzt nicht zur Verfügung stehen, möglich wäre. Und, wir versuchen auch dem Kind

immer, wenn es besonders schwierig ist, (sei es mit Worten oder durch Verhalten und Zuwendung) zu vermitteln: Diese Pandemie wird vorbeigehen – die Kinder erspüren durch ihre besondere Sensibilität unsere Haltung, unsere Gefühle und orientieren sich (unbewusst) daran .

Wenn die Überforderung zu groß wird und die mentale Krise aus eigener Kraft nicht zu überwinden ist, kann Unterstützung durch

eine professionelle Beratungsstelle notwendig werden. Es gibt viele Möglichkeiten, die Ängste vor dem Virus in den Griff zu bekommen, die eigene seelische Gesundheit und die von Familie und Freunden zu schützen und zu pflegen.

Viele Beratungsstellen in Neukölln, aber auch die Telefonseelsorge oder das berlinweite Krisentelefon beraten weiterhin telefonisch, per chat, Mail oder Skype. Weiter untenstehend gibt es viele Tipps und Hinweise z.B. viele Hinweise, wie das Kind (er) beschäftigt werden können, wenn aus Langeweile genervt und gestresst wird. **Schmökern!**

Die überwältigende Fülle von Tipps für Familien in dieser Ausnahmesituation kann „erschlagen“. Aufgrund dieser Erfahrung sind untenstehend ausgewählte Tipps, die als hilfreich, angenehm und gut umsetzbar bzw. einsetzbar wahr genommen wurden, aufgeführt. Aber es gibt noch viel, viel mehr (insbesondere im Netz) – deshalb sei hier eine ausdrückliche Ermunterung / Aufforderung zur weiteren „Umschau“ ausgesprochen – insbesondere, falls die untenstehende Auswahl nicht so sehr den eigenen Geschmack trifft.



Meinung / heute: Zu-Hause-Beschulung:

In Gesprächen mit Alleinerziehenden ist seit Beginn der Kita- und Schulschließungen immer wieder eine besondere Schwierigkeit, mit der Eltern – und verschärft auch hier wiederum Alleinerziehende – konfrontiert sind, angesprochen worden: die Unmöglichkeit, als (alleinerziehende) Eltern eine 5-stündige Beschulung des Kind(es/er) analog dem Lehrplan zu Hause „begleitend“ zu leisten.

Den berühmten „gesunden Menschenverstand“bemühend, liegt die Schwierigkeit, gar Unmöglichkeit auf der Hand.

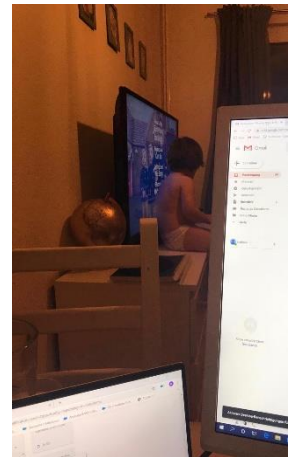
Warum sollten Menschen über Jahre ein Lehramtsstudium (Curricula, die umfangreiche didaktische, pädagogische und speziell fachliche Inhalte vermitteln) durchlaufen, wenn Eltern die Vermittlung bzw. Hilfestellung bei der Vermittlung desselben Wissens „nebenbei“ zu Hause können? (Zitat einer Mutter: Ich weiß gar nicht, wo mir der Kopf steht; für die um meiner Tochter [Gymnasiastin] zu helfen, muss ich selbst erstmal umfassen im Netz recherchieren, müsst aber eigentlich Homeoffice-Arbeiten erledigen).

Vielleicht gibt es in den Familien zudem beengte räumliche Verhältnisse, keine ausreichende technische Ausstattung (das Kind empfängt via Handy die Aufgabenstellungen) und Mutter oder Vater arbeiten parallel dazu im Homeoffice? Jeder lebenserfahrene Mensch weiß, dass dieses Ansinnen nur zu Frust, Stress und Überforderung bei allen Beteiligten, Anlass zu Auseinandersetzungen und Vorhaltungen, schlechte Stimmung bis hin zu Verwerfungen in den Familien führen kann.

Ich habe dazu eine klare Meinung: Fachliche Inhalte lassen sich immer nachholen (nicht immer einfach, aber möglich – ich spreche aus eigener Erfahrung: ich habe als 40-Jährige neben TZ-Arbeit ein VZ-Studium absolviert). Soziale Kompetenzen bekommen Menschen nur im nahen Umfeld vermittelt – oder auch nicht: **das ist ein mindestens ebenso wichtiger, lebenslanger Lernprozess.**

In diesen außergewöhnlichen Zeiten sollte und könnte der Fokus der Wissensvermittlung auf die Vermittlung und Einübung von sozialen Kompetenzen und die ehemals so genannte „Herzensbildung“ der Kinder gelegt werden. Kulturtechniken zu erlernen und einzuüben, die ein soziales Miteinander in Familie und Gesellschaft fördern, die Stress- und Frustrationstoleranz einüben, die die Fähigkeit, sich selbst in einem überschaubaren, ggf. beengten Umfeld gut und sinnvoll zu beschäftigen, mit wenig(er) materiellen und immateriellen „Instant-Bedürfnisbefriedigungsmöglichkeiten“ zurecht zu kommen – für mich eindeutig Lernziele, die im „normalen“ Alltag, im „normalen“ Schulbetrieb ohnehin unterbewertet sind.

Ich wünsche mir, dass Verantwortliche (Lehrer*innen, Schulleiter*innen, Kultuspolitiker*innen) grundsätzlich überlegen und festlegen, was in Ausnahmesituationen wie die Aktuelle wirklich wichtig und in Familien auch lebbar ist. Dementsprechend wären die Lernvorgaben /Lernangebote an Kinder und Familien zu modifizieren.



Tipps:

Beratung und Hilfe:

Generell gilt: ganz viele Institutionen und Träger in Neukölln beraten weiterhin per Telefon, Mail, Chat oder skype – bitte auch unter „Angebote“ auf der website alleinerziehende-neukoelln.net die Angebote, Beratungsformen und -zeiten auf den websites der jeweiligen Einrichtung checken.

Ausgewählte Angebote:

(Familien-Allgemein)

- Das Präventionszentrum Frühe Hilfen in Neukölln <https://www.tandembtl.de/kita-fruehe-hilfen.html> hilft auch in dieser Krise alle Familien mit Säuglingen und Kleinkindern gern bei Fragen, große und kleine Sorgen und insbesondere auch Familien mit Schreibabys, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Problemen beim Stillen, Füttern und Essen. Beratung: montags-freitags von 9-15 Uhr telefonisch (0151 4616 98 09) oder per E-Mail (praeventionszentrum@tandembtl.de).
- Auch der Berliner Kinderschutzbund (<https://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-7kinder/kinderschutz/>) bietet kostenlose Telefon-Beratung an. Eltern können sich zu den Öffnungszeiten der Beratungsstelle unter der Nummer 030-450812600 melden sowie per E-Mail an info@kinderschutzbund-berlin.de.
- „Die Arche“ als Anlaufstelle für die Kinder sowie „Die Tafeln“ haben ihre Standorte schließen müssen und fallen als ökonomische und stabilisierende Anlaufstelle für Kinder und Erwachsene weg. Alternativ werden Bedürftige jetzt beliefert, auch Gesellschaftsspiele werden gebracht.
- Der Berliner Krisendienst hilft schnell und bei psychosozialen Krisen bis hin zu akuten seelischen und psychiatrischen Notsituationen. 24 Stunden am Tag, kostenlos, Telefonisch, persönlich und in zugespitzten Situationen vor Ort. Die Webseite ist mehrsprachig und auch Beratung in anderen



Sprachen als deutsch möglich. Am Standort Neukölln tgl. 16 – 24 Uhr; <https://www.berliner-krisendienst.de/ich-brauche-hilfe/neukoelln/>, 030 390 63 – 90.

Schule / Kita zu Hause

Fernsehen zum Lernen

- Der Bayerische Rundfunk stellt in Kooperation mit dem Staatsministerium für Unterricht und Kultus ein Angebot zum Lernen zu Hause auf dem Bildungskanal ARD-alpha, in der BR-Mediathek und dem Infoportal "mebis" bereit. Schülerinnen und Schüler können sich seit Beginn der Schulschließungen zu Hause mit Unterrichtsmaterialien beschäftigen. Gesendet werden breit gefächerte Lerninhalte von Mathematik über Geografie bis hin zu Biologie, Sozialkunde und Geschichte für alle Jahrgangsstufen in Mittelschulen, Realschulen, Gymnasien als auch weiterführenden Schularten. Mit der BR-Mediathek kann zeitlich unabhängig gelernt werden. Ergänzt wird das Angebot durch das

Onlineportal www.mebis.bayern.de, auf dem diverse Programme nach Fächern strukturiert verfügbar sind. Allerdings ist das Programm speziell auf die bayerischen Lehrpläne abgestimmt.

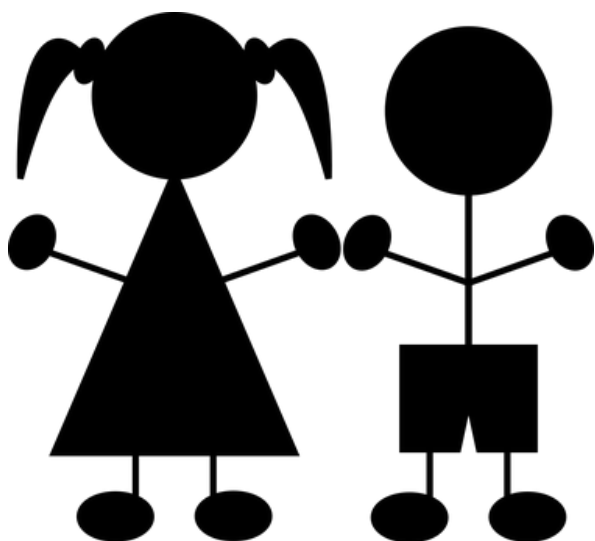


- **Hilfreiche Lernapps und Tools für Schüler**
Für Schüler aller Jahrgangsstufen gibt es spezialisierte Apps und Tools, die Unterrichtsfächer aufgreifen und trainieren. Sie können helfen, Inhalte spielerisch und unterhaltsam zu vermitteln und Kinder zum Lernen zu motivieren.
Das Deutsche Jugendinstitut in München beispielsweise hat über 500 Lern-Apps und Lern-Spiele nach pädagogischen Kriterien bewertet. Die Rezensionen können in der Datenbank "Apps für Kinder" eingesehen werden.

Auch auf klick-tipps.net finden sich viele gute Lernapps für Kinder bis zehn Jahre - mit detaillierter Bewertung. Die Seite ist eine Kooperation von der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest und dem Bundesfamilienministerium.

Zu den grundsätzlich empfehlenswerten Lern-Apps gehören zum Beispiel:

- Die beliebte, kostenlose Anwendung Anton richtet sich an Schüler der Klassen 1 bis 6 und hält Übungen in den Fächern Deutsch, Mathematik und Sachkunde bereit. Die Inhalte sind auf die Lehrpläne der jeweiligen Bundesländer abgestimmt.
- Mit der Lese-App von der Stiftung Lesen können Kinder zwischen 6- und 12 Jahren in spannende Bücherwelten eintauchen.
- StudySmarter ist eine Lernapp für Studium und Schule. Übungsaufgaben, Lernziele, Lösungen und Tipps für jedes Thema. Diese App fördert das kollaborative Lernen mit Freunden. Alle Premium-Funktionen der App stehen während der Coronavirus Schulschließungen kostenfrei bereit.
- Auch die Lern-App Simpleclub will helfen, den Schulausfall zu überbrücken. Dafür gibt es die Premium-Version der App derzeit kostenlos.



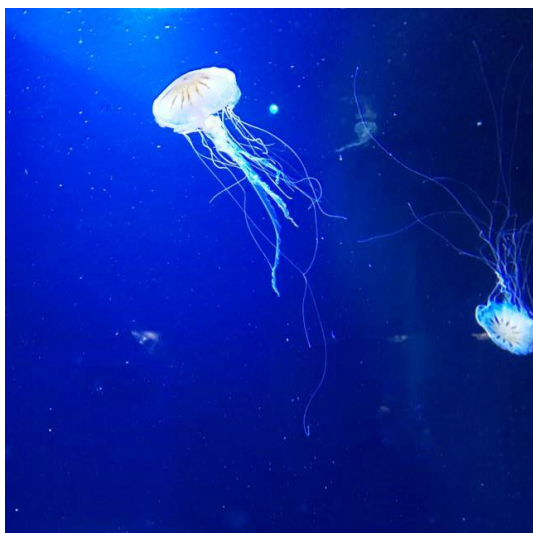
Online lernen für alle Klassenstufen

Nicht jedes Kind besitzt ein Smartphone, doch die allermeisten Grundschul Kinder sind bereits im Internet unterwegs. Auch hier unterstützen Lernplattformen am Computer den digitalen Unterricht zu Hause - zurzeit sogar oftmals kostenfrei.

- Die Lernplattform Scoyo beispielsweise bietet interaktive Lernvideos und Übungen für Klasse 1 bis 7 an. Wegen des Coronavirus ist die Nutzung zwei Wochen kostenfrei.
- Grundskulkönig ist eine kostenlose Lernplattform und für alle Eltern, deren Kinder in der Grundschule sind, interessant. Auch Vorschulmaterial wird auf dieser Wissensplattform angeboten.
- Lernwolf.de ist eine Plattform mit kostenlosen Arbeitsblättern und Übungsblättern für Grundschule, Mittelschule, Realschule und Gymnasium. Hier werden alle Klassenstufen in den Fächern Mathe, Deutsch, Sachkunde, Englisch und Latein fündig.
- Die Lernvideos von Sofatutor erklären auch komplizierte Themen auf eine verständliche Art und Weise. Arbeitsblätter und interaktive Übungsaufgaben erlauben es, das Gelernte sofort anzuwenden. Zudem stehen ausgebildete Lehrer im Chat zur Seite. Das Angebot kann 30 Tage kostenlos getestet werden.

- Die über 40.000 Erklärvideos, Übungen und Klassenarbeiten auf der Plattform Duden Learnattack gibt es für zwei Monate gratis
- Die von der EU unterstützte Lern-App „Anton“ hat passend zum jeweiligen Lehrplan der Kinder Aufgaben im Lesen, das Einmaleins, Geometrie, aber auch Biologie, Sachunterricht und Musik parat. Mit der App können auch ganze Schulklassen lernen. Die App gibt es hier zum Download: <https://anton.app/de/>
- Spielerisch von Zuhause aus lernen Bei schlaukopf.de gibt es für alle Klassenstufen Übungen und Aufgaben die Spaß machen. Kinder sind gerne gefordert und brauchen Beschäftigung. Probieren Sie doch einmal, ob es funktioniert. Vielleicht steigen Sie mit etwas einfacheren Übungen ein, damit sich ein Erfolgserlebnis einstellt und das Kind / die Kinder auch Lust auf die kniffligeren Übungen haben. Alle Übungen und Aufgaben gibt es bei <https://www.schlaukopf.de/>

Youtube Lernvideos



Youtube ist eine unerschöpfliche Quelle an Videos und hat mehr Potenzial als Schminktutorials. Es gibt wertvolle Wissenskanäle für Kinder, die das Lernen zu einer neuen Erfahrung werden lassen.

- Der Mathematikdoktorand, Johann Beurich lädt Erklärvideos auf seinem YouTube-Kanal DorFuchs hoch. Seine Videos zeichnen sich dadurch aus, dass er die mathematischen Zusammenhänge häufig zu Liedern komponiert und singend vorträgt. Dadurch sollen sich die Erklärungen leichter zu merken sein.
- Auf dem YouTube-Kanal Mathe by Daniel Jung werden mathematische Zusammenhänge in kurzen Videos für Schüler

ab der 5. Klasse erklärt.

- Khan Academy ist eine Plattform mit englischen Lernvideos, Aufgaben und Tests vom Kindergarten bis zur 13. Klasse.
- STARK: Auf diesem Youtube-Kanal kann man sich in kurzen Videos ganze Epochen erklären lassen – super für den Deutschunterricht.

Änderungen und Lerninhalte im Kinder-Fernsehprogramm

Irgendwann hat auch das Homeschooling Feierabend oder die Kleinsten müssen irgendwie beschäftigt werden, während man im Homeoffice arbeitet.

Viele Fernsehsender und auch der öffentlich-rechtliche Rundfunk weiten deshalb ihr Kinderprogramm aus mit Lerninhalten, die man Kindern guten Gewissens zumuten kann.

- Der SWR sendet ein extra Programm für Kinder und Jugendliche: Das "Tigerenten Club spezial" mit Serien und Dokus am Morgen und "Planet Schule" und "Planet Wissen" am Vormittag. So können Kinder aller Altersstufen zu Hause lernen, denn es werden Themen behandelt, die sich auch an den Unterrichtsthemen orientieren.
- Das WDR-Fernsehen strahlt "Die Sendung mit der Maus" täglich vormittags aus. Zudem steht die Sendung zeitunabhängig in der Mediathek zur Verfügung.
- Der Kinderkanal Kika erweitert nach dem Vorschulangebot "KIKANINCHEN" das Sendeschema am Vormittag mit zusätzlichen Animationsangeboten für Schüler.
- Die Kindernachrichten "logol!" berichten nun zwei Mal pro Tag über die aktuelle Lage und "Die beste Klasse Deutschlands-Spezial" präsentiert den Kindern zu Hause Quizfragen und Experimente zum Mitraten.
- Der MDR Thüringen hat eine Übersicht zusammengestellt, was es jetzt für Kinder und Jugendliche auf den öffentlichrechtlichen Sendern alles zu sehen und zu hören gibt. Außerdem gibt Prof. Lindner von der Uni Halle OnlineUnterricht. Die Schulstunde ist ab dem 17. März und immer um 11 Uhr im YouTube Channel und auf der auf der FacebookSeite von MDR WISSEN zu erleben. Via Chat kann man sich aktiv am Unterricht beteiligen. Alle Infos gibt es hier: <https://www.mdr.de/thueringen/zuhause-gegen-langeweile-kinder-undfamilienprogramm-in-quarantaene100.html>.



Auch das Radio macht mit

Die Sender reagieren auch in ihren Radioprogrammen auf die besondere Herausforderung während der Corona-Schulschließungen.

- Der NDR erweitert sein Digitalprogramm NDR Info Spezial vormittags um eine Extra-Ausgabe der Kindersendung „Mikado“ und wendet sich vor allem an Kinder, die (noch) keine Hausaufgaben



erhalten haben oder sich zwischendurch mit Hörspielen, Lesungen und unterhaltsamen Wissensangeboten beschäftigen möchten.

- In den Teddy-Nachrichten des Kinder- und Familienradio Teddy wird altersgerecht für Kinder über die aktuelle Situation berichtet - ausgerichtet an den von der Bundeszentrale für Bildung erhobenen Standards für kindgerechte Nachrichtenvermittlung. Im Programm folgen Mitmachaktionen und der Nachmittag wird um eine verlängerte Hörspiel-Zeit ausgeweitet.

- **Sport und Spiel zu Hause**

„Was machen wir jetzt? Mir ist so laaaangweilig!“

- dass sich Kinder – auch die jüngeren – sehr gut allein beschäftigen können, wenn man ihnen nur einen kleinen Anstoß gibt – z.B. Basteln! Zum Beispiel aus Klopapierrollen:
<https://www.meinesvenja.de/2013/05/25/basteln-mitklopapierrollen-die-top-10-ideen/>
- Mein Favorit für sportliche Aktivitäten in den eigenen vier Wänden: ALBAs tägliche **Sportstunde**-Alba-Berlin bietet auf Youtube für unterschiedliche Altersstufen eine „tägliche Sportstunde“ (<https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-alba-berlin-startet-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendlic/>), **toll!**
- Ideen gibt es auch hier: <https://www.betreut.de/magazin/kinder/mir-ist-langweilig-101-ideen-fuerbabysitter-und-eltern/> Aktivitäten mit Kindern daheim: Tipps gegen Corona-Tristesse Coolibri hat Tipps und Anregungen zusammen gesammelt, die die Kinder beschäftigen und gemeinsam auch noch etwas unternommen werden kann. Zum Beispiel Verkleiden mit Fotoshooting, gemeinsam Kuchen backen oder auch die Zeit zum Aufräumen nutzen. Daneben gibt es Links zu Malvorlagen (für alle die, die einen Drucker Zuhause haben). Die Ideensammlung gibt es hier: <https://www.coolibri.de/magazin/aktivitaeten-zuhause-mit-kindern/>
- Auch UNICEF hat eine Ideensammlung online gestellt für Tipps und Tricks gegen die Langeweile Zuhause, z.B. Knetseife selbst herstellen für mehr Spaß beim Händewaschen. Die Ideen gibt es hier: <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-schulfrei-tipps-fuereltern-und-kinder-zuhause/212678>



Achtet aufeinander und bleibt gesund!

Tschüss, bis zum nächsten Mal!

Koordinierungsstelle Alleinerziehende Neukölln
Margaretha Müller
Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Berlin (SkF)
Briesestraße 15, 12053 Berlin;
Tel.: 030 030-477 532 655; Mobil: 0151-148 66 423;
Mueller.M@skf-berlin.de; alleinerziehend@skf-berlin.de
www.skf-berlin.de

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Die Koordinierungsstelle Alleinerziehende in Neukölln wird gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Abteilung Frauen und Gleichstellung