

# WICHTIGE TELEFONNUMMERN BEI PROBLEMEN & KONFLIKTEN ZUHAUSE

Liebe Kinder, liebe Familien,

langes „Aufeinanderhocken“ kann auch mal nerven.  
Das meiste bekommt man gemeinsam geklärt.

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



Bitte weitersagen!

Kinder- und  
Jugendtelefon  
Nummer gegen  
Kummer

**116111**

montags – samstags  
von 14 - 20 Uhr

Berliner Hotline  
Kinderschutz

**030 – 610066**

rund um die Uhr,  
auch am Wochenende

Elterntelefon

**0800 – 111 0 550**

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

Telefonseelsorge  
für Erwachsene

**0800 – 111 0 111**

rund um die Uhr,  
auch am Wochenende



bleibt gesund!

# Zuhausezeit ist Familienzeit.

Oder: Tipps gegen den Lagerkoller.




SOCIUS  
Die Bildungspartner

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

**Das bedeutet aber auch Positives: Viel Zeit für die Familie und Zeit für Entschleunigung.**

Neben den klassischen Beschäftigungsmöglichkeiten wie Gesellschaftsspielen, Lesen, Basteln und Malen hier von uns noch ein paar „heiße“ Tipps gegen Langeweile & Co:

- **Sport** treiben und fit halten in den eigenen vier Wänden mit Youtube und Wii (toller Tipp: die tägliche Sportstunde von ALBA BERLIN für Kinder und Jugendliche.) 
- **Frühjahrsputz** (auch für das Fahrrad ☺), Entrümpelung (Spielzeugkiste, Kleiderschrank, Bücherregal) und Spenden für einen guten Zweck.
- Zeit für **Thementage**
- **Gärtnern** und Pflanzen auf der Fensterbank, dem Balkon
- **Schatzsuche** in der Wohnung
- **Hörspiele/Hörbücher** (mit Sport verbinden: jedes Mal, wenn ein bestimmtes Wort fällt, wird eine Kniebeuge gemacht)
- **Urlaubsalben** und -videos anschauen
- **Experimente** für Zuhause (z.B. die von geolino) 
- Eine neue **Sprache** lernen
- **Familientagebuch** führen ... und jede\*r ist mal dran

## BESONDERS WERTVOLL:

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

Wir wünschen Ihnen allen Gesundheit und starke Nerven.



bleibt gesund!