

## Familienleben in Zeiten von Corona

Die Corona-Pandemie stellt Familien vor völlig neue Herausforderungen: Die Kinder sind zuhause und der gewohnte Familienalltag ist damit auf den Kopf gestellt. Um Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, muss ein neuer Tagesablauf gefunden werden. Eine anstrengende Zeit – ohne Frage! Und nun sind Osterferien und man darf nicht verreisen, nicht einmal Verwandte und Freunde besuchen.

Damit Sie den Alltag daheim schön gestalten können, hat das Kreisjugendamt für Familien Informationen, Tipps und Anregungen zusammengestellt.

Sollte es dennoch zu Konflikten und Streit kommen, dann können Sie sich Rat und Unterstützung holen. **Wichtige Anlaufstellen sind am Ende aufgelistet; auch das Kreisjugendamt steht mit seinen Fachbereichen unterstützend zur Verfügung!**

### **Für Eltern und Kinder:**

#### Corona-Infos in mehreren Sprachen:

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

#### Corona in leichter Sprache:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/leichte-sprache/informationen-zum-corona-virus>

#### Kindern Orientierung geben:

[https://www.aetas-kinderstiftung.de/wp-content/uploads/2020/03/AKS\\_l1\\_Kindern-Orientierung-geben.pdf](https://www.aetas-kinderstiftung.de/wp-content/uploads/2020/03/AKS_l1_Kindern-Orientierung-geben.pdf)

#### Anregungen zur Beschäftigung der Kinder:

<https://www.elternimnetz.de/familie/krise/corona.php>

#### Malaktion der Malteser in Regensburg:

<https://www.tvaktuell.com/regensburg-buntstift-schwenken-freude-schenken-malen-gegen-die-isolation-345377/>

#### vorlesen (Stiftung Lesen):

<https://www.stiftunglesen.de/aktionen/vorlesen-corona/>

#### Corona für Kinder erklärt:

[https://www.aetas-kinderstiftung.de/wp-content/uploads/2020/03/AKS\\_l2\\_Corona-f%C3%BCr-Kinder-erkl%C3%A4rt.pdf](https://www.aetas-kinderstiftung.de/wp-content/uploads/2020/03/AKS_l2_Corona-f%C3%BCr-Kinder-erkl%C3%A4rt.pdf)

#### Hygiene für Kinder erklärt:

„Hygiene will gelernt sein!“ – Tipps vom Institut für Hygiene und Öffentlich Gesundheit der Universität Bonn: <https://hygiene-tipps-fuer-kids.de/>

#### Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

Übersicht mit wichtigen Informationen über staatliche Hilfen und Serviceangebote, die fortlaufend aktualisiert wird: [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

**Für ältere Kinder und Jugendliche:**

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus:

<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/6918/eltern-koennen-ihre-kinder-im-umgang-mit-den-massnahmen-zum-coronavirus-unterstuetzen.html>

**Für Schwangere:**

[www.dggg.de/fileadmin/documents/Weitere\\_Nachrichten/2020/20200320\\_GBCOG\\_FAQ\\_Corona.pdf](http://www.dggg.de/fileadmin/documents/Weitere_Nachrichten/2020/20200320_GBCOG_FAQ_Corona.pdf)

**Beratungsangebote/-hilfen zur seelischen Gesundheit:**

Corona-Blog der medbo:

[www.medbo.de/bleibzuhause](http://www.medbo.de/bleibzuhause)

Telefon-Sprechstunde der medbo:

Bei Ängsten und anderweitigen psychischen Belastungen aufgrund der Corona-Pandemie für Kinder, Jugendliche und Eltern: Mo.-Fr.: 10.30 – 15.30 Uhr

Telefon: 0941 941 4004

Hotline und Online-Beratung für junge Menschen bis 21 Jahren:

Telefon: 0800 5458668

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

Aufgrund der derzeitigen Situation bietet kopfhoch bis nach den Osterferien (19.4.2020) auch Beratung für Eltern an.

Selbstmanagementprogramm der deutschen Depressionshilfe:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>

Psychisch fit in der „Corontäne“:

<https://deinkopfvollerfragen.de/psychisch-fit-in-der-corontaene/>

Bundesforum für Männer: „survival kit“:

<https://bundesforum-maenner.de/2020/03/25/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck/>

Beratungsangebote allgemein:

[www.elternsein.info/coronazeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern](http://www.elternsein.info/coronazeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern)

**Erziehungsberatungsstellen für Stadt und Landkreis Regensburg:**

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Kath. Jugendfürsorge der Diözese Regensburg

Telefon: 0941 79982-0

[www.beratungsstelle-regensburg.de](http://www.beratungsstelle-regensburg.de)

Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg

Telefon: 0941 507-2762

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

Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werks

Telefon: 0941 2977111

[www.dw-regensburg.de](http://www.dw-regensburg.de)

### **Ansprechstellen im Kreisjugendamt:**

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit (Für werdende Eltern und Eltern mit Babys und Kleinkindern)

Telefon: 0941 4009-608

koki@lra-regensburg.de

Sozialpädagogischer Fachdienst: (Bei Erziehungsproblemen)

Telefon: 0941 4009 227 (Vorzimmer Jugendamt)

jugendamt@lra-regensburg.de

Jugendsozialarbeit an Schulen (JAS)

Telefon: 0941 4009 222

jugendsozialarbeit@lra-regensburg.de

Kommunale Jugendarbeit und Gemeindejugendarbeit:

Telefon: 0941 4009 239

jugendarbeit@lra-regensburg.de

**Notruf der Polizei: 110**