

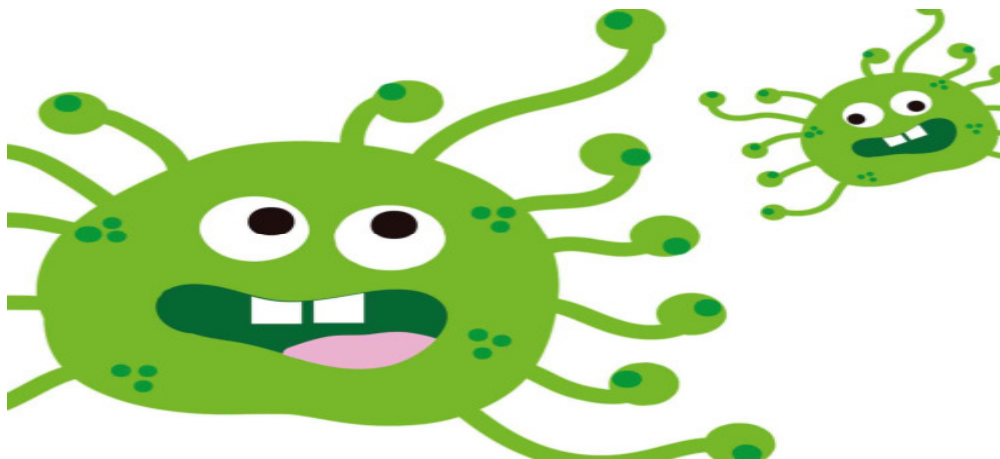
# Handbuch gegen Corona

Ein zweites Hallo an alle Familien,

der Umgang mit dem Corona Virus bestimmt weiter unser aller Leben und wir müssen und wollen uns mehr einschränken. Es gibt in allen Medien ganz unterschiedliche Informationen, was nun richtig und was falsch ist. Dies führt zu Verunsicherung. Wir wissen nicht mehr genau, was wir glauben können. Dieses Handbuch soll eine Hilfestellung sein. Wir zeigen nur Ratschläge, die wir selber einhalten. Okay nicht zu 100 Prozent, wir sind ja nicht perfekt. Das ganze Team versucht es aber bestmöglich.

Das Handbuch soll ihnen dabei helfen, mit ihren Kindern darüber zu sprechen. Ihre Kinder müssen noch nicht in dem Alter sein, dass sie verstehen, was passiert. Da sie nicht immer raus, in die KiTa oder Schule dürfen, merken sie auf jeden Fall das etwas anders ist. Nehmen sie sich die Zeit und erklären sie ihrem Kind alles kindgerecht und beantworten seine Frage. Dies gilt natürlich umso mehr je älter ihre Kinder sind.

Lassen sie uns alle versuchen, am Ende der Zeit weiter fröhlich zu sein. Dann können wir wieder alle rausgehen und uns an unserem gewohnten Alltag vielleicht mehr Freude haben als zuvor. Ein bisschen Schokolade kann dabei heute schon helfen.....



# Wie spreche ich mit meinem Kind über Corona?

Sprechen Sie das Thema offen an: Finden Sie heraus, wie viel Ihr Kind bereits weiß, und greifen Sie dies auf. Malen, Geschichten erzählen und andere spielerische Aktivitäten können helfen, das ernste Thema anzusprechen.

Es ist wichtig, dass Sie die Sorgen und Ängste Ihres Kindes ernstnehmen. Zeigen Sie, dass es ganz normal ist, sich vor Dingen zu fürchten.

## 1. Seien Sie ehrlich

Erklären Sie auf eine kindgerechte Weise, was gerade passiert. Wichtig ist es, eine altersgemäße Sprache zu finden – beobachten Sie die Reaktionen Ihres Kindes und seien Sie sensibel.

Wenn Sie Fragen nicht beantworten können, ist das nicht schlimm! Spekulieren Sie nicht oder schwindeln Sie Ihre Kinder nicht an. Versuchen Sie vielmehr, die Antworten rund um Corona gemeinsam mit Ihren Kindern herauszufinden.

## 2. Beruhigen Sie Ihr Kind

Nahezu überall begegnen uns derzeit beunruhigende Bilder und Nachrichten. Kinder unterscheiden nicht immer zwischen den Bildern auf dem Bildschirm und ihrer eigenen persönlichen Realität. Sie können glauben, dass sie selbst in Gefahr seien. Sie können Ihrem Kind helfen, mit dem Stress und der Angst umzugehen, indem Sie sich Zeit nehmen.

### simpleshow erklärt das Coronavirus

<https://youtu.be/a9Qk1fU68AU>



### Das Coronavirus Kindern einfach erklärt Stadt Wien

<https://www.youtube.com/watch?v=KU4oCmRFTw>



### FOCUS Online Erklärvideo für Kinder:

Was Sars-CoV-2 im Körper macht –  
und warum Händewaschen so wichtig ist



[https://www.focus.de/familie/eltern/erklavideo-fuer-kinder-was-sars-cov-2-im-koerper-macht\\_id\\_11779217.html](https://www.focus.de/familie/eltern/erklavideo-fuer-kinder-was-sars-cov-2-im-koerper-macht_id_11779217.html)

<https://www.zeit.de/2020-03/corona-kinderlexikon.pdf>



## Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich schützen kann

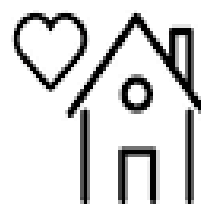
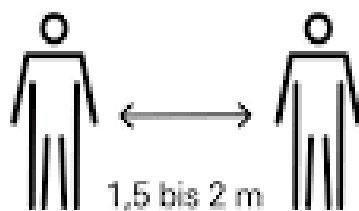
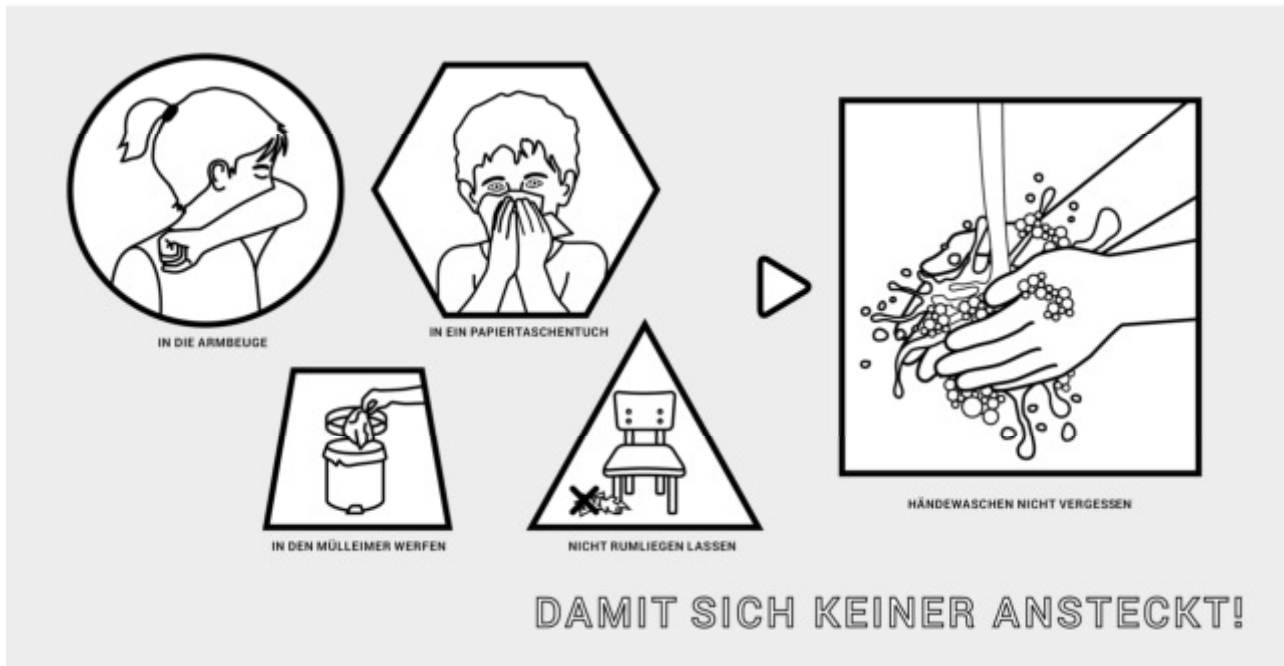
Der beste Weg, Kinder vor dem Coronavirus zu schützen, ist regelmäßiges Händewaschen. Sie können den Kindern auch zeigen, wie man beim Husten oder Niesen das Gesicht mit dem Ellbogen verdeckt.

RICHTIG

HUSTEN

UND

NIESEN



**Wir halten Abstand.**

**Wir bleiben zuhause.**

## Richtig Händewaschen

### ① Wasser marsch!

Zunächst die Hände unter fließendem Wasser halten.

### ② Einseifen!

Die Hände sanft mit Seife einreiben – nicht nur die Handinnenflächen, sondern auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen.

### ③ Zeit lassen!

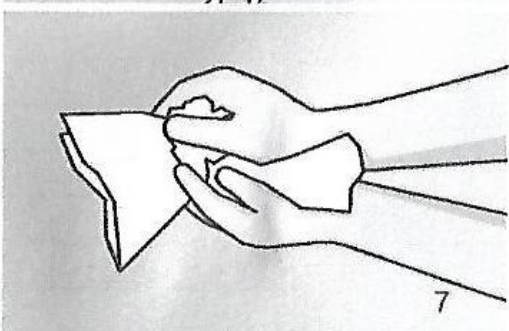
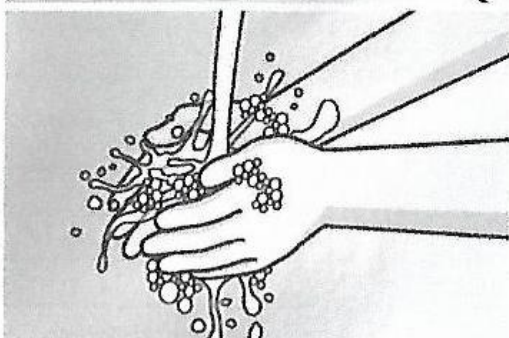
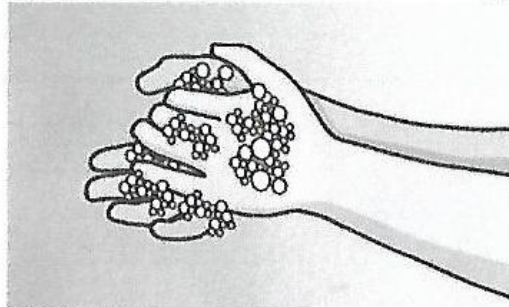
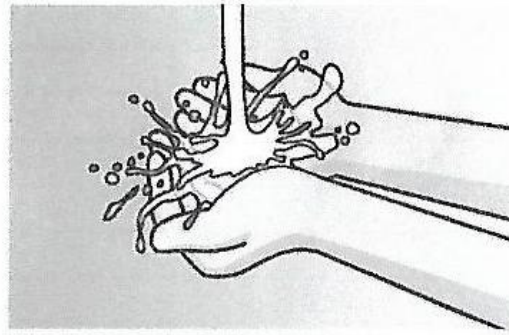
Gründliches Händewaschen dauert mindestens 20 bis 30 Sekunden. Kinder können währenddessen bis 30 zählen oder ein Händewaschlied singen.

### ④ Runter damit!

Danach den Seifenschaum gut unter fließendem Wasser abspülen.

### ⑤ Trocknen!

Anschließend die Hände gründlich abtrocknen. Am besten mit einem eigenen, sauberen Handtuch oder unterwegs mit Einmaltüchern.





## Was kann uns im Alltag helfen?

### Struktur

Klarer Tagesablauf: Strukturen und Tagesrhythmen sind für Kinder wichtig. Sie als Eltern können dazu beitragen, dass diese auch ohne Kita und Schule greifen.

Vereinbaren Sie klare Schlafenszeiten und festgelegte Zeiten für das gemeinsame Essen. Legen Sie Zeiten für gemeinsames Spielen, Lernen oder Basteln fest. Legen Sie auch Zeiten fest, wann der Fernseher eingeschaltet oder das Smartphone herausgeholt werden darf.

### Ein Beispiel

Vor 9 Uhr	waschen, anziehen und frühstücken
Von 9 – 10 Uhr	Morgenspaziergang
10-11 Uhr	Erste Lernzeit ohne Bildschirm; nur Schulbücher, Hausaufgaben machen und Wissenslücken schließen
11-12 Uhr	Spielzeit/Kreativzeit: malen, puzzeln, Lego, Musik machen
12 Uhr	Mittagessen
12:30 Uhr	Lästige Aufgaben: Zimmer aufräumen oder putzen
13-14:30 Uhr	Auszeit Entspannen, lesen, Mittagsschlaf
14:30-16:00 Uhr	zweite Lernzeit: mit Computer, iPad, Laptop, Apps
16-17 Uhr	Fitnessübungen drinnen Selber ausdenken oder Angebote über YouTube
17-18 Uhr	Abendessen
18-20 Uhr	Freie Fernsehzeit
20 Uhr	Alle ins Bett Kinder, die sich an den Tagesplan gehalten haben, dürfen 1 Stunde länger wach bleiben

### Auszeiten

Nichtstun gehört auch mal dazu: Planen Sie Auszeiten in Ihre Tagesstruktur ein und lassen Sie Langeweile zu.

Langeweile fördert Kreativität und Erfindungsgeist. Die Auszeiten können Eltern für ihre eigenen Vorstellungen nutzen.

### Natur

Frischlucht und Forschungsgeist:

Den ganzen Tag in den eigenen vier Wänden auszuharren, fällt den meisten Kindern schwer.

Frische Luft und Bewegung sind weiterhin wichtig. Das Grün vor dem Haus, die Parzelle oder der Park bieten Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder – solange sie mit ihren Eltern den Abstand zu Mitmenschen wegen der Corona-Ansteckungsgefahr wahren.

Eltern können diese Momente sogar nutzen, um die Forscherin oder den Naturkundler in ihrem Nachwuchs zu wecken. Man kann zum Beispiel Steine oder Blätter sammeln und fotografieren und dann zu Hause in Büchern oder im Internet herausfinden, welche es sind.

### Regenbogen Aktion

Diese Idee ist aus Italien. Alle Kinder sollen einen Regenbogen malen, den sie in ihr Fenster hängen.

Wenn man dann spazieren geht, mit seinen Kids, können die, diese zählen. Sie wissen dann, dass viele andere auch drinnen sein müssen und sie nicht damit alleine sind.

Zwei Malvorlagen sind auf den letzten beiden Seiten.

## **Entspannung**

Werden Sie aktiv und machen Sie eine Entspannungsübung mit Ihrem Kind:

*Entspannungsübungen:*

### **Mein schönster Luftballon – Eine Traumreise für Kinder**

Unsere Fantasiereise entführt die Kinder spielerisch in eine Traumwelt.

Die Kinder legen sich bequem hin. Sie sollen sich wohl fühlen.

#### **Geschichte: (langsam vorlesen)**

Mach es dir bequem und leg dich so hin, wie du es gerne magst.

Atmet ein paarmal ganz tief ein und aus. Versuch ganz ruhig zu atmen und du wirst merken, dass du selbst auch ganz ruhig wirst. Wenn du magst, schließe deine Augen und höre der Geschichte zu.

Atme ruhig ein und aus. Ein und aus....Stell dir vor, du hast einen wunderschönen Luftballon in der Hand. Es ist der schönste Luftballon, den du je gesehen hast und er gehört nur dir alleine.

Schau die deinen Luftballon in Ruhe von allen Seiten an. Welche Farbe hat er.....

Ist es nur eine Farbe ... ist es ganz bunt .. vielleicht glitzert dein Ballon sogar....

Welche Form hat dein Luftballon ....

Drehe deinen Luftballon etwas hin und her und dann wirfst du ihn hoch in die Luft. Schau ihm zu, wie er durch die Luft schwebt und dann ganz langsam wieder in deine Hände zurückkehrt.

Wirf den Luftballon hoch – so hoch wie du kannst. Der Wind trägt dich mit deinem Luftballon zusammen hoch und du tanzt gemeinsam mit dem wunderschönen Luftballon hin und her. Du genießt es und fühlst dich wunderbar leicht. Es macht Spaß, lustige Verrenkungen in der Luft zu machen.

Dann geleitest du sanft mit deinem Luftballon in der Hand zurück zur Erde. Was für ein tolles Erlebnis! Du beschließt ihn fliegen zu lassen, damit er weiter so schön am Himmel tanzen kann. Eine Weile blickst du ihm bei seinem Tanz noch hinterher.

Dann verabschiedest du dich und kehrst langsam zurück zu uns in den Raum. Strecke dich, atme tief ein und aus, wackle mit den Fingern und öffne dann langsam deine Augen. Wenn du magst kannst du dich nun hinsetzen und mir von deinem Luftballon erzählen.

### **Bäumchen, rüttle und schüttle dich – Anspannung lösen**

Bei Belastungen und Unruhe verspannt der Körper. Mit dieser Übung können (auch innere) Anspannungen gelöst werden.

Wahrscheinlich kennen Sie bzw. Ihr Kind das Märchen „Aschenputtel“. In diesem Märchen rief Aschenputtel unter dem Haselbaum: „Bäumchen, rüttle dich und schüttle dich, wirf Gold und Silber über mich.“

Ihr Kind macht es dem Bäumchen nach.

1. Hierzu stellt sich das Kind gerade hin.
2. Dann soll es beginnen, ganz locker auf der Stelle zu hüpfen.
3. Beim Hüpfen soll es gleichzeitig die Körperpartien durchschütteln: Schultern, Arme, Hände – wie der Haselbaum beim Aschenputtel.
4. Das Ganze etwa eine Minute lang.
5. Dann soll Ihr Kind ganz langsam den Kopf kreisen, von links nach rechts. Wieder ca. eine Minute lang.
6. Nun eine weitere Minute hüpfen und schütteln.
7. Dann noch eine Minute den Kopf in die andere Richtung langsam kreisen.
8. Und dann kommt die Abschlussminute. Eine Minute wieder hüpfen, rütteln und schütteln.

In etwa fünf Minuten werden die Verspannungen aus dem Körper geschüttelt. (für Kindergartenkinder kürzer machen) Aber auch, wenn sich Ihr Kind nur eine Minute lang sanft schüttelt und rüttelt, ist das eine Wohltat für den verspannten Körper. Auch Sie selbst können mitmachen.

Yoga zur Entspannung. Probieren Sie das mit Ihren Kindern aus...



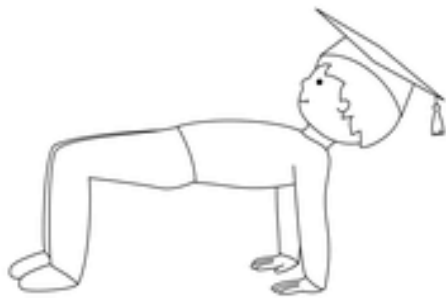
der Baum

[www.yogagogh.de](http://www.yogagogh.de)



die Brezel

[www.yogagogh.de](http://www.yogagogh.de)



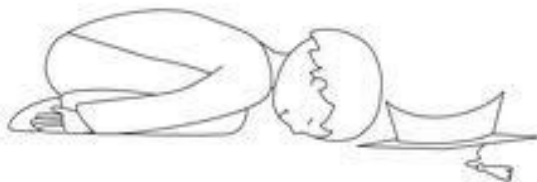
der Tisch

[www.yogagogh.de](http://www.yogagogh.de)



der Schneidersitz

[www.yogagogh.de](http://www.yogagogh.de)



die Maus

[www.yogagogh.de](http://www.yogagogh.de)



das Boot

[www.yogagogh.de](http://www.yogagogh.de)

## Was ist noch erlaubt?

Es gibt jetzt neue Regeln, auf die man achten muss.

### 1. Kontakt zu anderen sollen auf ein Minimum reduziert werden.

Das gilt für alle Menschen, mit denen ihr nicht gerade zusammen wohnt. Dies gilt draußen und in der Wohnung.

### 2. Partys und Feiern sind verboten. Das wird auch kontrolliert.

Wer trotzdem feiert, kann eine Strafe bekommen.

### 3. Wo immer möglich soll man einen Abstand von 1,5 Metern einhalten.

Außer zu Menschen, mit denen ihr gerade zusammen wohnt.

### 4. Was darf man jetzt noch machen?

Zur Arbeit gehen.

Zur Notbetreuung gehen.

Einkäufe machen.

Zum Arzt gehen.

An Sitzungen, dringenden Terminen und Prüfungen teilnehmen.

Hilfe für andere leisten.

Sport und Bewegung an der frischen Luft machen (ohne Gruppe).

Dringend notwendige Dinge.

## Wo bekomme ich Informationen?

### IHRE ANSPRECHPARTNER ZUR AKTUELLEN LAGE IN BREMEN



#### CORONAVIRUS BÜRGERTELEFON

Für allgemeine Fragen zum Coronavirus

☎ 115



#### LIQUIDITÄTSHILFEN, FÖRDERUNGEN

BAB Task Force Servicehotline

☎ 0421 9600 333



#### ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST

Bei Verdacht auf Ansteckung

☎ 116-117



#### INFORMATIONEN FÜR ARBEITNEHMER\*INNEN

Arbeitnehmerkammer Bremen

☎ 0421 36301 11  
0471 92235 11



#### ALLGEMEINE INFORMATIONEN FÜR UNTERNEHMEN

Handelskammer Bremen

☎ 0421 3637 241



#### INFORMATIONEN ZUR KINDERBETREUUNG

Die Senatorin für Kinder und Bildung

☎ 0421 361 10100

### Bürger-Hotline: 115

Die Bürger-Hotline informiert über das Coronavirus. Unter der Telefonnummer bekommen Bürger aus Bremen und Bremerhaven Informationen von speziell geschulten Mitarbeitern zum Coronavirus und entsprechenden Schutzmaßnahmen.



### **Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117**

Wer aber Krankheitssymptome feststellt und den Hausarzt nicht erreicht, der kann sich rund um die Uhr an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden.

### **Bundesministerium für Gesundheit: 030 346465100**

Das Bundesministerium für Gesundheit hat ebenfalls eine eigene Hotline eingerichtet. Erreichen können Sie die Anlaufstelle von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, am Freitag von 8 bis 12 Uhr.

### **Arbeitnehmerkammer: 0421 36301-11**

Auch bei der Arbeitnehmerkammer kann man sich telefonisch informieren, unter der allgemeinen Nummer. Hier werden Fragen beantwortet wie zum Beispiel: Habe ich einen Anspruch auf Homeoffice? Werde ich trotz Quarantäne weiter bezahlt? Kann mein Chef mir kündigen, weil ich nichts zu tun habe? Die Antworten auf solche Fragen finden Sie ansonsten auch auf der Homepage der Arbeitnehmerkammer.

- Bremen: 0421 363301-11
- Bremerhaven: 0471 92235-11

### **Agentur für Arbeit: 0421 178 2535**

Informationen rund um Kurzarbeit und Jobs geben die Agenturen für Arbeit. In Bremen lautet die Nummer 0421 178 2535. Die Agentur in Bremerhaven teilte mit, dass ihre Telefonnetze derzeit überlastet sind.

### **Taskforce für Unternehmer und Selbstständige: 0421 9600-333**

Unternehmer oder auch Selbstständige in wirtschaftlichen Schwierigkeiten können sich bei der Förderbank für Bremen und Bremerhaven beraten lassen. Hier wurde eine spezielle Taskforce auf Initiative von Wirtschaftssenatorin Kristina Vogt gegründet. Hier kann man sich über Förderprogramme informieren. Die Taskforce ist über die Hotline 0421 9600-33 oder auch per Mail unter [task-force@bab-bremen.de](mailto:task-force@bab-bremen.de) erreichbar.

### **Bildungsbehörde: 0421 361 10100**

Für Eltern ist die Bildungsbehörde Ansprechpartner. Alle Fragen rund um Schule und Kita können hier beantwortet werden.

### **Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222**

Wer sich einsam fühlt oder Ängste hat, kann sich an die Telefonseelsorge wenden. Dort kann man rund um die Uhr kostenfrei und anonym anrufen. Sie ist unter der Rufnummer 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 täglich rund um die Uhr erreichbar.

## **Hier gibt's Hilfe im Corona-Alltag**

Diese Institutionen und Initiativen bieten Alltagshilfen für Menschen an, die wegen der Corona-Epidemie eingeschränkt sind. Es können sich jeweils Helfende und Hilfsbedürftige melden oder registrieren.

**Diakonie Bremen:** <http://www.diakonie-bremen.de/engagieren-und-helfen/nachbarschaftshilfe.html>

Telefon: 0421 163-840

## **Nachbarschaftshilfe Bremen:**

<http://www.nachbarschaftshilfe-hb.de>

Telefon: 0157-79881572 oder 0157-50787358

## **Help Dunya e.V.:**

<https://helpdunya.com> Telefon: 0171-3788202

## **Wo finde ich Corona-Ambulanzen?**

Corona-Ambulanzen sind die zentralen Anlaufstellen für Menschen mit Überweisungsschein vom Arzt.

### **Messezentrum**

Findorffstraße 101

Öffnungszeiten: montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr, samstags und sonntags von 10 bis 14 Uhr

### **Klinikum Bremen-Ost**

Züricher-Straße 40

Öffnungszeiten: montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr

## **Hilfe für Eltern in der Corona-Zeit: Der Notfall-KiZ**

Um Eltern und ihre Kinder in der Corona-Zeit zu unterstützen, hat das Bundesfamilienministerium den Notfall-KiZ gestartet. Berechnungsgrundlage für den Notfall-KiZ ist der letzte Monat vor der Antragsstellung. Die Regelungen zum Notfall-KiZ sind Teil eines Sozialschutz-Paketes, das bis zum 29. März in Kraft treten soll.

Berechnungszeitraum wird auf einen Monat reduziert.

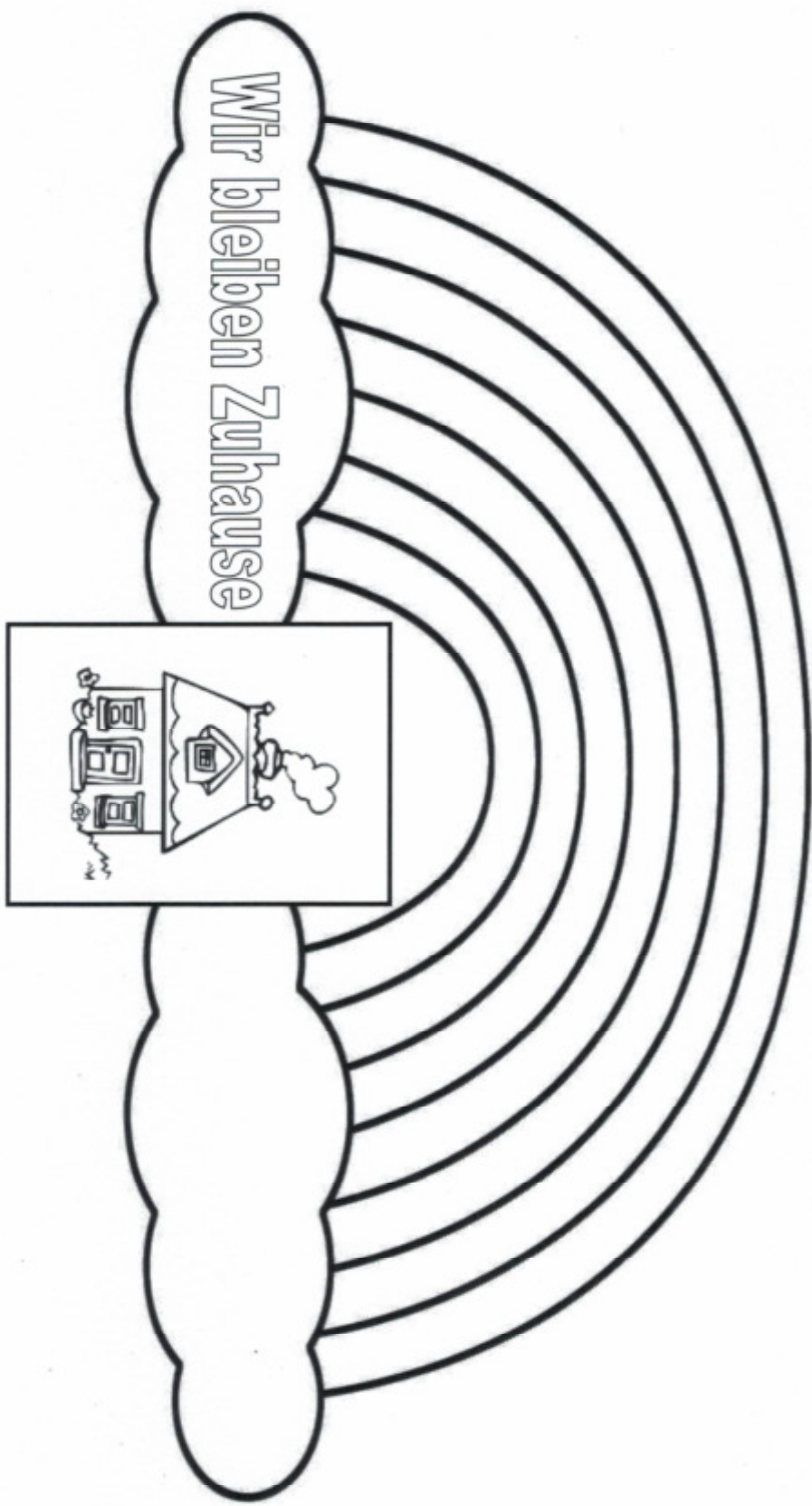
Die Berechnungsgrundlage für den KiZ war bisher das Durchschnittseinkommen der letzten sechs Monate. Für den Notfall-KiZ wird nun der Berechnungszeitraum deutlich verkürzt. Ab April müssen Familien, die einen Antrag auf den KiZ stellen, nur noch das Einkommen des letzten Monats vor der Antragstellung nachweisen. Diese Regelung soll befristet bis zum 30. September 2020 gelten.

Weitere Informationen zum KiZ

Der KiZ ist eine Leistung für Eltern, die zwar für sich selbst genug verdienen, deren Einkommen aber nicht oder nur knapp für ihre gesamte Familie reicht. Die Familien werden mit bis zu 185 Euro pro Kind monatlich unterstützt, damit die Kinder besser gefördert. Mit der zweiten Stufe des „Starke-Familien-Gesetzes“, das am 1. Januar in Kraft getreten ist, besteht für noch mehr Familien Anspruch auf diese wichtige Leistung.

Durch den "Kinderzuschlag Digital" ist der Zugang zu der Leistung schneller und unbürokratischer geworden. Das ist in Zeiten der Corona-Verbreitung besonders wichtig, weil die Eltern den Antrag nicht persönlich in der Familienkasse abgeben müssen. Ein Online-Antragsassistent spart mit zahlreichen Komfortfunktionen den Gang zur Behörde und unterstützt Eltern bei der Antragstellung.

ALLES WIRD GUT 



Wir bleiben Zuhause

ALLES WIRD GUT 

