

# Kleiner Notfallkoffer mit Tipps, Tricks und Ideen für Familien während der Corona-Krise

**Liebe Eltern, liebe Kinder und Jugendliche,**

auf Grund der aktuellen Krise mit dem Corona-Virus ist Ihr Alltag durch die verschiedenen Schließungen und das Kontaktverbot ziemlich durcheinander gebracht worden.

Dies ist für viele eine große Umstellung der Familienstruktur und des Alltags. Das kann zum einen entschleunigend, cool, spannend und gemütlich, aber auch ziemlich langweilig, verängstigend, anstrengend, sowie Nerven aufreibend sein.

Für uns alle ist die aktuelle Krisensituation eine neue Erfahrung.

Liebe Eltern, **machen Sie sich bitte keinen Druck**, dass Sie alles gleichzeitig perfekt meistern müssen (Home-Office, die Kinder Beschäftigung, das Unterrichten von Schulkindern, den Haushalt, die Erziehung, und die Partnerschaft).

Sich in dieser Situation gestresst und überfordert zu fühlen, ist vollkommen normal!!

Wir wissen, wie viel Sie mit Ihrer Familie jetzt gemeinsam ausprobieren werden, damit der Familienalltag in dieser schweren Zeit nicht zur Zerreißprobe wird.

Mit diesem kleinen Notfallkoffer, der ein paar Tipps, Tricks und Ideen enthält, möchten wir Sie gerne zusätzlich unterstützen, wenn dann mal die Ideen ausgehen.

*Dieser Notfallkoffer ist in **drei Teile unterteilt**. Der erste Teil ist für Eltern, der zweite Teil für Kinder und Eltern und der dritte Teil ist für Jugendliche. **Die Teile „Für Kinder und Eltern“ sowie „für Jugendliche“ geben Sie bitte an Ihre Kinder und Jugendlichen weiter.***

Wenn Sie im Alltag das Gefühl haben sollten, dass Sie „auf dem Zahnfleisch“ gehen oder mal mit jemandem anderen, außer den direkten Familienmitgliedern, sprechen möchten, dann können Sie sich gerne **anonym und kostenlos**, telefonisch bei uns in der **Psychologischen Beratungsstelle unter der 05971 862-261 melden**.

Wenn Sie lieber schreiben oder keine Zeit zum Telefonieren finden, dann können Sie uns auch **Online** unter [www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung) kontaktieren. Gerne hören wir zu und versuchen gemeinsam eine für Ihre Situation passende Lösungsmöglichkeit zu finden.

**Die Familien aus den ambulanten, erzieherischen Hilfen** können sich bei den zuständigen Familienpädagogen auf dem Diensthandy melden!

**Pflegeeltern** können sich gerne bei ihrem zuständigen Ansprechpartner auf dem Diensthandy melden!

## Weitere hilfreiche Nummern:

Telefonseelsorge	0800 1110111
Frauenberatungsstelle	05971 8007370
Schwangerschaftsberatung	05971 862-711
Jugendberatungsstelle	05971 862-340
Ehe-, Familien- und Lebensberatung	05971 9689-0
Kinderschutzbund	05971 914390

Wir hoffen, dass Sie gesund bleiben, die Zeit überstehen und wir Sie mit diesem Notfallkoffer ein wenig für den Alltag unterstützen können!

Mit freundlichen Grüßen,  
die Beratungs-Teams der Caritas Rheine

## Inhaltsverzeichnis

Für Eltern .....	4
Liebe Eltern,.....	5
Frank Jacobi benannte, dass.....	5
Tipps/Ideen für den Erziehungsalltag: .....	6
Wochen-/Haushaltsaufgaben .....	6
Rückzugsmöglichkeiten .....	7
Ziele/Wünsche für die Zeit nach Corona .....	7
Krisen Mini-Stab/Familiensitzung/Wochen- oder Tagesplan .....	7
Gemeinsame Regeln für die Corona-Zeit.....	8
Corona Kinderfreundlich erklärt:.....	8
Medien (TV, Handys, Tablets, Konsolen etc.):.....	9
Zuerst:.....	9
Insgesamt wäre es hilfreich: .....	10
Für Kinder und Eltern .....	11
Liebe Kinder und Eltern, .....	12
Gestaltet euch ein Foto Familienkoch- und Backbuch .....	12
Was ihr dazu braucht:.....	12
Hier ein paar Rezeptideen:.....	13
Hasenohr Schokoladenmuffins.....	13
Osterhasenkekse.....	13
Kinder Pinguin Torte .....	14
Pizzabrötchen oder Pizza .....	14
Yogurette Torte.....	15
Schmetterlingskuchen .....	15
Erdbeer Tiramisu .....	15
Erstelle deinen eigenen Knet-, Stress-, und Wutball.....	16
Nähe dir deine eigene Sorgenfresser-Puppe .....	16
Mache dir deinen eigenen Slime (Knetschleim) – ungiftig! .....	16
Bastele dir was zu Ostern mit Toilettenpapierrollen .....	17
Waldbingo.....	17
Hinweise fürs Hände waschen .....	17
Briefe/Postkarten/Pakete für Verwandte und Freunde erstellen .....	18
Hier ein Rezept für eine Backmischung im Glas: .....	18
Haushaltsaufgaben.....	20
Altersgerechte Hausarbeiten für Kinder .....	21
Sport und Spaß .....	21
Hier noch ein paar Spielideen: .....	22
Süßigkeiten fangen.....	22
Blindflug .....	22
Das Selbstportrait .....	22

Schon besetzt .....	22
Steine Darts .....	23
Bierdeckelschlacht.....	23
Zeltabend (oder Chillparty) .....	23
Weitere Ideen: .....	24
Spielsachen und Kleidung aussortieren .....	24
Nehmt an Albas Sportstunde teil.....	25
Macht mit bei der YouTube Musikstunde von Julia Miller-Lissner .....	25
Basteln, Experimente und sonstige interessante Sachen .....	26
Eigene Knete herstellen .....	26
Zaubersand selbst herstellen .....	27
Nähe oder bastele dein eigenes Mundtuch .....	27
Stelle deinen eigenen Traumfänger her .....	28
Bastele mit Kaffeefiltertüten.....	28
Stelle Salzteigostereier oder eigene Türschilder her.....	28
Baut euch euer eigenes Tipi Zelt.....	29
Baut euch ein Haus aus Pappe oder ein Auto aus Pappe .....	29
Gestaltet euch euer personalisiertes Malbuch .....	29
Ausmalbilder oder nur Malen.....	30
Hört Hörspiele (auch gerne während des Bastelns).....	30
Sonstige Ideen:.....	30
Welche Ideen gibt es noch? .....	31
Forschen, Lernen oder Wissen .....	32
Zum Schluss für euch Kinder und Eltern (auch zum Thema Medien):.....	33
Für Jugendliche .....	34
Liebe Jugendliche,.....	35
Hier ein paar Ideen, Tipps und Tricks: .....	36
Freundschaften pflegen .....	36
Digitale Medien .....	37
„Corona“ Tagebuch schreiben.....	38
Verschiedene Internetseiten mit Infos und Hilfe zum Durchstöbern .....	38
Malen, Zeichnen, Skratzen, Musik hören .....	39
Was kannst du sonst noch so machen?.....	39
Du kannst kreativ sein, basteln oder handwerken, oder Upcycling machen! .....	40
Weitere Ideen findest du auf folgenden Seiten/Links: .....	40
Ideen zum Handwerken, Möbel selber bauen oder richtig tolle Ideen fürs Upcycling findest du bei Youtube, Pinterest, Instagram oder unter: .....	40
Studien- und Berufsorientierung.....	41
Wenn dir mal alles zu viel wird, dann sind hier nochmal Dinge, die du tun kannst, wenn du einen schlechten Tag hast. ....	41

# Für Eltern

## Liebe Eltern,

wie schon erwähnt, ist das besonders für Sie eine unglaublich herausfordernde Zeit! Wir wissen, dass Sie gerade Ihr Bestes geben und möchten Ihnen gerne den Druck nehmen, dass Sie nicht alles perfekt machen müssen!

Es werden in den nächsten Wochen Dinge schief gehen, Sie werden sich lieben, sich hassen, verzweifelt sein und an ihre Grenzen kommen. Es gibt kein Rezept oder Zaubertrick, der Ihnen diese anstrengende Zeit nehmen kann. Sie können aber versuchen, sich die Zeit mit den zur Verfügung gestellten Ideen und Tipps, etwas leichter zu machen.

Und wenn Ihnen dann **alles zu viel wird und Sie das Gefühl haben, dass sie kurz vor einer Kurzschlussreaktion stehen** (ihre negativen Emotionen, Anspannungen und innere Aggression nehmen zu), **dann können Sie** die Situation unterbrechen und **sich telefonisch oder online Unterstützung/Hilfe** unter den genannten Möglichkeiten **holen!** Wir sind gerne für Sie da!

Frank Jacobi, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie, an der Psychologischen Hochschule Berlin hat einige wichtige Maßnahmen für die Corona-Zeiten und den Umgang mit Kindern und Jugendlichen zusammengefasst.

Dort beschrieb er, dass Isolation eine Belastung sei und das oberste Ziel sein sollte, diese stressfrei zu bewältigen. Dabei betonte er, dass das nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen gelten würde und in dieser Zeit die Erziehung oder Konfliktbewältigung mit dem Partner nicht im Fokus stehen sollte. Denn gerade solche extremen Zeiten und die ungewohnte, viel gemeinsame Zeit kann dazu führen, dass Konflikte in der Familie oder Partnerschaft entstehen oder sich potenzieren. Es gäbe jedoch präventive Maßnahmen, die hilfreich wären.

### Frank Jacobi benannte, dass...

- ...Sie die **gewohnte Tagesstruktur** einhalten sollten.
- ...Sie **klare Lern- und Freizeiten** planen sollten.
- ...Sie klar **abgegrenzte Stunden benennen**, in denen sich **jede/r alleine beschäftigt!**
- ...Sie aber auch **gemeinsame Aktivitäten** machen sollten.
- ...Sie sich **Rückzugsmöglichkeiten** ermöglichen sollten, um Konflikte zu reduzieren oder zu entzerren oder zu vermeiden. Gehen Sie alleine ums Haus oder spazieren.
- ...Sie sich mit Ihren Kindern, im Rahmen des Möglichen, **körperlich betätigen** sollten.
- ...Sie **gemeinsame Regeln erarbeiten** sollten, wie die Zeit miteinander verbracht werden sollte.
- ...Sie die „**Screen-Zeiten**“ (**digitale Medien**) **limitieren** sollten.
- ...Sie Ihrem Kind in **altersgerechten Worten oder mit Hilfe die aktuelle Situation erklären** sollten. Und dass Sie ehrlich auf die Fragen Ihrer Kinder antworten sollten.
- ...**Kinder ein anderes Zeiterleben als Erwachsene** haben. Sie können Ihrem Kind einen Kalender malen und die Tage der Quarantäne abstreichen, sodass die Zeitspanne für ihre Kinder greifbarer wird.
- ...Sie **akzeptieren sollten, wenn Ihr Kind im Moment anhänglicher** als sonst sei. Sie sollten den Bedürfnissen Ihres Kindes nachkommen. Es braucht jetzt gerade Sicherheit und Geborgenheit.
- ...Sie jetzt gerade **auf große Erziehungsmaßnahmen verzichten und von großen Strafen absehen sollten**. Sie sollten versuchen, Ihr Kind durch positive Verstärkungen und Lob zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.

- ...Sie versuchen sollten, sich **eine positive Grundhaltung zu bewahren**. Dann kann sich das auf Ihr Kind übertragen und Sie können Sicherheit und Zuversicht vermitteln.
- ...Sie **Ärger ansprechen sollten, bevor die Situation eskaliert**. Kurzfristige Konflikte würde es immer mal wieder geben – wichtig sei, dass diese gelöst werden würden.
- ...Sie täglich einen **Familien-Mini-Krisenstab oder –Konferenz** machen sollten. Und den dafür nutzen, um zu schauen, wie es allen Beteiligten geht, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- ...**Sie nachsichtiger als sonst, mit sich selbst und anderen, sein sollten!** Es sei für alle eine Herausforderung, da diese soziale Isolation im Grunde keine Ferien seien, wen man nicht alles tun könne, was man im Urlaub sonst tun würde.

Quelle: Den ganzen Artikel finden Sie unter [https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi\\_umgang-mit-quarant%C3%A4ne.pdf](https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarant%C3%A4ne.pdf)

Herr Jacobi hat Ideen benannt und Sie können diese für Ihre Familie ganz individuell und passend ausfüllen.

In diesem Notfallkoffer zeigen wir ein paar kreative Tipps, Ideen und Tricks auf, wie Sie die **präventiven Maßnahmen inhaltlich direkt im Alltag** umsetzen könnten.

## Tipps/Ideen für den Erziehungsalltag:

### Wochen-/Haushaltsaufgaben

- Sie können die sonst so nervigen Wochenaufgaben (Spülmaschine ausräumen, Tisch decken, Zimmer saugen, Staub wischen etc.) im Haushalt mit Kreativität in ein „Familienduell“ verwandeln.
- Sie schreiben die Aufgaben (gerne in Familiengemeinschaftsarbeit) auf bunt bemalte Holzstäbchen. Jeder darf sich Aufgaben überlegen. Die können Sie dann in ein Glas stellen. Dabei sollten Sie darauf achten, dass tägliche Aufgaben mehrfach im Glas sind.
- Dann bekommt jedes Familienmitglied ein eigenes Glas mit seinem Namen.
- Zudem sollten Sie gemeinsam absprechen, was der Wochensieger sich am Ende aussuchen darf (das kann für jeden unterschiedlich sein, sollte aber die gleiche Wertigkeit haben. Z. B. samstags einmal bekocht zu werden, einen Film aussuchen zu dürfen, etc. – schauen Sie, was zu Ihnen passt).  
Damit der Anreiz für alle bleibt, machen Sie auch aus, was der 2. Platz, der 3. Platz usw. bekommt. Damit jeder in der Erledigung wertgeschätzt und das Erledigen der Aufgaben seinen Anreiz behält.
- Und dann kann jeder sich tagtäglich (machen Sie vorher aus wie viele maximal) Holzstäbchen aus dem Glas nehmen und die Aufgabe erledigen.
- Bestimmen Sie einen, der die Aufgaben dann kontrolliert (meistens macht es Sinn, dass dies die Eltern sind). Seien Sie aber nachsichtig! Es soll nicht nur um die Erledigung gehen! Der Spaß und die Herausforderung sollten im Vordergrund stehen.
- Das Ganze können Sie Woche für Woche wiederholen und dann natürlich noch erweitern, indem z. B. ausgewertet werden könnte, wer am Ende der Corona – Zeit die meisten Aufgaben erledigt hatte. Der könnte etwas Besonderes bekommen.  
Seien Sie kreativ und probieren Sie sich aus! Viel Spaß dabei!

## Rückzugsmöglichkeiten

- Besprechen Sie mit Ihrer Familie Rückzugsmöglichkeiten für jeden Einzelnen. Und sprechen Sie Regeln ab, wie, wann, wie lange sich derjenige dahin zurückziehen darf. Dies soll keine Konsequenz sein, sondern ein Anreiz dafür sein, dass jeder einen Ort hat, wohin er sich zurückziehen kann, wenn es ihm mal zu viel wird.  
Sie können auch buntes Tonpapier nehmen, mit Edding z. B. drauf schreiben: **Mamas Rückzugsort! Papas Rückzugsort, Rückzugsort von Kind XY!**  
Das Tonpapier könnte auch noch bunt bemalt werden (z. B. mit Stopp Zeichen). Das Schild könnten Sie dann an dem ausgewählten Ort fest kleben.  
So wissen alle, dass man, wenn man sich an diesem Ort befindet, nicht gestört wird. Mit Ihren Kindern können Sie z. B. auch Höhlen in ihren Zimmern als Rückzugsort bauen.

**Wichtig:** Achten Sie darauf, dass es Orte sind, die nicht zu sehr von der Familie genutzt werden, wie z. B. das Sofa vor dem TV.

Gemeinsame Zeiten sind genauso wichtig, wie klar definierte Zeiten, in denen sich jede/r alleine beschäftigt. Sprechen Sie mit ihrem/r Partner\*in, wie Sie das gestalten möchten. Und wenn Sie das mit ihrem/r Partner besprochen haben, dann beziehen Sie ihre Kinder mit ein, wie, wann diese sich das vorstellen könnten. Wenn Ihre Kinder mitbestimmen können, so könnten Sie merken, dass es passieren kann, dass Ihre Kinder dann mehr hinter den erstellten Regeln stehen und auf die Einhaltung achten. Probieren Sie sich aus!

## Ziele/Wünsche für die Zeit nach Corona

- Besprechen Sie mit Ihrer Familie Ideen, Wünsche, Ziele, was Sie alles nach der Corona-Zeit machen wollen.
- Schreiben Sie diese auch gerne groß auf einem Plakat auf!
- Bei diesen Wünschen können auch Erlebnisse stehen, die sich der Wochensieger der Haushaltsaufgaben erarbeitet hat, wie z. B. einen Besuch im Tierpark.

Wenn Sie gemeinsame Ziele/Wünsche und Ideen entwickeln, dann bleiben Sie im Kopf dabei, dass die Corona-Zeit vorbei geht. Und Sie werden merken, wenn Sie sich auf konkrete Sachen nach der Krise freuen, erhalten Sie ein positiveres Gefühl.

**Ein Tipp:** Bleiben Sie realistisch und schreiben sie maximal ein sehr großes Ziel, wie z. B. einen großen Tagesausflug in den Freizeitpark o. ä. auf.

## Krisen Mini-Stab/Familiensitzung/Wochen- oder Tagesplan

- Sie können für Ihrer Familie einen strukturierten Wochenplan mit Aufgaben und gemeinsamen Aktivitäten (wie z. B. Backen oder Kochen, Basteln etc.) erstellen. Der Plan kann von Ihnen im Vorfeld grob durch die wichtigen Regeln vorstrukturiert sein und dann gemeinschaftlich mit der Familie ergänzt werden.
- Da könnte sich dann z. B. jeder eine besondere Aktivität, wie z. B. gemeinsames Backen oder so aussuchen. Das könnte dann in Absprache an einem Tag/Nachmittag notiert werden.

- Überlegen Sie auch, ob es bewusste Familienstunden in der Woche geben soll, wo z. B. alle gemeinsam Spiele spielen. Möglich wäre es auch, dass diese Zeit eine Medienfreie Zeit wäre (alle legen ihre Medien ausgeschaltet weg).
- Sie könnten dann in der Woche, 1x am Tag (oft lohnt sich abends), eine Runde abhalten und abfragen, wie es jedem Einzelnen gerade geht. Was an dem Tag nicht so toll war, aber auch, was an dem Tag vielleicht sehr schön war! Sie könnten dann Wünsche und Ideen für die nächsten Tage abfragen und besprechen, wo sich diese im Wochenplan verwirklichen lassen könnten.
- Wenn kein Wochenplan zu Ihrer Familie passt, dann können Sie auch Tagespläne erstellen.

Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt. Wichtig ist die Struktur, die sie dem Tag/Woche damit geben.

### **Gemeinsame Regeln für die Corona-Zeit**

- Sie könnten gemeinsame Familienregeln und Rituale einführen, die nur für die Corona-Zeit gelten.
- Überlegen Sie mit Ihrem/r PartnerIn vorher, welche Regeln Ihnen wichtig wären, über welche Sie mit den Kindern verhandeln würden und welche nicht verhandelbar sind (z. B. gemeinsame Essenszeiten = NICHT verhandelbar; Medienzeiten = verhandelbar, wenn Kinder dafür was tun).
- Dann können Sie diese gemeinsam mit der Familie besprechen und auch schriftlich, wenn gewünscht, festhalten und aufhängen.

Dies sind für Sie als Eltern einige Ideen und Anregungen für die Alltagsstrukturierung.

### **Corona Kinderfreundlich erklärt:**

Als nächstes folgen noch einige Links, wie Sie Ihren Kindern das Virus erklären können. Nehmen Sie sich dabei Zeit und schauen Sie die Links/Videos gemeinsam mit Ihren Kindern, um auf Fragen, Ängste und Unsicherheiten direkt reagieren zu können.

👉 <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

👉 <https://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--fuer-kinder-erklaert-100.html>

👉 <https://seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus>

👉 <https://www.mdr.de/brisant/ratgeber/corona-virus-kind-erklaeren-100.html>

Es gibt auch ein **Kinderbuch, das Corona erklärt. Bei Bedarf**, sprechen oder rufen Sie uns an und wir **lassen Ihnen eine PDF-Datei davon zukommen.**



## **Medien (TV, Handys, Tablets, Konsolen etc.):**

Das ist ein Thema, welches bei Ihnen in den nächsten Wochen wahrscheinlich viel gefragt sein wird. Überlegen Sie sich gut, wie oft und wie lange Sie Ihren Kindern die Medien erlauben. Sie brauchen Ihre Pausen! Und damit Sie die Pausen haben können, helfen manchmal nur kurz die Medien, das können wir nachvollziehen.

Je länger sich die Kinder jedoch mit Medien beschäftigen, desto unruhiger und anstrengender werden sie danach. Das kennen Sie bestimmt, oder?!

Deswegen können Sie versuchen, Ihren Kindern in den nächsten Wochen viele Alternativen zu den Medien anzubieten.

Viele Ideen werden Sie hoffentlich auch im zweiten Teil „Für Kinder und Eltern“ finden.

Sie könnten mit den Kindern auch einen **Medienführerschein** machen. Diesen finden Sie unter: <https://www.medienfuehrerschein.bayern/>

Mit den größeren Kindern und Jugendlichen kann es helfen, in die Diskussion zu gehen und zu schauen, was diese vielleicht auch bei Ihnen tun können, damit sie Dinge, wie z. B. längere WLAN–Zeiten aushandeln können. Das können Sie sich als Eltern vorab und dann gemeinsam mit den Kinder und Jugendlichen überlegen.

Sie können auch einen **Mediennutzungsvertrag für Corona-Zeiten** fertig machen. Eine Idee dafür finden sie unter: <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

Die Seite ist offiziell aufgebaut, sodass das Dokument, das Sie dann ausfüllen (gemeinsam mit dem Jugendlichen), einem echten Vertrag gleicht. Sie sollten auch aushandeln, was bei Vertragsbruch passiert.

### **Zuerst:**

Unter der Seite

[https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe\\_Materialien/Eltern\\_Allgemein/klicksafe\\_i-abc\\_mediennutzungsvertrag\\_web.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/klicksafe_i-abc_mediennutzungsvertrag_web.pdf),

finden Sie vorher nochmal genauere Informationen zu dem Mediennutzungsvertrag. Dort wird auch nochmal der Sinn erklärt. Die Seite können Sie sich vorher durchlesen, um dann auch für Ihre Kinder passende Erklärungen zu haben.

**Es gibt einige Websites, die Ihnen und Ihrem Kind helfen, sicher mit dem Internet umzugehen. In der Tabelle finden Sie einige davon. Schauen Sie sich diese doch mal gemeinsam mit ihrem Kind an!**

<b>Internetadresse</b>	<b>Funktion</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Zielgruppe</b>
<a href="http://www.blinde-kuh.de">www.blinde-kuh.de</a>	Suchmaschine für Kinder, Information und Unterhaltung	Die Suchmaschine führt Kinder nur zu geprüften, kindgerechten Suchergebnissen. Es gibt zudem viele Online-Spiele und Videos.	Kinder ab 6 Jahren
<a href="http://www.fragfinn.de">www.fragfinn.de</a>	Suchmaschine für Kinder	Die Suchmaschine führt Kinder nur zu geprüften, kindgerechten Suchergebnissen (Web und Bilder).	Kinder ab 6 Jahren
<a href="http://www.kinderserver-info.de">www.kinderserver-info.de</a>	Kostenloser Download eines Browsers für Kinder	Download eines Programms, das einen kindgerechten Zugang zum Computer und Internet garantiert (für Win und Mac).	Eltern
<a href="http://www.klicksafe.de">www.klicksafe.de</a>	Information und Aufklärung	Allgemeine Informationen zum Internet, sozialen Netzwerken, Instant-Messangern, Cybermobbing usw. Verfügbarkeit von Online-Materialien und Aufklärungsspots.	Jugendliche ab 13 Jahren, Eltern, Lehrer
<a href="http://www.internet-abc.de">www.internet-abc.de</a>	Information, Aufklärung und Unterhaltung	Bietet kindgerechte Erklärungen zum Umgang mit dem Internet, altersgerechte Online-Spiele ohne unangemessene Inhalte, Materialien zur Unterstützung bei Hausaufgaben und Chaträume für Kinder, die von Moderatoren kontrolliert werden.	Kinder ab 6 Jahren, Eltern, Lehrer
<a href="http://www.juuuport.de">www.juuuport.de</a>	Beratung und Information	Jugendliche im Alter von 13 – 21 Jahren helfen anderen Kindern bei Problemen und Schwierigkeiten im Internet.	Jugendliche ab 13 Jahren

### **Insgesamt wäre es hilfreich:**

Seien Sie in dieser Krisensituation nachsichtiger mit sich und mit anderen sowie mit Ihren Kindern. Die gesamte Situation ist eine Ausnahmesituation!

Versuchen Sie zu dieser Zeit keine schwerwiegenden Entscheidungen zu treffen und überlegen Sie sich gut, welche Regeln Sie jetzt gerade unbedingt verändern oder durchsetzen wollen, was vielleicht noch warten kann, oder gerade nicht so wichtig ist.

Auch Ihre Kinder haben Angst und sind unsicher. Sie spüren auch Ihre Unsicherheit und brauchen deswegen nochmal mehr Verständnis und Nähe. Es kann auch passieren, dass sich Jugendliche nochmal mehr mit Ihnen streiten, weil auch diese verunsichert sind und Angst haben. Jugendliche können Emotionen wie Angst und Verunsicherung oft aber nicht zugeben und könnten es dann durch ihr ausagierendes Verhalten zeigen.

Ihre Kinder brauchen Sie! Sie brauchen Ihre Nähe und das Gefühl, dass sie geliebt und geschützt werden!

Deswegen: spielen Sie Brettspiele, machen Sie Experimente, versuchen Sie die Welt der Kinder und Jugendlichen zu verstehen, schauen Sie sich gemeinsam Filme an, backen und basteln Sie und machen Sie einfach vieles, damit die Zeit schneller um geht. Oder machen Sie gemeinsam einfach mal nix.

**bleiben Sie gesund!**

# **Für Kinder und Eltern**

## Liebe Kinder und Eltern,

macht euch selbst und euren Eltern nicht so viel Stress, wenn ihr mal etwas öfter aneinander geratet oder wenn ihr mal etwas mehr Langeweile habt. Eure Eltern sind auch nur Menschen und brauchen manchmal etwas Verständnis von euch ☺

Wenn ihr das Gefühl haben solltet, dass ihr nicht mehr weiter wisst, dann **könnt auch ihr uns gerne anonym und kostenlos unter der 05971 862-261 anrufen oder online unter [www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung) anschreiben.**

Eine andere Möglichkeit für euch ist das **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer) mit der Nummer 116 111 oder 0800 1110333**. Auch die beraten anonym und kostenlos. Dort könnt ihr jemanden von 14:00 – 20:00 Uhr erreichen.

Wir wünschen euch viel Freude, Spaß und neue Herausforderungen mit dem zusammengestellten Notfallkoffer mit Ideen, Tipps und Tricks für die Corona-Zeit

Und nun zu den Tipps, Tricks und Ideen...

### **Gestaltet euch ein Foto Familienkoch- und Backbuch**

Ihr habt Lieblingsgerichte? Super!! Dann erstellt euch doch euer eigenes Familienkochbuch! Und wenn euch nur Schreiben zu langweilig oder zu anstrengend ist, dann macht doch ein **Fotokoch- und Backbuch!**

#### **Was ihr dazu braucht:**

- einen Fotoapparat oder jemand fotografiert das Ganze mit dem Handy
- einen Drucker – wenn ihr keinen habt, dann kann man in Drogeriemärkten die Fotos ausdrucken
- Ideen für die Gerichte, die Zutaten
- ein Buch zum Einkleben
- wenn ihr noch kleiner seid: Jemanden, der euch beim Kochen hilft

Ihr könnt dann jeden Schritt fotografieren. Es geht schon dann los, wenn ihr die Zutaten hingestellt habt (zack Foto). Ihr könnt dann darunter schreiben, wie viel man von jeder Zutat braucht. Dann fotografiert ihr jeden weiteren Arbeitsschritt, sodass ihr am Ende eine kleine Fotostory habt. Wenn ihr keine Materialien zum Fotografieren habt, dann könnt ihr die einzelnen Schritte auch malen.

Lasst eurer Kreativität freien Lauf! Fotografiert euch z. B. wie ihr mit den Händen am Kneten seid, oder wie eure Mamas/Papas das Mehl in die Schüssel kippen, wie ihr euch mit Mehl bespritzt, oder wie ihr vor dem Herd/Ofen steht und einen Zettel haltet, wie lange das Gericht im Ofen braucht etc.

Probiert euch aus! Und das gute am Familienkochbuch ist, dass ihr ganz viele Tage habt, um die verschiedenen Lieblingsgerichte der Familienmitglieder zu kochen oder zu backen und zu dokumentieren. So habt ihr gleichzeitig auch eine tolle Familienerinnerung.

## Hier ein paar Rezeptideen:

### Hasenohr Schokoladenmuffins



#### Zutaten für ca. 21 Stück:

225g Zartbitterschokolade  
150g Butter  
6 Ei(er)  
150g Zucker  
3 EL Mehl  
3 Pris(en) Salz  
21 Stück Vollmilchschokolade

#### Zubereitung:

Die Zartbitterschokolade in Stücke brechen, zusammen mit Butter und Salz im Wasserbad oder Mikrowelle (1-2 Min bei 600Watt) schmelzen. Zucker, Mehl, die beiden Eier hinzufügen und gut verrühren.

#### Zum Verzieren:

Schokoladenkuvertüre  
SchokoSticks oder Mikado  
Stäbchen

Muffin Formen aufs Rost stellen, einfetten und mit dem Teig befüllen. In jedes Förmchen in die Mitte des Teiges ein Stück Schokolade drücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Min. backen.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1028561208072695/Schoko-in-Schoko-Muffins.html?portionen=3>

### Osterhasenkekse



#### Zutaten:

200g Mehl  
1 TL Backpulver  
75g Margarine oder Butter  
75g Zucker  
1Pckg. Vanillezucker  
1 Ei

+Osterhasenausstechform,  
(oder andere Formen),  
Streusel, Puderzucker etc.  
Zum verzieren (nach Wunsch)

#### Zubereitung:

Mehl mit Backpulver mischen und in eine Schüssel geben. Margarine- oder Butterflocken darauf verteilen. Zucker, Vanillezucker und Ei dazu geben. Alles kräftig mit den Händen kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Abgedeckt für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Anschließend kann der Teig für die verschiedensten Plätzchen verwendet werden. Ausstechen, Formen und bei und bei 160°C Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen. Anschließend nach Lust und Laune verzieren.

Den Teig findet ihr unter: <https://www.chefkoch.de/rezepte/223931092646762/Muerbeteig-gelingt-immer.html>

## **Kinder Pinquin Torte**



### **Zutaten für den Biskuitboden:**

4 Eier  
80g Mehl  
100g Zucker  
10g Vanillezucker  
20g Backkakao  
Prise Salz  
1TI Backpulver

### **Zutaten für die Creme:**

500ml Schlagsahne  
4 EL Puderzucker  
50g Vanillezucker  
250g Mascarpone  
2 TL Gelatine, weiß, gemahlen (9g Päckchen)

### **Zutaten für die Schokoglasur:**

200g Halbbitterschokolade (mind. 52% Kakao)  
50g Butter  
3 EL Milch  
1 TL Sonnenblumenöl

## **Pizzabrötchen oder Pizza**



Eine Springform (Durchmesser 23-24cm) einfetten und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 160°C (Ober/-und Unterhitze) vorheizen.

### **Zubereitung Biskuitboden:**

1. Die Eier trennen, Eiweiß, 2 EL Wasser und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen des Mixers steif schlagen, dabei Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelbe nacheinander unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und unterheben. Die Masse in die Springform geben, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 – 25 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

### **Zubereitung Creme:**

2. Für die Creme die Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone dazu geben und verrühren. Die Creme MUSS beim Schlagen fest werden! Die Gelatine mit heißem Wasser (2EL) verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Ca. 3EL der Creme dazu geben und SCHNELL verrühren. Dann schnell die Gelatine/Crememasse zu der restlichen Creme geben und alles nochmal verrühren. Wenn die Creme noch zu flüssig ist, dann stellt sie etwas in den Kühlschrank.

### **Schokoglasur:**

3. Für die Schokoglasur alle Zutaten in eine Schüssel geben und im Wasserbad schmelzen und dann eben kurz abkühlen lassen.

### **4. Zusammenstellung der Torte:**

Den Biskuitboden in der Mitte durchschneiden. Die Hälfte der Creme auf den unteren Boden verteilen und glatt streichen. Ein Drittel der abgekühlten Schokoglasur auf die Creme geben und verteilen. Um eine knackige Schokoschicht zu bekommen, nun den Kuchen für ein paar Minuten in den Kühlschrank oder Gefrierschrank stellen.

Den Kuchen dann wieder heraus nehmen, die andere Hälfte der Creme auf der Schokoladenschicht verteilen und glatt streichen. Deckel drauf. Die Torte mit der restlichen Schokoladenglasur bestreichen und für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann nach Lust und Laune verzieren! ☺

Back dir deine eigene Pizza oder mach gefüllte Pizzabrötchen/Pizzaschnecken. Du kannst sie mit fast allem füllen, was der Kühlschrank so her gibt und was dir schmeckt. In dem Beispiel links sind die Rollen mit Pesto, Schafskäse und Basilikum gefüllt.

Eine Anleitung für den Teig findest du z. B. unter:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1151011221381450/Der-beste-Pizzateig.html>

## Yogurette Torte



### Zutaten:

2 dünne Biskuitböden  
2 Becher Schmand  
2 Becher Schlagsahne  
750g Erdbeeren  
2-4 Tafeln Schokoriegel (Yogurette)  
3 Pckg. Sahnesteif  
Schokoladenraspeln (weiß), Erdbeeren etc. zum Verzieren

### Zubereitung:

Die Schlagsahne schlagen. Sahnesteif hinzufügen und schlagen, bis die Sahne steif ist. Schmand unterrühren. Erdbeeren putzen, in Würfel schneiden und unter die Masse heben. Die Yogurette Riegel fein hacken und dazu geben. Ca. 2 Pckg. (nach Belieben). Die Hälfte der Creme auf dem ersten Biskuitboden verteilen und glatt streichen. Den zweiten Boden drauf legen und die restliche Creme darauf verteilen. (Der Biskuitboden kann auch selbst gebacken statt gekauft werden) Den Kuchen für ca. 3 Stunden kalt stellen. Dann nach Lust und Laune, wie z. B. auf dem Bild verzieren.

## Schmetterlingskuchen



Für den Teig kannst du ein Fantakuchen Rezept nehmen und dann z. B. noch Backkakao hinzufügen. Zum Verzieren kannst du Kuvertüre, Smarties, Gummibärchen etc. nehmen. Eine Anleitung für ein Rezept findest du z. B. hier:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/325681114823515/Fantakuchen.html>

## Erdbeer Tiramisu



### Zutaten:

500g Erdbeeren  
3 EL Zucker  
250g Mascarpone  
250g Magerquark  
1 EL Zitronensaft  
1 Pck. Vanillezucker  
Ca. 100 Gramm Löffelbiskuits  
6 EL Orangensaft  
Evtl. Minze, Erdbeeren etc. zum Verzieren und eine Auflaufform

### Zubereitung:

Erdbeeren waschen und Stiele entfernen. 100g Erdbeeren mit 1 EL Zucker pürieren und kalt stellen.  
Mascarpone, Quark, 2 EL Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren, abschmecken und nach Bedarf noch Zucker oder so hinzufügen. 300g Erdbeeren klein schneiden und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.

Die Auflaufform mit einer Schicht Löffelbiskuits auslegen und diese mit Orangensaft beträufeln.

Erdbeermark (das, was kalt gestellt wurde) und Mascarponecreme abwechselnd auf Löffelbiskuits (immer wieder neue Reihe auslegen) schichten. Anschließend für einige Zeit kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Erdbeeren, weißen Schokoladenraspeln, Minze etc.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/522711148577087/Erdbeertiramisu.html>

### Weitere Internetseiten mit Rezeptideen:

<https://www.oetker.de/kinder/back-rezepte>

<https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/14180-thma-backen>

<https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/15056-thma-fingerfood>

## Erstelle deinen eigenen Knet-, Stress-, und Wutball

Gerade in den aktuellen Zeiten ist es toll, etwas zu haben, das euch zur Entspannung dient oder wo ihr die Wut raus lassen und abbauen könnt. Dank seiner praktischen Größe kannst du ihn immer und überall mit hinnehmen. Es gibt fertige Anti-Stress- beziehungsweise Wutbälle in diversen Variationen relativ preiswert im Handel zu kaufen. Doch gerade jetzt, wo alles zu hat und noch günstiger ist es, wenn du ihn selbst herstellst. Vielleicht möchten deine Eltern dann auch einen haben!

Eine tolle Anleitung findest du unter folgendem Link:

👉 <https://www.talu.de/wutball-selber-machen/>

## Nähe dir deine eigene Sorgenfresser-Puppe

Manchmal braucht ihr jemanden, der euch zuhört, wenn ihr mal nicht mit Mama und Papa sprechen wollt. Dafür könnt ihr euch eure eigene Sorgenfresserpuppe nähen. Die frisst dir Sorgen auf. Ihr könnt sie sogar aufschreiben und sie ihr zum Fressen (in den Reißverschluss geben). Ihr könnt euch den so gestalten, wie ihr wollt! Das könnte so aussehen:



Eine Anleitung findet ihr z. B. bei Youtube, unter:

👉 <https://www.youtube.com/watch?v=35e-88jttul>

👉 <https://www.youtube.com/watch?v=SHyIPeCAC-k>



## Mache dir deinen eigenen Slime (Knetschleim) – ungiftig!

### Was du brauchst:

25g Chia Samen  
150 ml Wasser  
Lebensmittelfarbe  
175-200g Speisestärke

### Zubereitung:



1. In einer Schüssel mischt du die Chia Samen mit dem Wasser und fügst Lebensmittelfarbe deiner Wahl hinzu. Das Ganze stellst du in einer Schüssel mit Deckel über Nacht in den Kühlschrank.





2. Am nächsten Tag nimmst du den Schleim und fügst nach und nach Speisestärke hinzu und vermischt das Ganze.



3. Dann nimmst du es aus der Schüssel. Sollte der Schleim noch etwas klebrig sein, mische noch etwas Speisestärke hinzu, bis er nicht mehr klebrig ist. (Du kannst auch noch Glitzer hinzufügen. ☺)

4. Der Schleim könnte etwas abfärben. Mit gründlichem Händewaschen geht es jedoch schnell wieder ab;) Fülle dann den Schleim in ein luftdichtes Gefäß. Fertig! Viel Spaß damit!

## Bastele dir was zu Ostern mit Toilettenpapierrollen

Toilettenpapier haben wir immer im Haus. Und die Rollen schmeißen wir normalerweise weg. Damit kann man jedoch auch super basteln! Das könnte so aussehen ☞

Weitere Ideen findest du unter:



<https://deavita.com/dekoration/ostern-fruehling/basteln-kindern-ostern-klopapierrollen.html>

## Waldbingo

Geht raus zum Spazieren in den Wald und spielt dabei. Erstellt euch ein Waldbingo, so wie dieses hier:



Dafür braucht ihr einen Eierkarton Und eine Vorlage, die ihr hier findet:

<https://alltagsreise.de/waldbingo-spass-beim-waldspaziergang/>

## Hinweise fürs Hände waschen

Im Moment ist es sehr wichtig, dass ihr daran denkt, euch oft und gründlich (mindestens 30sek. lang), die Hände zu waschen. Das vergisst man schnell. Bastelt euch doch Hinweise, die euch helfen an das Hände waschen zu denken. Wie z. B. diese hier ☞

Zusätzlich könnt ihr euch noch eine Sanduhr basteln (Bastelanleitung findet ihr bei geolino.de) und diese auch dazu stellen.

Und vielleicht würden diese Hinweise auch euren Großeltern gefallen. Dann bastelt doch welche für sie mit und schickt sie per Post dahin.



## Briefe/Postkarten/Pakete für Verwandte und Freunde erstellen

Du kannst zwar im Moment deine Großeltern und Freunde nicht sehen aber du kannst ihnen zeigen, dass du an sie denkst. Wie das geht?

- Also am einfachsten könntest du sie anrufen.
- Du könntest aber auch einen Brief oder eine Postkarte schreiben, malen und verschicken oder persönlich in den Briefkasten schmeißen, wenn sie nicht weit weg wohnen.
- Du könntest auch z. B. für deine Großeltern ein kleines Paket fertig machen mit einem Brief oder einer Postkarte und z. B. einer Backmischung im Glas.

## Hier ein Rezept für eine Backmischung im Glas:



### Backanleitung:

Beim Backen muss dann frisch hinzu gegeben werden:

- 2 Eier
- 60 ml Sahne
- 80 g Butter

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Eier, Sahne und Butter schaumig schlagen. Trockene Zutaten aus der Flasche in eine Schüssel hinzugeben und zu einem Rührteig verrühren. In eine eingefettete Form (Ø 26 cm) geben. Backzeit ca. 15-20 Minuten.

☞ Wenn du eine Backmischung verschenken möchtest, dann kannst du noch ein schönes Etikett basteln, auf dem du die Backanleitung drauf schreibst mit grüßen oder so. Da ist deiner Kreativität keine Grenze gesetzt.

Es gibt auch noch andere Backmischungen. Die findet ihr z. B. unter:

☞ <https://www.chefkoch.de/rezepte/1596771266922941/Backmischung-im-Glas.html>

☞ <https://hallo-piepmatz.de/schoko-backmischung-im-glas/>

Du kannst dem Paket auch eine **selbstgebastelte Knetseife** hinzufügen, da Hände waschen im Moment sowieso so wichtig ist, könnt ihr für euch Zuhause auch welche machen. ☺

Die könnte so aussehen:



### Du brauchst:

- 250 g Speisestärke
- 150 ml Duschgel
- Lebensmittelfarbe (färbt nicht mehr ab, wenn die Seife fertig ist)
- 100 g Kokosöl
- Einweghandschuhe

### So geht's:



1. Vermische die Speisestärke mit dem Duschgel und Kokosöl zu einem geschmeidigen Teig. Der Teig sollte gut knetbar aber nicht klebrig sein. Forme aus dem Teig vier Kugeln, die du leicht platt drückst. Füge Lebensmittelfarbe hinzu und knete diese mit Handschuhen in den Teig.

2. Nun hast du vier bunte Kugeln. Rolle diese leicht aus und drücke sie platt. Dann legst du die einzelnen Farben aufeinander und rollst sie mit Hilfe von Klarsichtfolie zu einer Rolle. Lege die Rolle in Klarsichtfolie ca. 1 Std. in den Kühlschrank. Dann holst du sie aus dem Kühlschrank und schneidest dir mit einem Messer passend große Stücke zu.



3. Packe die zugeschnittene Seife dann in ein luftdichtes Glas. Du kannst die Seife wie jede andere Seife täglich benutzen! Oder welche verschenken!



Vielleicht im Paket?



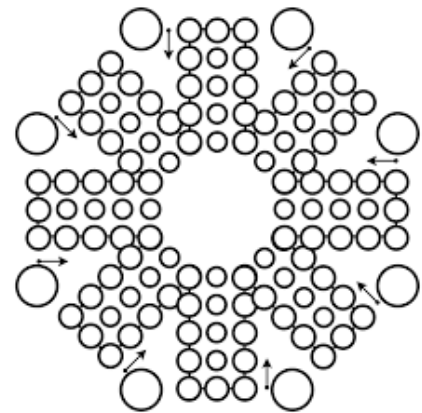
Ihr könntet auch ein gemeinsames **Familienbrettspiel herstellen**.

Dazu braucht ihr Pappe, weiße Blätter und ein Spielfeld wie dieses:

Ihr könnt das Spielfeld auch auf einem IKEA Beistelltisch malen. Die sind nicht teuer, eignen sich dafür gut und dann hat er neben der Spielbrettfunktion noch eine praktische Abstellfunktion. ☺

Findet ihr unter: [www.ikea.com](http://www.ikea.com)

☞ Das Spielfeld wie hier könnt ihr euch mit dem Programm „Microsoft Word“ ganz einfach selbst erstellen! Dort findet ihr Formen und Symbole, um dann kreativ euer Spielfeld zu erstellen! Das Spielfeld könnt ihr dann ausdrucken und auf Pappe kleben, oder auf einen Ikea Tisch übertragen.



Ihr könntet auch eine Mensch-ärgere-dich-nicht Vorlage nehmen und dann euer eigenes Familie xy-ärgert-sich-nicht Spiel basteln.

Dabei ist eurer Kreativität auch wieder freien Lauf gelassen. Ihr könnt z. B. Spielfelder mit Charaktereigenschaften von euren Eltern und Geschwistern beschriften. Z. B. könnte ein Spielfeld lauten: „Max hat wieder mal vergessen die Zähne zu putzen – gehe zwei Felder zurück“. Ein anderes könnte dann lauten: „Max hat seinem kleinen Bruder wieder so toll eine Geschichte vorgelesen – Gehe zwei Felder vor.“

Wenn ihr keine Eigenschaften eintragen wollt, dann malt sie bunt aus oder fügt Felder hinzu, auf denen man springen kann, etc.

Das Ziel ist es dann, das als Familie gemeinsam zu spielen.

## **Haushaltsaufgaben**

Ja, ihr habt richtig gelesen. Wir haben ganz tolle Ideen, was ihr alles tun könnt und da gehört die Idee Haushaltsaufgaben erledigen dazu. Eure Eltern können eure Hilfe in diesen Zeiten im Alltag gut gebrauchen und ihr könnt ein bisschen lernen, wie es ist erwachsen zu werden. Vielleicht könnt ihr euch ja auch ein Wochenextra erarbeiten, wenn ihr bestimmte Haushaltsaufgaben übernehmt. Sprecht doch mal mit euren Eltern.

Natürlich kommt es bei den Aufgaben darauf an, wie alt du bist. Deswegen haben wir hier eine Tabelle eingefügt, wo du schauen kannst, welche Aufgaben du schon machen darfst. Und vielleicht fällt dir ja noch viel mehr ein!

## Altersgerechte Hausarbeiten für Kinder

2 – 3 Jahre	4 – 5 Jahre	6 – 7 Jahre	8 – 9 Jahre	10 – 12 Jahre
Bücher ins Regal stellen	Spielzeug weg sortieren	Toilettenpapier nachfüllen	Beim Wäsche waschen helfen	Beim Fenster putzen helfen
Dreckige Wäsche in den Wäschekorb legen	Bett machen	Socken sortieren	Kekse backen (mit Hilfe)	Kleinen Einkauf erledigen (sichere Strecke, wenn alleine)
Spielzeug (mit Unterstützung) weg räumen	Pflanzen gießen	Staubsaugen	Post rein holen	Beim Rasen mähen helfen
Staub wischen	Verschüttetes aufwischen	Müll trennen	Mit dem Hund (abgesprochene, sichere) Runde Gassi gehen	Badezimmer putzen
Müll weg schmeißen	Haustiere füttern	Handtücher falten	Beim Auto ausstaubsaugen helfen	Brot und Kuchen backen
Tisch (mit Unterstützung) decken	Besteck einsortieren	Beim Unkraut jäten helfen	Fegen	Müll raus bringen
Kleine Dinge bringen oder weg tragen	Beim Kochen (unter Aufsicht und Anleitung) helfen	Spülmaschine ausräumen helfen	Staub von den Möbeln wischen	Zimmer aufräumen
Pampers oder andere Sachen selber holen/weg bringen	Staubsauger ausprobieren	Laub harken	Wäsche aufhängen	Beim Wohnungs-/Hausputz helfen
	Küchentisch sauber machen	Beim Kochen helfen	Wäsche falten und in den Schrank räumen	
	Tisch decken	Gemüse schneiden/Salat machen		

## Sport und Spaß

Ja, richtig, ihr müsst zu Hause bleiben und dürft nur zu besonderen Fällen nach draußen. Das sollte euch aber nicht in der Bewegungsaktivität einschränken.

Schon mal darüber nachgedacht, dass ihr euch einen Sport ausdenken könnt, den ihr dann mit der ganzen Familie oder nur mit ein paar aus eurer Familie macht?

Z. B. Luftboxen mit Zeit stoppen. Oder Kissenschlacht mit Hindernis Parcour durch die Wohnung, das Haus oder durch den Garten. (Das solltet ihr vorher alles mit euren Eltern absprechen)

Ihr könntet euch gemeinsam einen Parcour aufbauen und die Zeit stoppen. Gemeinsam könnt ihr überlegen, wie der aussehen kann, was ihr für Materialien verwenden wollt. Der Schwierigkeitsgrad kann variieren.

## **Hier noch ein paar Spielideen:**

### **Süßigkeiten fangen**

**Material:** Zwei ca. 1 Meter lange Wollstücke und zwei ausgepackte Süßigkeiten – z. B. Weingummi, Lakritz etc.

**Die Aufgabe:** An das Ende der Wolle bindest du die Süßigkeit. Dann suchst du dir einen Partner. (Ihr könnt auch gegeneinander spielen, wenn ihr noch Geschwister habt – dann Paarweise)

Jeweils einer nimmt das Ende der Wolle in den Mund und versucht das Ende mit der Süßigkeit in Richtung seines Partners zu schleudern. Dieser muss versuchen die Süßigkeit mit dem Mund auf zu fangen. Entweder stoppt ihr die Zeit, wechselt ab und schaut, wer schneller die Süßigkeit fängt oder ihr spielt gegen ein anderes Paar.

### **Blindflug**

**Die Aufgabe:** Ihr sucht euch einen Partner und legt eure Handflächen (ungefähr in Schulterhöhe) aufeinander. Auf dein Kommando schließen beide die Augen und drehen sich einmal komplett um die eigene Achse. Danach versucht ihr, sozusagen im Blindflug, die Handflächen wieder aufeinander zu legen.

### **Das Selbstportrait**

**Material:** Ein DIN-A4 Blatt und ein Filzstift pro Person

**Die Aufgabe:** Jeder Spieler kreiert ein Selbstportrait, indem er mit der einen Hand ein DIN A4 Blatt vor sein Gesicht hält und mit der anderen Hand mit dem Stift die Anweisungen des Anderen ausführt.

Dieser gibt nacheinander an, was gezeichnet werden soll, z. B. das rechte Ohr, die Unterlippe, das linke Auge etc...

Der Künstler kann dabei ständig ertasten, was er gerade zu zeichnen hat, sollen aber nicht auf das Papier schauen, wo er drauf malt. Erst nach Ende der Ansagen darf das Portrait angeschaut werden.

### **Schon besetzt**

**Material:** Kreide, bzw. Markierungen (Klebeband), Steine (verschiedene Farben – können vorher auch im Wald oder so gesammelt und bemalt werden)

**Vorbereitung:** Auf den Boden malst du mit Kreide oder du markierst mit Klebeband ein Quadrat mit Feldern (z. B. 3x3 oder 6x6). Jede Mannschaft bekommt nun jeweils die gleiche Anzahl an Steinen. (Bei zwei Mannschaften würden schwarze und weiße Steine von einem Damespiel auch funktionieren)

**Die Aufgabe:** Abwechselnd werfen die Spieler ihre Steine in das Quadrat und versuchen dabei Felder mit einem Treffer für ihre Mannschaft zu besetzen. Einmal besetzte Felder können nicht mehr von der anderen Mannschaft eingenommen werden. Wird ein Feld ein zweites Mal getroffen, so muss der letzte Stein aus dem Feld genommen und zur Seite gelegt werden, da es nicht als getroffen zählt. Ziel dieser Aktion ist es, möglichst viele Felder für die eigene Mannschaft einzunehmen.

## Steine Darts

Material: Kreide, bzw. Markierungen (Klebeband), Steine

Vorbereitung: In immer enger werdenden Kreisen malst du Zahlen von 0-9 auf. Das Gemälde auf dem Boden sollte ähnlich wie eine Dartscheibe aussehen.

Die Aufgabe: es geht darum, die Steine chronologisch in die Kreise zu werfen. Das heißt: Ein Stein darf nicht im 3ten Ring landen, bevor nicht einer im 2ten Ring gelegen hat. Bei Fehlern ist der nächste dran. Der erste Spieler macht dann dort weiter, wo er angefangen hat. Gewonnen hat, wer es als erstes bis 9 geschafft hat.

## Bierdeckelschlacht

**Material:** ca. 100 Bierdeckel oder anderes stärkeres Papier, Markierungen (Klebeband).

**Vorbereitung:** Der Raum oder das Spielfeld wird genau in der Mitte durch eine Markierung halbiert. Am Ende jeder Hälfte liegt die gleiche Anzahl an Bierdeckel (z. B. 50). Es gibt zwei Teams.

**Die Aufgabe:** Ziel dieser Aktion ist es, nach einer bestimmten Zeit, die gestoppt wird (z. B. 3 Minuten) so viele Bierdeckel wie möglich im Feld des anderen Teams zu haben.

### **Zwei Regeln:**

- Das Feld des anderen Teams darf nicht betreten werden.
- Es darf immer nur EIN Bierdeckel in der Hand gehalten werden.

Quelle: Titel Spiele für wenige: 44 Spiele für kleine Gruppe  
Autor [Frank Bonkowski](#)  
Verlag Neukirchener Aussaat, 2011  
ISBN 3761558384, 9783761558386

## **Zeltabend (oder Chillparty)**

- Macht es euch mit eurer Familie gemütlich. Wenn ihr einen Garten oder ein Zelt habt, dann stellt es im Garten auf und macht dort eine Übernachtung mit allem Drum und Dran, was zum Zelten für euch dazu gehört.
- Wenn eure Eltern es erlauben und ihr genug Platz habt, dann könnt ihr auch im Haus ein Zelt aufstellen und dort zelten. Ihr könnt auch einfach, wenn ihr kein Zelt und keinen Garten habt, einen Chillabend veranstalten.  
Macht es euch mit Decken, Kissen und was sonst noch so dazu gehört, gemütlich und spielt etwas oder schaut einen Film. (Ihr könnt dabei auch Kino spielen: Plakate malen, Eintrittskarten basteln, Snacks verkaufen)

## Weitere Ideen:

- Macht eine Schnitzel- oder Schatzjagd z. B. <https://www.talu.de/schatzsuche-schnitzeljagd/>
- Spielt der Boden ist Lava: von Stuhl zu Sofa und über den Tisch. Bloß nicht den Boden berühren! (Erst mit Eltern absprechen und euch gut durch Kissen etc. absichern!) Der Boden ist Lava Version 2: Breitet ein Bettlaken oder Tischtuch auf dem Boden aus – nun muss das Tuch umgedreht werden, ohne, dass der Spieler den Boden berührt. Kann auch auf Zeit gegeneinander gespielt werden.
- Ihr könnt auch einen Spielzeug – Parcour vom einen ins andere Zimmer auslegen – Weg drum herum oder drüber finden! (Keine Spielzeuge, an denen man sich böse verletzen kann!).
- Spielt verstecken im Haus und draußen!!
- Macht draußen mit Kreide eine Rennstrecke für Bobbycar, Inliner, Laufrad, Dreirad etc.
- Sammelt Stöcke und baut euch eine Höhle im Garten.
- Springseil
- Gummitwist
- Spielt verschiedene Brettspiele: UNO, MauMau, Schwimmen, Mensch ärgere dich nicht, Würfelspiele wie Kniffel, Galgenmännchen, Monopoly (gerne über mehrere Tage)
- Sonntagsmaler
- Rätsel (hefte)
- Vorlesen
- Spielt Theater: Schattentheater z. B. oder verkleidet euch mit Mamas und Papas Sachen und spielt ein Theater usw. Es können z. B. auch Zettelchen gezogen werden und nachher muss erraten werden, wen man gerade darstellt
- Geht nach draußen in den Wald oder macht einen langen Spaziergang mit euren Eltern – vielleicht findet ihr ganz neue Ecken, wo nix los ist!?
- Spielt Zuhause „Die Reise nach Jerusalem“ oder Stopp-Tanzen zu Musik
- Macht Wett-Aufräumen (wer schneller mit dem Zimmer aufräumen fertig ist)
- <https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/> (hier gibt es noch mehr Ideen)

## Spielsachen und Kleidung aussortieren

Auch wenn ihr jetzt sagt, „Paaah, das ist doch einfach, ich hab gar nicht so viel!“ Oder ihr sagt: „Ich muss nichts weg schmeißen, ich spiele noch mit allem!!“ Dann haben wir eine Aufgabe für euch und eure Eltern, die ihr ausprobieren könnt.

(Nehmt euch Erfahrungsgemäß einen oder zwei Tage dafür komplett Zeit). So, die Aufgabe ist folgende: Ihr spielt einmal jedes Spielzeug durch, dass ihr habt.

Dazu zählen Puppen, Brettspiele, eigentlich alles, was ihr an Spielzeug habt. Ihr könnt euch dabei Unterstützung von euren Eltern (besonders bei Gesellschaftsspielen) holen. Die Spiele spielt ihr nacheinander durch.

Und erst dann entscheidet ihr euch, ob das Spielzeug noch sooo toll ist, das du es das nächste Jahr behalten willst, oder ob die Wahrscheinlichkeit eher gering ist. Dann tu es in eine Kiste und weg damit! Bei Puppen, Autos etc. werdet ihr recht schnell merken, ob ihr damit noch spielen wollt...



Schmeißt die Sachen nicht weg, sondern überlegt euch, ob ihr die auf einem kleinen Straßenflohmarkt nach der Corona-Zeit verkaufen oder ob ihr Leute kennt, die gut Spielzeug gebrauchen könnten, weil sie nicht so viel haben.

Ihr könntet auch schauen, ob es Kinder und Familien gibt, mit denen ihr vielleicht Spielzeug tauschen wollen würdet. Ihr könnt auch mit euren Eltern besprechen, ob ihr euch, wenn ihr viel weg tut, vielleicht ein neues Spielzeug aussuchen oder wenn ihr euch für den Flohmarkt entscheidet, ob ihr dann das eingenommene Geld als „Taschengeld“ behalten dürft!?

Ihr seht... Eine erst so unscheinbare Idee hat viel Potenzial. Versucht es mal! (Das gleiche können auch Eltern oder große Geschwister machen! Ihr könntet erstaunt sein, was da zusammen kommt...) Dies kann man auch mit allen anderen Sachen im Haus machen! Es kann befreiend wirken.

### **Nehmt an Albas Sportstunde teil**

Alba Berlin zeigt mit seinem neuen Online-Programm „ALBAs tägliche Sportstunde“ ab sofort Bewegung, Spaß und auch Wissenswertes für Kinder. Von Montag bis Freitag sendet Alba auf seinem Youtube-Kanal ein Sport-Programm für Kinder und Jugendliche.

Diese findet ihr unter: <https://www.youtube.com/user/albabasketball>

- von 09:00 – 09:30 Uhr Sportstunde für Kitakinder
- von 10:00 – 10:45 Uhr Sportstunde für Grundschul Kinder
- von 11:00 – 11:45 Uhr Sportstunde für Schülerinnen der Unter-, Mittel-, und Oberstufe

### **Macht mit bei der YouTube Musikstunde von Julia Miller-Lissner**

Julia Miller-Lissner bietet YouTube Musikstunden für alle Kinder (0 – 5 Jahre) an! Dort wir gemeinsam gesungen! Ihr braucht euch nur bei euren Eltern auf den Schoß zu setzen, den Youtube Kanal öffnen und schon könnt ihr gemeinsam los singen! Probiert es mal aus!

Den Youtube Kanal findet ihr unter folgendem Link:

<https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ>

Auf ihrer Website hat Julia Miller-Lissner das Ganze nochmal erklärt. Die Seite findet ihr unter:

<https://www.juliamillerlissner.com/>

## Basteln, Experimente und sonstige interessante Sachen

### Eigene Knete herstellen

Die Knete ist ungiftig und somit auch schon für Kinder unter 3 Jahren zum Spielen geeignet (unter Aufsicht).

Was brauchst du?

#### Zutaten:

1 Tasse Wasser  
4 Tassen Mehl  
½ Tasse Salz  
2 EL Speiseöl  
Lebensmittelfarbe  
Glitzer  
Einweghandschuhe  
Schraubgläser

#### Zubereitung:

1. Vermische alle Zutaten kräftig miteinander. Wenn das Ganze zu trocken ist, dann gib' noch ein bisschen Öl oder Wasser hinzu, wenn die Masse zu matschig ist, dann gib noch etwas Mehl hinzu.



2. Teile die Masse in 4 Klumpen auf.



3. Füge Lebensmittelfarbe hinzu und knete kräftig (mit Handschuhen, sonst hast du bunte Finger!) Später färbt sie nicht mehr ab!



4. So sollte es dann aussehen.



5. Nun kannst du noch Glitzer hinzufügen. Für Kinder unter 3 J. sollte man darauf achten, dass der Glitzer ungiftig (biologisch abbaubar) ist!



6. Direkt damit spielen, oder die Knete luftdicht verpacken.

**Viel Spaß damit!**

## **Zaubersand selbst herstellen**

Zaubersand ist ungiftig und somit schon für Kinder unter 3 Jahren gut zum Spielen geeignet. Er ist zudem schnell hergestellt, kann beliebig variiert werden und hält sich, bei passender Aufbewahrung über mehrere Monate.

Was braucht ihr dafür?

### **Zutaten:**

6 Tassen Mehl

1 Tasse Babyöl/oder Speiseöl

Die Mischung ist (6:1)

Bei Bedarf: etwas Glitzer oder Lebensmittelfarbe, wenn ihr bunten Sand herstellen wollt

Eine große Schüssel

Einen luftdichten Behälter zur Aufbewahrung

Eine Unterlage zum Spielen

So könnte das Ganze aussehen, wenn es fertig ist:



### **Zubereitung:**

Gib das Öl in eine große Schüssel. Wenn du bunten Sand machen möchtest, dann bin nun noch etwas Lebensmittelfarbe oder Glitzer hinzu. Nach und nach nun das Mehl Hinzufügen und ordentlich verkneten (das Öl muss sich gut mit dem Mehl



verbinden). Sobald die Masse fester wird, kräftig mit den Händen weiter kneten. Wenn sie zu trocken ist, dann gib noch etwas Öl hinzu. Wenn sie zu matschig ist, dann noch etwas Mehl. Die Konsistenz sollte so sein, dass sie nicht mehr klebt aber auch nicht zu krümelig ist.

Dann kannst du den Sand in einen großen Behälter füllen, wo man ausreichend Platz zum Spielen hat. Jetzt brauchst du nur noch ein paar Utensilien, wie z. B. Sand- oder Ausstechformen. Schon kann es losgehen.

In einem luftdichten Behältnis hält der Sand mehrer Monate.

## **Nähe oder bastele dein eigenes Mundtuch**

Ihr könnt euch euer eigenes Mundtuch nähen oder basteln. Eine Anleitung zum Nähen findet ihr bei Youtube unter: <https://www.youtube.com/watch?v=hL4a0dmdBmI>

Ihr könnt euch den auch basteln, ohne zu nähen.

Eine Anleitung findet ihr unter: [https://www.t-online.de/gesundheit/id\\_87629706/mundschutz-so-basteln-sie-sich-einen-ohne-naehen-selbst-anleitung-und-tipps.html](https://www.t-online.de/gesundheit/id_87629706/mundschutz-so-basteln-sie-sich-einen-ohne-naehen-selbst-anleitung-und-tipps.html)

### **Stelle deinen eigenen Traumfänger her**

Besonders in den aktuellen Zeiten kann es toll sein, wenn du etwas hast, das nachts deine bösen und bestimmt auch traurigen Träume auffängt! Du kannst dir einen tollen Traumfänger basteln (und vielleicht auch einen für deine Eltern)

Eine Anleitung und Beschreibung findest du unter: <https://www.geo.de/geolino/basteln/11602-bstr-traumfaenger>

### **Bastele mit Kaffeefiltertüten**



Du brauchst nur Kaffeefilter, Band, einen Edding und, wenn du möchtest, dann kannst du die Tüten mit Bonbons befüllen und in dein Paket packen oder zu Ostern verschenken.



Oder so 🙌

### **Stelle Salzteigostereier oder eigene Türschilder her**

Du kannst viel mit Salzteig machen. Du kannst Ostereier basteln, du kannst dir dein eignes Türschild basteln, du kannst einen Anhänger für eine Kette basteln etc. Wenn der Salzteig ausgebacken ist, dann kannst du ihn beliebig verzieren. Am besten geht das mit Acrylfarbe. Eine Anleitung zum Basteln mit Salzteig findest du unter folgendem Link:

Quelle: <https://basteln-mit-kindern.me/osterbasteln/basteln-mit-kindern-zu-ostern-ostereier-basteln-aus-salzteig/>

### **Bastelt euer eigenes Armband!**

Eine genaue Anleitung und die Materialien, die ihr benötigt, findet ihr unter:

👉 <https://www.talu.de/paracord-armband/>

Stellt eure **eigene Fingerfarbe** her und malt dann z. B. einen Regenbogen an die Fenster (natürlich müsst ihr Mama und Papa um Erlaubnis fragen)

Eine genaue Anleitung und die Materialien, die ihr benötigt, findet ihr unter:

👉 <https://www.talu.de/fingermalfarbe-selber-machen/>



## Baut euch euer eigenes Tipi Zelt



Eine Anleitung hierfür findet ihr unter:

☞ <https://www.talu.de/tipi-bauen/>

## Baut euch ein Haus aus Pappe oder ein Auto aus Pappe

Mit dem Auto, das ihr euch gebaut habt, könnt ihr, wenn ihr Geschwister habt, ein Wettrennen machen. Das Haus oder Schloss, das ihr gebaut habt, kann als Rückzugsort dienen. Wenn ihr das Haus mit Decken und Kissen und vielleicht einer Lichterkette verseht, dann können das tolle Rückzugsorte sein, an denen man sich wohl fühlt. Dort könnt ihr lesen, Hörspiele hören, entspannen oder was euch sonst noch so einfällt.

Anleitungen findet ihr z. B. unter: <https://www.talu.de/spielhaus-aus-pappe-bauen/>  
<https://pola-magazin.de/upcycling-wir-basteln-uns-ein-auto-aus-einem-karton/>

Die sollen nur als Anregungen dienen. Tobt euch bei der Umsetzung kreativ aus!

**Ganz viele weitere, tolle Bastelideen findet ihr auch auf verschiedenen Internetseiten:**

- ☞ <https://www.geo.de/geolino/basteln>
- ☞ <https://www.talu.de/diy/kinder/>
- ☞ <https://www.kidsweb.de/basteln/basteln.htm>
- ☞ <https://www.besserbasteln.de>
- ☞ <http://www.wunderbare-enkel.de/bastelspass>
- ☞ <https://kigaportal.com/ng/ng6/de/ideen/eltern>
- ☞ <https://bine-braendle.de/>

## Gestaltet euch euer personalisiertes Malbuch

Ihr könnt euch von euren Eltern ein **kostenloses, personalisiertes Malbuch erstellen** lassen. Das wird euren Eltern dann als PDF Datei zugeschickt und muss nur noch ausgedruckt werden. Dann habt ihr ein Malbuch, das kein anderer hat!

Die Seite findet ihr unter folgendem Link:

☞ <https://hurrahelden.de/malbuch-fuer-alle-jahreszeiten>

## Ausmalbilder oder nur Malen

Viele weitere, verschieden, kostenlose Ausmalvorlagen findet ihr z. B. unter:

- ☞ [https://www.zoo-rostock.de/kinder-familie/downloads.html?gclid=EAlalQobChMI2KCB4-bG6AIVGs13Ch0PgAfNEAAYASAAEqlEZfD\\_BwE](https://www.zoo-rostock.de/kinder-familie/downloads.html?gclid=EAlalQobChMI2KCB4-bG6AIVGs13Ch0PgAfNEAAYASAAEqlEZfD_BwE)
- ☞ <https://www.kinder-malvorlagen.com/>
- ☞ <https://www.geo.de/geolino/basteln/22809-bstr-malvorlagen-und-bastelboegen-zum-download> (Die haben auch Malvorlagen wie z. B. lustige Stimmungstürschilder)



Du kannst auch Osterpostkarten fertig machen (mit Handabdrücken), beschriften und weg schicken. Das kann dann so aussehen:



## Hört Hörspiele (auch gerne während des Bastelns)

Musik und Hörspiele helfen dabei, dass ihr euch in stressigen Situationen für euch zurückziehen und euch etwas entspannen oder runterfahren könnt. Vielleicht auch in eurer Rückziehzone, wenn ihr schon eine gebastelt oder gefunden habt? Du kannst es dir auch gerne gemeinsam mit deinen Eltern oder Geschwistern auf dem Sofa gemütlich machen und ihr könnt gemeinsam entspannen oder runter fahren!?

**Gratis Hörspiele findet ihr unter:**

- ☞ <https://www.gratis-hoerspiele.de/>
- ☞ <https://www.vorleser.net/>

Stöbert doch einfach mal durch. ☺ Es gibt auch Lesestart Apps. Gebt das doch einfach mal ins Internet ein!

Zudem gibt es auch eine App, bei der ihr Hörspiele (ab 5 Jahren) selbst erstellen könnt. Diese ist jedoch leider **kostenpflichtig**. Die App heißt **HABA Digitalwerkstatt Audio Studio**. <https://www.onilo.de/boardstories> bietet sogenannte Boardstories (animierte Geschichten und Leseabenteuer) an.

## Sonstige Ideen:

Versucht **zaubern zu lernen**! Dann könnt ihr eurer Familie eine Showvorstellung bieten. Vielleicht habt ihr ja Geschwister, die mitmachen wollen und dann spielt ihr eine richtige Veranstaltung. Da ist eurer Kreativität wieder freien Lauf gelassen! Ihr könnt dann z. B. Plakate für eure Show basteln, Eintrittskarten verkaufen, Snacks verkaufen etc.

### Ideen dazu findet ihr unter:

- ☞ <https://stopkidsmagazin.de/zaubern/zaubern.html>
- ☞ <https://www.philognosie.net/spiele-fun/zaubertricks-lernen-6-magische-tricks-mit-anleitung-fuer-kinder>
- ☞ <https://zauber-lehrling.de/zaubertricks/zaubertricks-lernen/>
- ☞ <https://www.kita.de/wissen/zaubertricks-kinder/>
- ☞ <https://www.zaubertrickslernen.de/>

Ihr könntet euch einen **Familientanz zu einem Song** ausdenken, diesen üben und euch dann dabei filmen. So habt ihr ein super Familienerinnerungsvideo.

### Ideen dazu findet ihr z. B. unter:

- ☞ <https://www.dersportverlag.de/media/uploads/9783840375644p.pdf>
- ☞ <https://www.fruchtzwerge.de/content/wir-bitten-zum-tanz-choreographie-f%C3%BCr-kinder>
- ☞ Oder schaut doch einfach mal bei Youtube.

### **Welche Ideen gibt es noch?**

- **Baut euch euer eigenes Bällebad**  
Dazu müsst ihr viele Luftballons aufpusten. Diese könnt ihr in einen Bettbezug stecken und mit rein steigen oder drüber her krabbeln. Mit den Luftballons könnt ihr natürlich noch viele andere Sachen machen.
- Macht einen **Spiontag**:  
Verkleidet euch wie ein Spion, spielt den ganzen Tag ein Spiel (z. B. dass ihr eine Mission habt) für einen Auftrag könnt ihr z. B. Wollfäden durch den Flur kreuz und quer spannen. Schafft ihr es, ohne die Fäden zu berühren hindurch zu kommen?
- Ihr könnt auch mit eurer Familie neben dem Spiontag auch andere **Tagesspiele machen**.  
Wie z. B. einen Detektivtag. Ihr könntet morgens Zettel verteilen und auf einem steht z. B. Dieb. Auf den anderen Zetteln steht z. B. Polizist. Über den Tag kann der Dieb dann immer wieder versuchen etwas zu stehlen. Wenn er es geschafft hat, dann trägt er es in eine Liste ein. Und ihr müsst versuchen heraus zu finden, wer der Dieb ist.
- Ihr könnt auch ein **Corona Fototagebuch** von der Familie machen. Da dürft ihr alles festhalten, wie z. B. die Gefühle bei jedem einzelnen an verschiedenen Tagen waren, was ihr alles so gemacht habt, wer wen genervt hat, in welchen Klamotten ihr rum gelaufen seid, welche Orte ihr gesehen habt etc. Auch da ist wieder eurer Fantasie freien Lauf gelassen.

## **Forschen, Lernen oder Wissen**

Falls ihr noch ein bisschen lernen wollt oder neues Wissen erlangen wollt, so gibt es viele Möglichkeiten für euch, dies mit und ohne Apps/digitale Medien zu tun. Wenn ihr **Experimente** machen wollt, dann findet ihr tolle Ideen unter:

- ☞ [https://tuduu.org/projekte?qclid=EAlaIQobChMIhvzhqfDJ6AIVCtreCh1BIQFXEAAAYASAAEgl28fD\\_BwE](https://tuduu.org/projekte?qclid=EAlaIQobChMIhvzhqfDJ6AIVCtreCh1BIQFXEAAAYASAAEgl28fD_BwE)
- ☞ <https://www.geo.de/geolino/basteln/4415-rtkl-experiment-kristalle-zuechten>
- ☞ <https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder>
- ☞ <https://www.schule-und-familie.de/experimente.html>
- ☞ <https://www.herder.de/kizz/aktivitaeten-mit-kindern/experimente-fuer-kinder/>
- ☞ <https://www.kidsweb.de/experi/experinh.htm>

Ihr könntet auch **Blumen sähen** und schauen, wie diese wachsen, oder euer eigenes Beet im Garten anlegen oder im Haus eine kleine Anzuchtstation für Küchenkräuter machen.

Wenn ihr noch etwas Lernen müsst oder vielleicht auch lernen wollt, dann gibt es **viele Lern - Apps**. Gemeinsam kannst du mit deinen Eltern da mal durchstöbern:

- Wenn ihr **Programmieren lernen wollt**, dann geht das (mit kostenlosen Kursen gestaffelt nach Alter), ab 4 Jahre - unter <https://studio.code.org/courses> oder Scratch J. (App).
- Scoyo bietet 2 Wochen kostenlosen Zugang während der Schulschließung, um Schulstoff zu lernen – unter: <https://www-de.scoyo.com/unternehmen/corona-frei>
- Kostenlose Lern-App Anton <https://anton.app/de/>
- <https://www.westermann.de/artikel/WEB-14-126632/Apps-fuer-die-Grundschule-Plus-und-minus-trainieren-iOS-Version>
- [www.Klassenarbeiten.de](http://www.Klassenarbeiten.de)
- ZDF bietet ein virtuelles Klassenzimmer mit vielen Wissensvideos an – unter: <https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html>
- Auch bei Geolino gibt es verschiedene Kategorien, wo ihr euer Wissen erweitern könnt – unter: <https://www.geo.de/geolino/wissen>
- <https://www.materialguru.de/>
- <https://www.ilern.ch/>
- <https://learnattack.de/>
- [www.grundschulstoff.de](http://www.grundschulstoff.de)
- <https://www.kidsweb.de> (auch viel interessantes Alltagswissen)
- HR Wissen Plus (Website) bieten Lehrfilme zu allen möglichen Themen kostenlos an
- Polyilino (Website) bieten Kinderbücher zum Vorlesen – in verschiedenen Sprachen!!
- Schulfilme.com
- <https://www.onilo.de/boardstories> - bieten sogenannte Boardstories (animierte Geschichten und Leseabenteuer)
- Es gibt auch interessante Kinderpodcasts. Die findet ihr unter: <https://podwatch.io/charts/familien-kinder-podcasts/>



### **Auch die öffentlich-rechtlichen Sender halten ein breites Angebot bereit:**

- Der **WDR** zeigt in seinem TV-Programm täglich am Vormittag „Die Sendung mit der Maus“. Im Programm von **SWR3** sind am Vormittag „Tigerenten Club Spezial“, „Planet Schule“ und „Planet Wissen“ zu sehen.
- Ab 11:00 Uhr 15:00 Uhr folgen in der „KiKA - besser. Wissen“-Strecke jeweils Wissensmagazine in täglichem Wechsel: Beginnend mit „Wissen macht Ah!“ „PUR+“, „Anna und die wilden Tiere“ oder „Löwenzahn“ zu sehen sein. Gerade gestartet ist „Schloss Einstein“ mit neuen Folgen am Nachmittag um 14:35 Uhr
- Als einer der ersten öffentlich-rechtlichen Sender kündigte **der gemeinsame Kinderkanal von ARD und ZDF** am Sonntag einen „Mix aus Informationsangeboten und Nachrichten, Wissensmagazinen und aktuell produzierten Sendungen unter dem Titel @gemeinsamzuhause“ an. Damit will der KiKa das Informations- und Unterhaltungsbedürfnis mit Qualitätsangeboten für Kinder aller Altersstufen decken. Das ist konkret vorgesehen: Unter dem Titel „Gemeinsam zuhause“ - will der KiKa online und im TV alles für eine Bewältigung der Situation bieten, von Tipps gegen die Langeweile bis zum Liveaustausch mit Zuschauerinnen und Zuschauern.
- Der Fernsehkanal **ARD-alpha** - bis 2014 BR-alpha - ist bundesweit über Kabelfernsehen oder live in der ARD-Mediathek empfangbar. **Montags bis freitags werden von 9:00 bis 12:00 Uhr** verschiedene Lernformate gesendet, wie der BR am 15. März 2020 mitteilte. Die Inhalte sind auch über die BR Mediathek abrufbar und werden mit zusätzlichen Materialien auf dem Infoportal Mebis ergänzt. Das Programm soll sich für sämtliche Jahrgangsstufen der weiterführenden Schulen in Bayern eignen und dabei täglich jede Fächergruppe (MINT, Geisteswissenschaften, Sprachen) berücksichtigen.

### **Zum Schluss für euch Kinder und Eltern (auch zum Thema Medien):**

Wir wissen, dass ihr gerne und viel Medien konsumieren wollen würdet. Das ist oft auch einfach und schön. Die Medien sollen euch ja auch bleiben.

Vielleicht ist es sinnvoll, dass ihr gemeinsam einen **Medienführerschein macht!?** – hier **Ideen zu finden:** <https://www.medienfuehrerschein.bayern/>

Es war uns wichtig, euch auch zu zeigen, wie viele Ideen, Tipps und Tricks es zum Ausprobieren gibt, die nicht mit Medien zu tun haben. Ich denke, dass ihr noch ganz viele Sachen mehr erfinden/herausfinden und ausprobieren werdet und wir wünschen euch dabei ganz viel Spaß!!

Denkt aber auch daran, dass ihr euch eure Pausen nehmt und euren Eltern auch mal in die Pause schickt. ☺

**Bleibt gesund!**

# **Für Jugendliche**

## Liebe Jugendliche,

wir wissen, dass die aktuelle Zeit auch für euch gerade sehr schwierig ist. Die schlechte Nachricht ist, dass das Nerven eurer Eltern deren Job ist. Sie müssen euch zu gesellschaftsfähigen Menschen erziehen.

Macht euch selbst und euren Eltern nicht so viel Stress, wenn ihr mal etwas öfter aneinander geratet oder wenn ihr mal etwas mehr Langeweile habt. Eure Eltern sind auch nur Menschen und brauchen manchmal etwas Verständnis von euch ;)

Wenn ihr das Gefühl haben solltet, dass ihr nicht mehr weiter wisst, dann **könnt auch ihr uns gerne anonym und kostenlos unter der 05971 862-261 anrufen oder online unter [www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung) anschreiben.**

Eine andere Möglichkeit für euch ist das **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer) mit der Nummer 116 111 oder 0800 1110333**. Auch die beraten anonym und kostenlos. Dort könnt ihr jemanden von 14:00 – 20:00 Uhr erreichen.

Die gute Nachricht ist, dass ihr euren Teil dazu beitragen könnt, dass die Zeit für alle etwas entspannter wird. Denn jetzt in der Krise ist genau die Zeit, in der ihr euren Eltern auf eine positive Art zeigen könnt, wie erwachsen ihr schon seid und wie sehr sie sich auf euch verlassen können!

*Schon mal darüber nachgedacht?*

So könntet ihr z. B. mal versuchen statt zu schreien, Türen zu knallen und nur alles doof zu finden, was eure Eltern sagen, miteinander ins Gespräch (Diskussion) zu gehen und schauen, ob ihr gemeinsam Regeln für die Corona-Zeit aushandeln könnt, damit die schwierige Zeit für alle etwas leichter wird.

Vielleicht habt ihr auch Ideen, wie ihr euch Wünsche wie z. B. etwas mehr Medienzeit erarbeiten könnt?! Z. B. durch erledigte Aufgaben im Haushalt oder so? Besprecht das doch mal mit euren Eltern...

Und vielleicht schaut ihr auch mal durch die Tipps von den Kindern und Eltern. Vielleicht ist da ja was dabei, was ihr schon immer mal ausprobieren wolltet? Jetzt habt ihr die Chance euch auch mal wieder wie ein Kind zu fühlen, denn der Vorteil ist, dass es aktuell keiner eurer Freunde mitbekommt;)

## Hier ein paar Ideen, Tipps und Tricks:

### Freundschaften pflegen

Es wird für euch im Moment sehr nervig und auch traurig sein, dass ihr eure Freunde nicht sehen könnt.

Aber das Gute ist ja, dass es in der digitalen Zeit einige Möglichkeiten gibt, um die Kontakte zu halten. Ihr könnt euch ja für ein digitales Treffen verabreden.

Für Video- und Gruppenchats gibt es ja viele Anbieter, z. B.:

- WhatsApp
- Jitsi – findet ihr unter: [https://www.chip.de/downloads/webapp-Jitsi-Meet\\_182584966.html](https://www.chip.de/downloads/webapp-Jitsi-Meet_182584966.html) oder im App Store
- Skype
- Zoom (kannst du immer nur 40 Minuten kostenlos nutzen)
- Instagram

Ihr könnt auch telefonieren oder Telefonkonferenzen machen. Spannend sind auch Gesellschaftsspiele per Video, z. B. Schach, Mühle, Mädn, andere Brettspiele oder wenn ihr die gleichen Spiele habt, dann geht auch Monopoly, UNO etc. Ihr müsst ja nicht in einem Video fertig werden. Ihr könntet auch über mehrere Tage spielen, besonders gut geht das bei Monopoly. Dafür könntet ihr euch über Video immer wieder verabreden. Genauso interessant sind „Escape room“ Spiele.

Ihr erlebt derzeit nicht so viel, deswegen wisst ihr wahrscheinlich manchmal auch nicht, worüber ihr euch unterhalten könntet. Hier ein paar Ideen:

- Schmiedet Pläne für die Zeit „nach Corona“, z. B. Partys, Kinobesuche, Kochabende, Übernachtungsabende mit Filmsession oder gemeinsamen Spielen, etc.
- Tauscht euch über Serien aus, die ihr aktuell guckt oder die ihr schon gesehen habt.
- Erzählt euch auch, zu wem ihr Kontakt haltet, mit welchen „Kanälen“ und wie da so eure Erfahrung ist.
- Ihr könnt auch über die Schule austauschen. Wie war das Lernen ohne Klassenzimmer für euch? Könnt ihr euch noch unterstützen, indem ihr z. B. eine „Video Lernsession“ mit Abfragen von Lernstoff etc. macht?

Ihr könntet es natürlich auch altmodisch über Briefe oder Postkarten machen. Probiert es mal aus! Ihr könntet überrascht sein, wie schön es sein kann, Post zu erhalten. Schickt euren Freunden, Verwandten, Liebsten Pakete.

In diese Pakete könntet ihr z. B. neben einem Brief oder einer Postkarte auch eine Backmischung im Glas (Anleitung findest du im zweiten Teil „Für Kinder und Eltern“ packen. Das Paket könnte dann „Ich denk an Dich“ Paket heißen. Du kannst auch einen selbstgeschriebenen Text hinzufügen, ein Buch, das du gerne weiter verschenken möchtest, oder auch ein kleines Entspannungspaket. Z. B. so eins:



Dafür brauchst du nur Tonpapier, das du dir passend zuschneidest, weißes Papier für die Gebrauchsanleitung, Kleber und Dinge für den Inhalt. Dies soll nur als Beispiel dienen. Du kannst es inhaltlich mit dem füllen, was du denkst, was der Beschenkte mag. Das Gute ist, dass Drogeriemärkte noch geöffnet haben. Ein Grund auch mal kurz das Haus zu verlassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

**Digitale Medien** und die Nutzung dieser, werden bei deinen Eltern und dir wahrscheinlich zu vielen Diskussionen führen. Habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, dass auch ihr noch einen Medienführerschein oder einen Mediennutzungsvertrag mit euren Eltern machen könntet? Zu mindestens erst einmal für die Corona-Zeit!? Die Hinweise/Anleitungen/Links dazu befinden sich im letzten Abschnitt im Teil „Für Kinder und Eltern“. Hier könnt ihr zeigen, wie erwachsen ihr schon seid und zeitgleich euer Verhandlungsgeschick ausprobieren.

Für die Verhandlung könntet ihr euch z. B. Aufgaben überlegen, die ihr aktuell übernehmen könntet:

- den Einkauf für eure Eltern erledigen
- euch mal um eure kleinen Geschwister kümmern
- euer Zimmer an bestimmten Tagen aufräumen
- eure Eltern bekochen
- die Wäsche waschen
- im Haushalt putzen, usw.

## **„Corona“ Tagebuch schreiben**

Das klingt erst einmal altmodisch, das wissen wir. Aber wer sagt denn, wie ein Tagebuch auszusehen hat? Keiner schreibt das vor.

Ihr könnt auch ein Corona-Zeit Tagebuch machen. Aber was kann daran so anders als an einem normalen Tagebuch sein und was könnt ihr da rein „packen“?

### **Hier ein paar Ideen:**

- Ihr könnt Fotos von euren Tagesstimmungen machen (auch vielleicht von den Stimmungen deiner Geschwister und Eltern).
- Ihr könnt rein schreiben, was ihr an dem Tag so erlebt, vielleicht auch gebacken, gemalt oder gebastelt habt.
- Wenn ihr einkaufen geht, könnt ihr euch fotografieren, wenn ihr kein Toilettenpapier bekommen habt.
- Und dann an einem anderen Tag ein freudiges Foto, wie ihr Toilettenpapier gefunden habt.
- Ihr könntet rein schreiben oder fotografieren, was es jeden Tag zu essen gegeben hat.
- Vielleicht auch eure Ziele/Wünsche für die Zeit „nach Corona“.
- Ihr könnt auch euren Haarwuchs, ohne Friseur, dokumentieren.
- Oder wie sich euer Kleidungsstil verändert – schick zu Schlabberklamotten?
- Ihr könnt auch euren Kleiderschrank aussortieren, neue Kombinationen ausprobieren, fotografieren oder Kleidung aussortieren, die gar nicht mehr passt oder die ihr nicht mehr mögt.
- Ihr könnt euch beim Videochat mit euren Freunden fotografieren.
- Ihr könnt peinliche Fotos (z. B. Grimassenschneiden mit der Familie) machen.
- Ihr könnt euch beim Kochen fotografieren (das Gericht oder euch selbst).
- Ihr könntet auch ein Fotokoch- und Backbuch machen (Dann habt ihr eure Lieblingsrezepte, wenn ihr aus eurem Elternhaus ausgezogen seid).
- Ihr könnt einen Brief an euch selbst in 5 Jahren schreiben.
- Und alles, was euch noch so einfällt...

Ihr seht, da ist eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt! Wenn ihr keinen Drucker habt, dann könnt ihr auch in die Drogeriemärkte gehen und die Fotos da ausdrucken. Die haben noch geöffnet und dann kommt ihr auch mal kurz raus aus dem Haus.

## **Verschiedene Internetseiten mit Infos und Hilfe zum Durchstöbern**

Wenn ihr euch mit ein paar Themen auseinandersetzen wollt oder Fragen habt, dann könnten diese Internetseiten für euch interessant sein:

- ☞ [www.loveline.de](http://www.loveline.de) (Jugendseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; ausführliche Informationen für Jugendliche zu fast allen Fragen rund um Liebe, Sexualität und Verhütung)
- ☞ [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de) (Informationen rund um das Thema Internet – von Abzocke über Cybermobbing und Spamprobleme bis zu Unterstützung bei technischen Problemen)
- ☞ [www.sexundso.de](http://www.sexundso.de) (Jugendseite der pro familia mit Online-Beratungsangebot und Adressen von Beratungsstellen in vielen Städten)

- ☞ [www.mobbing-schluss-damit.de](http://www.mobbing-schluss-damit.de) (Infos und Hilfe zum Thema Mobbing und Cybermobbing)
- ☞ [www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de) (Infos für Jugendliche zum Thema Alkohol)
- ☞ [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de) (Seite für jugendliche Homosexuelle – mit Beratungsangeboten)
- ☞ [forum.boypoint.de](http://forum.boypoint.de) (Forum mit Thema Coming-Out, Beziehungen, Gesundheit und Sex)
- ☞ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

### **Malen, Zeichnen, Skratzen, Musik hören**

Lass deiner Kreativität freien Lauf. Manchmal hilft das kreative Ausleben in stressigen Situationen, um herunter zu fahren oder sich zu sortieren. Genauso wie Musik. Mach dir, wenn dir alles zu viel wird, auf Kopfhörern ruhig laut die Musik an und tanze oder chill einfach nur. Tu dann das, was dir gut tut. Du kannst auch, wenn du viele negative Gedanken hast, diese aufschreiben.

Du kannst auch Podcasts hören. Beispiele findest du unter <https://www.br.de/mediathek/podcast/kategorie/jugend> oder bei <https://podwatch.io/charts/familien-kinder-podcasts/>. Wenn du Spotify hast, da gibt es auch dort einige interessante Podcasts.

### **Was kannst du sonst noch so machen?**

- Erstelle eine „To-Do“ oder „was-ich-noch-machen-möchte“ Liste. Schreibe auf, was du alles noch gerne so erleben möchtest.
- Lies ein Buch (interessante Bücher gibt es genug, auch für euch)!
- Für Mädels können wir „Frag dich mal“ von Viktoria Sarina empfehlen. Das Buch ist ein guter Zeitvertreib!  
Findest du hier: [https://www.weltbild.de/artikel/buch/spring-in-eine-pfuetze-frag-dich-mal\\_25556658-1?In=U3VjaGV8U3VjaGVyZ2Vibmlz](https://www.weltbild.de/artikel/buch/spring-in-eine-pfuetze-frag-dich-mal_25556658-1?In=U3VjaGV8U3VjaGVyZ2Vibmlz) oder bei Thalia oder Amazon, oder „Dein Mädchenbuch“ – findest du unter: [https://www.weltbild.de/artikel/buch/dein-maedchenbuch\\_24503374-1](https://www.weltbild.de/artikel/buch/dein-maedchenbuch_24503374-1) - oder bei Thalia und Amazon) – davon gibt es noch viel mehr und auch verschiedene! Stöbert doch einfach mal herum!
- Für euch Jungs könnten Bücher wie diese interessant sein : [https://www.weltbild.de/artikel/buch/wow-optische-taeuschungen\\_26214827-1?In=UHJvZHVrdHwvYXJ0aWtlbC9idWNoL2RlaW4tbWFIZGN0ZW5idWNoXzI0NTAzMzc0LTE=](https://www.weltbild.de/artikel/buch/wow-optische-taeuschungen_26214827-1?In=UHJvZHVrdHwvYXJ0aWtlbC9idWNoL2RlaW4tbWFIZGN0ZW5idWNoXzI0NTAzMzc0LTE=)
- [https://www.weltbild.de/artikel/buch/625-dinge-die-ein-junge-wissen-muss-und-gehaben-sollte\\_20007554-1?In=U3VjaGV8U3VjaGVyZ2Vibmlz](https://www.weltbild.de/artikel/buch/625-dinge-die-ein-junge-wissen-muss-und-gehaben-sollte_20007554-1?In=U3VjaGV8U3VjaGVyZ2Vibmlz)
- [https://www.weltbild.de/artikel/buch/the-boys-book\\_18045922-1?In=UHJvZHVrdHwvYXJ0aWtlbC9idWNoL2Zpbmdlci13ZWctbnVyLWZ1ZXItanVuZ3NfMjU2MTQwNjktMQ==](https://www.weltbild.de/artikel/buch/the-boys-book_18045922-1?In=UHJvZHVrdHwvYXJ0aWtlbC9idWNoL2Zpbmdlci13ZWctbnVyLWZ1ZXItanVuZ3NfMjU2MTQwNjktMQ==) (gibt es auch bei Thalia und Amazon – sonst stöbere doch auch einfach mal durch!

- Wer in einer der zwölf öffentlichen Bibliotheken (Ahaus, Bocholt, Coesfeld, Dülmen, Emsdetten, Greven, Gronau, Ibbenbüren, Lengerich, Münster, Münster-Hiltrup, Rheine, Selm, Steinfurt )einen Leseausweis hat, kann damit kostenfrei online Ausleihen. Ein Ausweis = Zugriff auf alle zwölf Bibliotheken: Dies macht die Plattform [Münsterload](#) möglich.
- Suche ein Programm im Internet, mit dem du dein eigenes Traumhaus entwerfen kannst und erstelle es.
- Male deine Fingernägel kreativ an. Ideen findest du auf Instagram.

### **Du kannst kreativ sein, basteln oder handwerkeln, oder Upcycling machen!**

Wenn du denkst, dass das nur was für Jüngere ist, dann liegst du falsch! Du kannst dir auch ein tolles Sofa aus Paletten oder so für dein Zimmer bauen. Du kannst dir dabei von deinen Eltern helfen lassen oder fragen, ob du gewisse Sachen schon alleine machen darfst!

Du kannst auch kreativ mit Sprüchen auf Leinwand arbeiten und dir so neue Dekoration für dein Zimmer schaffen.

Vielleicht darfst du dein Zimmer auch umräumen oder umstellen? Oder vielleicht kannst du ein paar Möbelstücke neu gestalten.



*Ein Beispiel (etwas bunt) könnte so aussehen.*

**Weitere Ideen findest du auf folgenden Seiten/Links:**

**Ideen zum Handwerken, Möbel selber bauen oder richtig tolle Ideen fürs Upcycling findest du bei Youtube, Pinterest, Instagram oder unter:**

☞ <https://www.diy-academy.eu/einrichten-gestalten/upcycling/>

☞ <https://www.diy-academy.eu/einrichten-gestalten/moebel-selbst-bauen/>

☞ <https://deavita.com/selber-basteln/coole-bastelideen-teenager-zimmer.html>

☞ <http://www.maedchenblog.de/basteln-kreatives-.html>

☞ [https://tuduu.org/projekte?qclid=EAlalQobChMIhvzhqfDJ6AIVCtreCh1BIQFXEAAAYASAAEql28fD\\_BwE](https://tuduu.org/projekte?qclid=EAlalQobChMIhvzhqfDJ6AIVCtreCh1BIQFXEAAAYASAAEql28fD_BwE)

☞ [www.topp-kreativ.de](http://www.topp-kreativ.de)

☞ <https://www.geo.de/geolino/basteln/15358-thma-holz?letter=M>

☞ Du kannst T-Shirts, Kissen, Mützen, Taschen etc. selbst mit Sprüchen bedrucken/verzieren und da deinen eigenen Stil rein bringen!

☞ Du kannst Kerzen herstellen oder auch dein eigenes Türschild (z. B. aus Salzteig) gestalten.

Wenn du dich noch nicht traust, etwas alleine auszuprobieren, dann frag doch deine Geschwister (wenn du welche hast) oder deine Eltern, ob sie mitmachen oder dir helfen wollen.



## **Studien- und Berufsorientierung**

Auch für den Übergang von der Schule in den Beruf gibt es viele Möglichkeiten, sich online zu orientieren. Anbei ein paar Links zur Auseinandersetzung mit dem Thema Berufs- und Studienorientierung für Schülerinnen und Schüler sowie ihre Eltern:

- ☞ [www.berufsfeld-info.de](http://www.berufsfeld-info.de)
- ☞ [www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de)
- ☞ [www.berufenet.arbeitsagentur.de](http://www.berufenet.arbeitsagentur.de)
- ☞ [www.berufe.tv](http://www.berufe.tv)
- ☞ [www.arbeitsagentur.de/bildung](http://www.arbeitsagentur.de/bildung)
- ☞ [www.beroobi.de](http://www.beroobi.de)
- ☞ [www.studienwahl.de](http://www.studienwahl.de)
- ☞ [www.abi.de](http://www.abi.de)
- ☞ [www.bwp-nrw.de](http://www.bwp-nrw.de)
- ☞ <https://planet-beruf.de/bo-coaches/staerken-entdecken/do-it-yourself-wie-jugendliche-hobbys-zur-berufsorientierung-nutzen-koennen/>

Weitere Plattformen und KooperationspartnerInnen in der Berufsorientierung:

- ☞ [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)
- ☞ [www.ihk-nordwestfalen.de](http://www.ihk-nordwestfalen.de)
- ☞ [www.hwk-muenster.de](http://www.hwk-muenster.de)

## **Wenn dir mal alles zu viel wird, dann sind hier nochmal Dinge, die du tun kannst, wenn du einen schlechten Tag hast.**

- Höre einen positiven Podcast (oder Hörbuch)
- Mache etwas Einfaches, aber Produktives.
- Übe dich in Dankbarkeit.
- Verbringe etwas Zeit draußen.
- Geh duschen.
- Wenn du welche hast, dann verbringe Zeit mit deinen Haustieren.
- Mach ein kleines Nickerchen.
- Verwöhne dich selbst.
- Lies ein Buch.
- Ändere deine Umgebung.
- Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf.
- Lass alles raus!
- Sprich telefonisch oder online mit Freunden.
- Drehe die Musik auf und tanze herum.

- Höre dir deine Lieblings-Playlist an.
- Trinke dein Lieblingsgetränk.
- Finde ein neues Hobby im Haus.
- Geh spazieren.
- Schau dir ein Video oder schöne Bilder an.
- Distanziere dich von dem, was dir gerade negative Gedanken macht.
- Finde heraus, wie viele Scherzfragen du dir merken kannst.

Wir hoffen, dass auch für dich ein paar interessante Sachen dabei waren, die du dir zumindest mal anschauen möchtest.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren! Hab Spaß, lass dich ablenken und verbringe Zeit mit Dingen, die dich (wieder) glücklich machen.

Entdecke deine Langeweile neu und finde heraus, was du mit deiner Zeit sonst noch so anfangen kannst.

**Bleib gesund!**

---

Hiermit versichere ich, Katharina Witt, dass die Fotos, die in dem Dokument abgebildet sind, aus meinem Privatbesitz stammen und zu Zwecken der Veröffentlichung verwendet werden dürfen. Die enthaltenen Links und Quellenverweise habe ich am 03.04.2020 auf ihre Aktualität und Funktionstüchtigkeit überprüft.