

Ideen und Unterstützungs- und Hilfsangebote für Familien in Zeiten von Corona im Raum Marzahn-Hellersdorf

Berlin, 24.03.2020

Liebe Familien,

Wir haben für Sie eine Liste mit vielen Ideen zur veränderten Situation in der Corona-Zeit zusammengestellt. Sie finden hier Hilfsangebote in Krisen, aber auch ganz alltagspraktische Tipps.

Zudem möchten wir Sie auch auf unser online Elterncafé hinweisen, dieses findet immer **Montags ab 20 Uhr** und **Mittwochs ab 13 Uhr** über unsere **Whatsapp-Gruppe** statt. Melden Sie sich einfach bei uns, dann fügen wir Sie der Gruppe hinzu.

Außerdem stehen wir Ihnen gerne weiterhin mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre Kita-Sozialarbeiterinnen im Projekt Zukunft,

Caroline Wolf (Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin)

Telefon: 015172676935

E-Mail: wolf@fab-ev.de

Skype: [wolf@fab-ev.de](https://www.skype.com/people/wolf@fab-ev.de)

Lisa Schwarz (Kindheitspädagogin)

Telefon: 015151578401

E-Mail: schwarz@fab-ev.de

Skype: [schwarz@fab-ev.de](https://www.skype.com/people/schwarz@fab-ev.de)

Petra Eichner (Erzieherin)

Telefon: 015151578498

E-Mail: eichner@fab-ev.de

Inhaltsverzeichnis

Hilfe in der Not für mich und mein Kind:	3
Rund ums Kind	3
Psychische Krisen	4
Häusliche Gewalt	5
Frauenhäuser	5
Spiel und Spaßangebote	7
Sport und Bewegung	7
Spaziergang-Spiele	7
Knobeln, Rätseln und Entdecken	8
Experimente für Zuhause:	8
Gedächtnistraining-Station:	8
Konzentrationsübungen	9
Förderspiele Sprache	9
Memoryflüstern	9
Feuer – Wasser – Wind	9
Gleich oder ungleich?	10
Quatschgeschichten:	10
Mundmotorische Übungen	10
Ansaug- Spiele	10
Puste-Spiele	10
Laute-Inseln	10
Basteln und Kreativ sein	11
Tagesstruktur	11
Mögliche Routinen	11
Schlafrituale	12
Kinder einbeziehen	12
Kita-Routine erhalten	13
Coronahinweise für Familien	13

Hilfe in der Not für mich und mein Kind:

Rund ums Kind

KRISENINTERVENTIONSTEAM

KRISENDIENST KINDERSCHUTZ MARZAHN-HELLERSDORF

Telefon: (030) 90293-5555

Montag bis Freitag 08:00 bis 18:00

RUND UM DIE UHR SIND DIESE RUFNUMMERN GESCHALTET

KINDERSCHUTZ HOTLINE DES LANDES BERLIN

Telefon: (030) 610060

KINDER-NOTDIENST (bis 13 Jahre)

Telefon: (030) 610061

JUGEND-NOTDIENST (ab 13 Jahre)

Telefon: (030) 610062

MÄDCHEN-NOTDIENST

Telefon: (030) 610063

KINDER- UND JUGENDGESUNDHEITSDIENST

Telefon: (030) 90293-3671 Montag und Donnerstag 14:00 bis 18:00

SPRECHZEITEN DES JUGENDAMTES

Dienstag 09:00 bis 12:00 Donnerstag 15:00 bis 18:00

Im Dienstgebäude Riesaer Straße 94 erreichen Sie:

JUGENDAMTSLEITER HERR TILLE

Telefon: (030) 90293-4101 Telefax: (030) 90293-4105

ELTERNGELD

Telefon: (030) 90293-4910

UNTERHALTSVORSCHUSS

Telefon: (030) 90293-4930

EINGLIEDERUNGSHILFE

Telefon: (030) 90293-4880

VORMUND- UND PFLEGSCHAFTEN/ BEISTANDSCHAFTEN

Telefon: (030) 90293-4770

JUGENDGERICHTSHILFE

Telefon: (030) 90293-4685

ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG MARZAHN-HELLERSDORF

Etkar-André-Straße 4, 12619 Berlin

Telefon: (030) 902933300

ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG STANDORT MARZAHN Golliner Straße

4, 12689 Berlin

Telefon: (030) 93496477

Psychische Krisen

KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRISCHER DIENST

Telefon: (030) 90293-3691

Montag, Dienstag, Donnerstag 09:00 bis 12:00 Dienstag 14:00 bis 17:00

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

Telefon: (030) 90293-3751

Dienstag, Donnerstag 09:00 bis 12:00 Dienstag 14:00 bis 17:00

Berliner Krisendienst

Telefon 030 3906370

Telefonseelsorge Berlin e.V. Tel.: 0800-111 0 111, rund um die Uhr; gebührenfrei;

Internet: www.telefonseelsorge-berlin.de; Beratungs- und Seelsorgeangebot für Menschen in krisenhaften Lebenssituationen, anonym und vertraulich

Kirchliche Telefonseelsorge Berlin Tel.: 0800 – 111 0 222, rund um die Uhr;

gebührenfrei; Internet: www.berliner-telefonseelsorge.de; Beratungs- und Gesprächsangebot für Menschen in krisenhaften Lebenssituationen

Muslimische Seelsorge Telefon Tel.: (030) 44350 9821, rund um die Uhr; Internet:

www.mutes.de

Krisentelefon "Pflege in Not" Bergmannstr. 44, 10961 Berlin (Kreuzberg); Tel.: (030) 6959 8989, Mo – Fr 10.00 – 12.00 Uhr (Anrufbeantworter rund um die Uhr); Fax: (030) 9659 8896; E-Mail: pflege-in-not@diakonie-stadtmitte.de; Internet: www.pflege-in-not.de

Häusliche Gewalt

Rufen Sie die Polizei unter 110!

BIG Hotline

täglich von 9-24 Uhr anrufen.
Tel.: 030 – 611 03 00,
Fax: 030 - 610 74 565,
Mail: info@big-hotline.de

Beratungsstellen:

SMS: 0151-56740945
Fax: 030/62705518
Mail: frauentreffpunkt@skf-berlin.de
www.offenesozialarbeit-skf.de

Oder Sie fragen eine hörende Person, ob Sie bei uns anrufen kann:
Tel.: 030/6222260, 030/6212005

In unseren Sprechzeiten melden wir uns bei Ihnen zurück:

Mo 10.00 – 17.00 Uhr; Di + Mi 10.00 – 16.00 Uhr; Do 14.00 – 19.00 Uhr;
(Rechtsberatung Mo 14.00 – 17.00 Uhr, nur nach Absprache!)

Frauenhäuser

Hestia-Frauenhaus:

Tel.: 030/559 35 31, Fax: 030/554 89 699

Frauenhaus des Caritasverbandes:

Tel.: 030/851 10 18, Fax: 030/851 30 10

Autonomes Frauenhaus

Tel. 030/374 90 622; Fax: 030/374 90 620

Autonomes Frauenhaus

Tel.: 030/916 11 836

Frauenhaus Bora

Tel.: 030/986 43 32

Interkulturelles Frauenhaus

Tel.: 030/801 08 050

Zufluchtswohnungen Augusta

Tel.: 030/285 98 977

Fax: 030/285 98 978 SMS:01606663778

Flotte Lotte

Tel.: 030/416 70 11;

Fax: 030/415 15 80

info@flotte-lotte-berlin.de

Frauenschmiede

Tel.: 030/687 60 81;

Fax: 030/687 60 81

Frauenschmiede-berlin@web.de

Frauenzimmer e.V. (rollstuhlgerecht)

Tel.: 030/787 50 15;

Fax: 030/787 50 16

Frauenzimmer-zuflucht@web.de ,

www.frauenzimmer-ev.de

Kontaktbüro für Frauen in Gewaltsituationen

Tel.: 030/440 60 58;

Fax: 030/440 55 040

info@frauen-in-gewaltsituationen.de

Matilde e.V.

Tel.: 030/564 00 229;

Fax: 030/564 75 62

matilde-e.v.berlin@t-online.de

offensiv 91

Tel.: 030/632 23 845;

Fax: 030/631 60 01

post@offensiv91.de

Paula Panke

Tel.: 030/485 47 02 + 485 47 01;

Fax: 030/480 99 847;

SMS: 0163/960 63 82;

zufluchtswohnung@paula-panke.de ;

www.paula-panke.de

Spiel und Spaßangebote

Sport und Bewegung

Alba tägliche Sportstunde:

https://www.youtube.com/watch?v=q8RIIVhxXbk&feature=emb_logo

Kinderyoga: https://www.youtube.com/watch?v=TwPSAg_WLLq

Spaziergang-Spiele

Lassen Sie ihr Kind bis zu einem bestimmten Punkt Vorlaufen und ihnen ein Startzeichen geben zum hinterher kommen.

Lassen Sie ihr Kind einen Teil der Strecke Hüpfen, Schleichen, Hampelmänner machen...

Kissenschlacht im Schlafzimmer zum Abreagieren

Treppen rauf und runter laufen.

Eierlauf: jeder hat ein Ei auf einem Löffel in der Hand und läuft so schnell es geht von A nach B.

Knobeln, Rätseln und Entdecken

Experimente für Zuhause:

https://www.helmholtz.de/fileadmin/user_upload/06_jobs_talente/Schuelerlabore/Helmholtz_Schuelerlabore_Brochure2018_A5_web2.pdf

Gedächtnistraining-Station:

Damit Kinder sich Wort-Bilder merken: Sie lesen 10 Begriffe langsam und deutlich vor. Das Hortkind hört zu und versucht, anschließend möglichst viele im Gedächtnis zu speichern und zu einem Bild zu verarbeiten. Folgende Begriffe sind geeignet: Haus, Sonne, Blume, Schmetterling, Maus, Auto, Wolke, Hund, Baum, Mensch. Natürlich sind auch ausgefallene Wörter möglich: Ritter, Schwert, Dinosaurier etc. Nach dem Nennen der Begriffe stoppen Sie mit Wecker oder Stoppuhr 2 Minuten zum Malen und kontrollieren anschließend mit dem Kind gemeinsam, welche Begriffe tatsächlich gemalt wurden. Die Bilder werden sicher witzig und können anschließend in einer Ausstellung gezeigt werden.

Während eines Hindernislaufs das Gedächtnis trainieren

Sie bereiten einen Parcours als Trainingsstation vor, der variabel genutzt werden kann: so z. B. einen Stuhl, einen Holzreifen, ein Seil, eine Langbank und ein Kissen. Am Start liegen verschiedene Karten mit Aufforderungen zu jedem Gerät, wie z. B.: „*Setze dich auf den Stuhl, kreise mit dem Holzreifen, lege das Seil zu einem Kreis, laufe über die Bank und balanciere das Kissen auf dem Kopf!*“ Das Hortkind soll sich den Auftrag der Karte merken, läuft los und versucht, ihn zu erfüllen. Ist etwas falsch, ertönt vom Schiedsrichter eine Hupe und das Hortkind muss zum Start zurück und die Auftragskarte erneut lesen. So auch, wenn es nicht mehr weiß, wie es weitergeht. Im Vorfeld kann vereinbart werden, wie oft jedes Kind zurücklaufen darf, z. B. 3- bis 5-mal.

„Ich packe meinen Koffer...“: ... und nehme mit“. So wird jeder Satz dieses Spieles begonnen. Nun fügt der erste Spieler einen Gegenstand seiner Wahl in den

Koffer. Der nächste Mitspieler packt nun einen weiteren Gegenstand hinzu, muss aber alle vorher genannten Wörter wiederholen. So entsteht eine endlose Packliste. Der Kreativität der Gegenstände sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Was fehlt denn da?: Auf einen Tisch werden mehrere Gegenstände gelegt. Die Anzahl der Gegenstände, sollte dem Alter der Kinder angepasst werden. Bei jüngeren Kindern reichen fünf bis sechs Gegenstände, bei älteren kannst du nach Belieben welche hinzufügen. Nun hat das Kind eine Minute Zeit, sich alle Gegenstände auf dem Tisch einzuprägen. Danach verlässt es kurz den Raum, und du nimmst einen der Gegenstände vom Tisch. Anschließend muss das Kind herausfinden, welcher Gegenstand fehlt.

Konzentrationsübungen

<https://www.hallo-eltern.de/kind/konzentrationsuebungen/>

Förderspiele Sprache

Memoryflüstern

Ablauf: Gespielt wird nur zu zweit, damit man das Kind um welches es geht besser im Blick hat. Ein Memoryspiel wird mit den Karten offen (mit den Bildern aufgedeckt) ausgelegt. Der Erwachsene flüstert nun einen Begriff des Memory (zum Beispiel: „Auto“). Beim Flüstern ist es wichtig die Hand vor den Mund zu halten, damit das Kind nicht von den Lippen ablesen kann. Das Kind soll nun so schnell wie möglich das passende Pärchen finden und die Karten mit den Händen abklatschen. Findet das Kind nur eine Karte oder findet sie gar nicht, weiß aber auf Nachfragen, welche es finden soll, ist das auch in Ordnung. Fragt das Kind öfter nach oder klatscht es völlig andere Karten als die Gesuchten ab, kann man die Flüsterlautstärke erhöhen. Es kann natürlich auch getauscht werden. Das Kind flüstert und man selbst klatscht ab. Das ist hilfreich, um für sich ein Gefühl für die passende Flüsterlautstärke zu bekommen. Dieses Spiel sollte in einer stillen Umgebung durchgeführt werden.

Feuer – Wasser – Wind

Ablauf: Jedem Element wird eine Bewegung zugeordnet. Bei Feuer sollen die Kinder beispielsweise auf die Bänke springen, bei Wasser auf Zehenspitzen laufen oder auf die Matten springen und bei Wind sich flach auf dem Boden legen. Das Ganze kann mit Musik untermalt werden. Die Kinder laufen in der Halle/ im Raum zu der Musik umher. Stoppt die Musik wird ein Element gerufen und die Kinder müssen die entsprechende Bewegung ausführen.

Variante: Das Ganze kann auch mit Tieren und deren Fortbewegung erfolgen. Die Schlange schlängelt sich über den Boden und macht zudem noch „zzzz“, die Biene fliegt durch die Luft und schlägt mit den Flügeln (Armen) und macht „sssss“, der Elefant stampft mit den Füßen und trötet (in die Faust prusten o.ä.), das Känguruh springt, vielleicht auch auf ein Trampolin (hop hop hop)....usw.

Gleich oder ungleich?

Ablauf: dem Kind werden sehr ähnlich klingende Wörter vorgesprochen. Halten sie sich dabei die Hand vor den Mund oder wenden sie sich so ab, dass das Kind ihnen nicht von den Lippen ablesen kann. Das Kind soll möglichst schnell entscheiden, ob gleich oder ungleich. Um es interessanter zu gestalten kann man es in der Gruppe spielen. Die Kinder setzen sich in den Kreis und es werden beispielsweise dunkle und helle Steinchen in die Mitte des Kreises gelegt. Die Kinder nehmen sich ein dunkles Steinchen für „ungleich“ und ein helles Steinchen für „gleich“. Wovon gibt es am Ende mehr?

Quatschgeschichten:

Ablauf: Lesen sie eine normale Geschichte vor. Das Kind sollte möglichst entspannt sitzen oder liegen und gut zuhören können. Bilden sie ganz bewusst Quatschwörter innerhalb der Geschichte, indem sie Buchstaben vertauschen. Zum Beispiel: „Die Kinder essen Boot“(statt Brot) oder “ Ich ziehe mir eine Rose an“(statt Hose an) etc. Entdeckt das Kind alle Fehler? Spielt man in einer Gruppe, darf man pro gefundenen Fehler z.B. wieder ein Steinchen nehmen....

Mundmotorische Übungen

Ansaug- Spiele

mit dem Strohhalm. Wer schafft es einen ausgeschnittenen Papier- Kreis am längsten zu halten oder über die längste Strecke hinweg zu transportieren?

Puste-Spiele

mit dem Strohhalm. Wer schafft es einen Wattebausch als erstes über eine vorher auf dem Tisch markierte Ziellinie zu pusten?

Laute-Inseln

Ablauf: in einem Bewegungsparcour werden 4 Stationen (Inseln) markiert. Die Inseln können ein Stuhl sein, wo sich die Kinder kurz ausruhen können, eine Matte, auf die sie sich setzen oder ähnliches. Auf jeder Insel wird ein neuer Laut

beübt. Die erste Insel ist beispielsweise die Insel der Schlangen...“zzzzz“, die zweite die der Bienen “ ssss“ auf der dritten muss ein Ungeheuer verscheucht werden „uuuahh“ oder “ sch sch sch“, auf der vierten schimpft man über Trolle „ts ts ts“ usw. Es geht darum, die unterschiedlich schwierigen Laute in ihrer Entstehung und Formung zu beüben.

Basteln und Kreativ sein

Briefe schreiben oder Bilder malen an alle die das Kind zur Zeit nicht sehen darf (Oma, Erzieherin, Freunde..)

Blumenstempel und Zauberblumen

<https://bastelnmitkids.de/muttertagsgeschenke-zum-selber-basteln-mit-kindern/>

Salzteig-Ostern

<https://deavita.com/dekoration/ostern-fruehling/salzteig-ostern-basteln-kinder-ideen.html>

Herzstempel

<https://bastelnmitkids.de/herzstempel-mit-klopapierrollen-basteln/>

Schüttelflaschen

<https://bastelnmitkids.de/schuettelflaschen-fuer-kinder/>

Musikinstrumente basteln

<https://bastelnmitkids.de/musikinstrumente-basteln/>

Tagesstruktur

Mögliche Routinen

Beispiel für einen Tagesablauf mit Kindern

<https://www.hr3.de/themen/trotz-corona-so-kann-ein-tagesablauf-fuer-kinder-aussehen,tagesablauf-kinder-corona-100.html>

Beispiel für einen Tagesablauf mit Kindern

https://kraft-lernen.de/fuer-die-eltern/corona-krise-kinder-zuhause-beschaeftigen-spielideen-und-beschaefigungsbeispiele#paedagogisch_sinnvoller_tagesablauf_als_orientierungshilfe_in_der_krise

Schlafrituale

Die Gute-Nacht-Geschichte: Kurze Geschichte 5-10 Min vorlesen oder erzählen

Das Abendlicht: Kleine Lampe oder Kerze für eine gemütliche Stimmung.

Die Schlafanzugsuche: Sie stellen sich planlos und das Kind darf den Schlafanzug herbeizaubern.

Das Sandmännchen: Eine Handpuppe, die das Zähneputzen, Zudecken usw. begleitet

Das Hörspiel: Nach dem Zähneputzen usw. lauscht man im Bett gemeinsam einer Geschichte.

Kuscheltiere müssen schlafen: Gemeinsam bringt man zunächst die Kuscheltiere ins Bett und dann das Kind. Die Tiere gehen nicht mit ins Kinderbett.

Die Spieluhr: Sie lauschen gemeinsam der Spieluhr im Bett.

Das Gute-Nacht-Gebet/ Der Gute-Nacht-Spruch: Sie oder das Kind sagt jeden Abend einen neuen oder immer den gleichen Spruch auf.

Der Nachtwächter: Gemeinsamer Rundgang durch die Wohnung und kontrollieren, ob alles Nachtbereit ist. Schlafen alle Kuscheltiere, ist der Rolladen runter etc.

Das Beste vom Tag: Sie kuscheln im Bett und ihr Kind erzählt die Beste Sache vom Tag. Dankbarkeitsübung

Kinder einbeziehen

Mit Kindern Kochen

<https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/>

Rezepte für und mit Kita-Kindern

<https://www.chefkoch.de/rs/s0/kindergarten+kinder/Rezepte.html>

Pflanzprojekte oder DIY- Projekte beginnen

<https://suchtdasglueck.at/obst-und-gemuese-mit-kindern-pflanzen/>

Beteiligung am Haushalt

<https://www.muetterberatung.de/welche-aufgaben-kinder-im-haushalt-uebernehmen-koennen/>

Kita-Routine erhalten

Morgenkreis zum Mitmachen

https://www.youtube.com/watch?v=LycvPs_sato

Briefe schreiben oder Bilder malen für die Kita, die ErzieherInnen oder Freunde aus der Kita

Coronahinweise für Familien

Tipps für Eltern während der Corona Zeit

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf

Erklärvideo für Kinder

https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw