

# TIPPS UND HILFESTELLUNGEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND FAMILIEN

**AN CORONATAGEN WIE DIESEN,  
AN DENEN VIELES ANDERS IST**

ZUSAMMENGESTELLT VON DEN  
SCHULSOZIALARBEITERINNEN UND  
SCHULSOZIALARBEITERN DER DIAKONISCHEN  
JUGENDHILFE REGION HEILBRONN



**DIAKONISCHE  
JUGENDHILFE**  
Region Heilbronn

STAND: 29. APRIL 2020

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Grundsätzliches</b> .....	<b>3</b>
1.1. Rituale .....	<b>3</b>
1.2. Corona kindgerecht erklärt.....	<b>4</b>
<b>2. Freizeitgestaltung</b> .....	<b>4</b>
2.1. Experimente für Kinder .....	<b>4</b>
2.2. Lego, Duplo & Co .....	<b>4</b>
2.3. Kochen mit Kindern .....	<b>5</b>
2.4. Malen und Basteln .....	<b>5</b>
2.5. Ideen für den Spaziergang.....	<b>6</b>
2.6. Was man sonst noch machen kann – außer Spielen .....	<b>6</b>
2.7. Spielideen.....	<b>7</b>
2.8. Ideen für Bewegung und Sport .....	<b>8</b>
2.9. Tipps und Ideen fürs Entspannen .....	<b>8</b>
<b>3. Tipps und Übungen zum Umgang mit Stress, Ärger und Wut</b> .....	<b>9</b>
3.1. Tipps für Eltern .....	<b>9</b>
3.2. Übungen und Tipps zum Herunterkommen.....	<b>10</b>
<b>4. Beratungsangebote</b> .....	<b>11</b>
4.1. Allgemeine Nummern und Online-Beratungen.....	<b>11</b>
4.2. Nummern und Beratungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn .....	<b>11</b>
4.3. Telefonnummern und Beratungsstellen bei sexueller und häuslicher Gewalt.....	<b>12</b>
4.4. Telefonnummern und Beratungsstellen bei Suchtfragen.....	<b>12</b>
4.5. Nummer und Beratungsstellen im Landkreis Ludwigsburg.....	<b>13</b>

## 1. Grundsätzliches

**Positiv denken** und sich nicht von den Negativschlagzeilen verrückt machen lassen. Stattdessen überlegen:

- Welchen positiven Nutzen kann ich aus der derzeitigen Situation trotz aller Einschränkungen ziehen?
- Für was bin ich dankbar?

Und, ganz wichtig: den **Humor** nicht vergessen.

**Klarer Tagesablauf:** Tagesrhythmen und Strukturen sind für Kinder wichtig. Erstellen Sie einen Wochenplan z.B.:



The image shows a 'Corona-Stundenplan' (Corona Hour Plan) for children. It features a central table with a blue header and alternating light blue and white rows. The table is flanked by two smiling sun icons and sits on a green grassy base. The logo 'GEMEINSAM GEGEN CORONA' is in the bottom right corner.

07:00	Miträtseln bei "5 Fragen in 30 Sekunden - Kids Spezial"	Fragen beantworten und Lieblingsspielzeug gewinnen
Bis 08:00	Aufstehen	Frühstücken, anziehen, das Bett machen
09:00-10:00	Spaziergang machen	Raus an die frische Luft mit der Familie/Hund
10:00-11:00	Miträtseln bei "5 Fragen in 30 Sekunden - Kids Spezial"	Fragen beantworten und Lieblingsspielzeug gewinnen
11:00-12:00	Kreativität	Malen, musizieren, kochen, backen
12:00-12:30	Mittagessen	
12:30-13:00	Aufräumen	Abräumen, Küchentisch abwischen
13:00-14:00	Mittagsruhe	Mittagschlaf, Hörspiel hören
14:00-15:00	Lernzeit	Sudoku-Bücher, lesen, Rätsel-Spiele
15:00	Miträtseln bei "5 Fragen in 30 Sekunden - Kids Spezial"	Fragen beantworten und Lieblingsspielzeug gewinnen
16:00-17:00	Spaziergang machen	Raus an die frische Luft mit der Familie/Hund
17:00-18:00	Abendessen	
18:00-20:00	Fernseh-Zeit	

### 1.1. Rituale

Gleichbleibende Strukturen und Rituale geben Kindern Sicherheit und einen Rahmen, in dem sie sich bewegen können. So wie sie es auch von der Schule gewohnt sind. Hier ein paar Anregungen und Ideen:

- Abendgespräch: Wie war der Tag heute? Was lief gut, was war schön? Über was habe ich mich heute gefreut?
- Wünsche für die nächsten Tage aufschreiben oder besprechen: Was sollen wir kochen? Welches Spiel möchtest du gerne mal wieder spielen? Wer hat eine gute Bastelidee?
- Warme Dusche: Wir verteilen Komplimente! Fähigkeiten, Talente, heute toll Geleistetes – Sie finden mit Sicherheit etwas!
- Sich auch mal in Ruhe lassen und sich „Auszeiten“ geben damit das „aufeinander hocken“ nicht zum Konflikt wird.

## 1.2. Corona kindgerecht erklärt

Die Wörter „Corona“ oder „Virus“ kennen mittlerweile bereits die Kleinsten. Doch was ist Corona überhaupt? Wie können sich Kinder davor schützen? Und: **Wie erkläre ich's meinem Kind?** Hierzu empfehlen wir die folgenden Seiten:

- [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.mimikama.at/allgemein/coronavirus-kinder-video/>
- <https://www.mamaclever.de/2020/03/15/coronavirus-kindern-erklaren/>

**Allgemeine Informationen** zu Kindern und Familien sowie **Tipps für Eltern** finden sie u.a. auf den beiden folgenden Seiten:

- <https://www.bmfsfj.de/>
- <https://www.butenunbinnen.de/nachrichten/gesellschaft/kinder-beschaefigung-zuhause-zehn-tipps-100.html>

## 2. Freizeitgestaltung

Wenn man sich nicht mehr einfach so mit Freunden zum Spielen und Zusammensein treffen kann, weil man besser zu Hause und unter sich in der Familie sein und bleiben sollte, wird einem – und das ist völlig normal – irgendwann langweilig. Früher oder später gehen einem die Ideen aus und man fragt sich: „**Was können wir denn jetzt noch machen?**“

In diesem Kapitel haben wir eine ganze Reihe von Ideen und Anregungen, was man so alles machen kann.

### 2.1. Experimente für Kinder

Kinder sind neugierige Forscher und Experimentierer – auch an (Corona-) Tagen wie diesen! Nutzen Sie die Zeit zum gemeinsamen Forschen und Experimentieren mit Ihrem Kind.

Interessante Experimente finden Sie z.B. unter <https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thema-experimente>

Der NABU hat tolle Hinweise, wie Kinder auch in der Wohnung zu Naturforschern werden können: <https://www.nabu.de/wir-ueber-uns/organisation/naju/27793.html>

### 2.2. Lego, Duplo & Co

Wer kennt sie nicht: **Lego** und – für die ganz kleinen Baumeister – **Duplo**. Bauanleitungen finden Sie unter <https://www.lego.com/de-de/service/help/steine-bauen/bauanleitungen>

Und wer kein Lego oder Duplo, aber dafür **Knete** hat: damit lassen sich lustige und originelle Dinge formen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Eine Anleitung, wie ihr Knete

**selber machen** könnt, gibt's hier: <https://www.geo.de/geolino/basteln/17728-rtkl-nachhaltig-basteln-so-koennt-ihr-knete-selber-machen>

### 2.3. Kochen mit Kindern

Warum die viele Zeit zusammen nicht nutzen und gemeinsam mit den Kindern kochen oder sich von Kindern bekochen lassen? Tolle Rezepte für Kinder sowie jeden Menge Tipps und Tricks zum Kochen mit Kindern finden Sie z.B. unter:

- <https://www.bzfe.de/inhalt/kochen-mit-kater-cook-35351.html>
- <https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/>

### 2.4. Malen und Basteln

Malen und Basteln – ob alleine oder mit Mama, Papa und den Geschwistern – macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Kreativität und Fingerfertigkeit. Außerdem kann man sich selbst und anderen eine Freude machen, wenn man seine Kunstwerke und Bilder im eigenen Zimmer oder in der Wohnung ausstellt oder verschenkt; z.B. an Oma und Opa, die freuen sich bestimmt! Und los geht's.

Erstmal einen **Regenbogen malen** und ins Fenster hängen als Zeichen der Hoffnung. Dann einfach mal 'drauf los malen, was einem grad so einfällt. Wem nichts einfällt oder wer's nicht so mit der „Freien Malerei“ hat, findet jede Menge Vorlagen zum kostenlosen Ausdrucken und Ausmalen unter:

- <https://www.kleineschule.com.de/ausmalbucher.html>
- <http://www.beste-ausmalbilder.de/>
- <https://malvorlagen-seite.de/>

Wie wär's mit einem selbst gemachten **Steindomino**? Dazu einfach im Garten oder beim Spaziergang Steine suchen und zuhause mit Wasserfarben, Filzstifte usw. bemalen. Ihr könnt aber auch **Fingerfarben** verwenden und diese **selbst herstellen**. Eine entsprechende Anleitung finden Sie z.B. hier <https://www.geo.de/geolino/basteln/20903-rtkl-malen-so-macht-ihr-fingerfarben-selbst>

Oder einfach einen **Papierflieger** falten und im Garten oder beim Spaziergang fliegen lassen. Faltanleitungen sowie Wissenswertes über Flugeigenschaften und Stabilisatoren finden Sie z.B. unter:

- <https://www.besserbasteln.de/Origami/papierflieger.html>
- <https://einfach-basteln.com/faltanleitungen/papierflieger/>

Und wer Lust und Laune hat, kann auch kleine **Spielzeug-Boote** basteln und in der Badewanne oder beim Spaziergang an einem Bach entlang zu Wasser lassen. Eine

entsprechende Anleitung findet sich hier: <https://missredfox.de/pilot-for-kids/>

So, und wer jetzt schon alles gemacht hat oder für wen bisher (noch) nichts dabei war, für den haben wir noch über 1.000 weitere Basteltipps und Do-It-Yourself-Ideen. Einfach mal auf den folgenden Seiten stöbern:

- <https://www.besserbasteln.de/>
- <https://www.handmakelkultur.de/projekte/basteln-mit-kindern>
- <https://missredfox.de/diy-ideen-kinder/>
- <https://www.geo.de/geolino/basteln>

Noch ein – vorerst – letzter Basteltipp, der gerade an (Corona-) Tagen wie diesen hilfreich sein kann. Wenn man nämlich (fast) den ganzen Tag zuhause bleiben muss und aufeinander hockt, dann kann es schon mal vorkommen, dass man sich gegenseitig auf die Nerven geht und auch mal wütend wird: Für solche Fälle helfen **selbstgemachte Wutbälle**. Eine Anleitung finden Sie z.B. unter <https://www.geo.de/geolino/basteln/19489-rtkl-anti-stress-baelle-so-bastelt-ihr-einen-wutball>

## 2.5. Ideen für den Spaziergang

Auch wenn grundsätzlich gilt: „Wir bleiben zuhause!“, so darf man ja trotzdem ‘raus und z.B. einen Spaziergang machen. Damit der Spaziergang – ob alleine, mit Mama und Papa oder der ganzen Familie – nicht nur Bewegung und frische Luft bringt, sondern auch noch mehr Spaß macht, haben wir hier ein paar Ideen und Anregungen:

- Einen **Blumenstrauß pflücken** und der Oma vor die Tür legen.
- Aus Blättern, Blumen, Zweigen, Ästen usw. ein **Bild gestalten** oder **Naturmandala legen**.
- Einen **Müll-Sammel-Wettbewerb** machen.
- Die selbst gefalteten **Papierflieger** steigen lassen oder mit den selbst gebastelten **Spielzeug-Booten** eine „Bach-Regatta“ veranstalten.
- Mit selbst hergestellter **Straßenkreide malen**; eine Anleitung finden Sie z.B. hier: <https://www.smarticular.net/malkreide-selbermachen-eine-kreative-erfahrung-fuer-gross-und-klein/>
- Oder **Seifenblasen machen**; wie man Pustestab und Seifenlauge macht, erfahren Sie unter: <https://www.ernstings-family.de/blog/2015/08/seifenblasen-selber-machen/>

## 2.6. Was man sonst noch machen kann – außer Spielen

So allmählich gehen auch uns die Ideen aus. Aber vier, fünf hätten wir dann doch noch:

Wie wär's damit: Eine **Geschichte schreiben** und anschließend ein **Hörspiel** daraus machen. Eine Anleitung wie das geht, finden Sie unter <http://www.auditorix.de/kinder/selber-machen/wir-machen-ein-hoerspiel/>

Oder einfach mal wieder einen **Brief schreiben** an Freunde, Oma und Opa, Onkel und Tante usw. Wer nicht schreiben mag, kann mit seinen Freunden und den lieben Verwandten natürlich auch **telefonieren** oder **skypen** und so in Kontakt bleiben.

Und zwischendurch auch mal **Nachrichten schauen** und sich informieren, was läuft. Z.B. <https://www.zdf.de/kinder/logo> oder mit **radioMikro-Wissen für Kinder** hinter die Kulissen schauen; hier geht's zum Podcast <https://www.br.de/mediathek/podcast/radiomikro/alle/515>

Laut Musik (an-) machen und als ganze Familie **abrocken**. Nicht vergessen: Vorher die Nachbarn informieren!

## 2.7. Spielideen

Es gibt so viele Spiele, die man spielen kann: **Gesellschaftsspiele, Stadt-Land-Fluss, Ich packe meinen Koffer, Schiffe versenken, Uno, Kniffel usw.** Hier noch ein paar Ideen und Anregungen:

- **Montagsmaler**  
Das Spiel Montagsmaler ist ein Mal- und Pantomimespiel, wo ein Mitspieler einen Begriff entweder auf einem großen Stück Papier malt oder pantomimisch darstellt und die anderen erraten was es ist.
- **Galgenmännchen**  
Kennen alle – oder? Wenn nicht, hier finden Sie die Spielregeln: <https://www.schule-und-familie.de/spiele/spiele-fur-drinnen/galgenmaennchen.html>
- **Flaschenkegeln**  
Plastikflaschen wie beim Kegeln aufstellen und dann mit einem Softball 'drauf los.
- **Schüsselwurf**  
verschiedene Behälter (Eimer, Tupperdose, Schüssel) aufstellen (bspw. auf dem Boden) und dann mit einem kleinen Ball versuchen zu treffen.
- **Tast-Spiel**  
Gegenstände unter ein Tuch legen und erfühlen lassen, was es ist.
- **Erlebnis-/Barfußpfad**  
Erst basteln bzw. bauen (z.B. Kissen, Alu- und Frischhaltefolie, Decken und Handtücher usw. oder Dinge, die ihr beim Spaziergang gesammelt habt wie z.B. Steine, Zweige, Blätter etc.) und dann barfuß 'drüberlaufen und fühlen oder mit verbundenen Augen und dann erraten was es ist. Weitere Ideen für einen selbst gebauten Barfußpfad zuhause (im Garten) finden Sie hier: <https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/selbermachen/basteln/ferientipp-barfusspfad-zu-hause>

- **Ich sehe was, was du nicht siehst digital**  
Gegenstände (mit der gleichen Farbe) in der Wohnung fotografieren. Dem anderen den zoomten Ausschnitt zeigen und der muss erraten, was es ist.
- **Puzzlen oder ein Puzzle selber machen**  
Z.B. ein ausgemaltes Bild, Bilder von großen Kalendern oder selbst gemalte Bilder zerschneiden und wieder zusammenlegen. (Blanko) Puzzle-Vorlagen zum kostenlos Ausdrucken und Bemalen finden Sie u.a. hier: <https://www.kinder-malvorlagen.com/zum-ausmalen/vorlagen-raetsel-puzzle.php>
- **Online-Denkspiele für Kinder und noch viel mehr**  
finden Sie z.B. unter <https://www.blinde-kuh.de/spiele/smart-index.html>

Noch mehr Ideen und Anregungen zum Spielen (auch wenn's regnet) finden Sie unter anderem hier: <https://www.abenteuerfreundschaft.de/kinderbeschaeftigung-bei-regen/> oder <https://www.kinderspiele-welt.de/spiele>

## 2.8. Ideen für Bewegung und Sport

Auch wenn man viel zuhause bleiben soll, gilt auch in Corona-Zeiten: „Wer rastet, der rostet!“ **Fahrrad- und Inlinerfahren, Joggen und Spaziergehen** kann und darf man je weiterhin. Nur halt nicht in Gruppen, sondern nur mit der Familie bzw. unter strenger Einhaltung der Abstandsregel von 1,5 bis 2 Meter. In diesem Abschnitt haben wir noch ein paar weitere Anregungen und Ideen zum Sich-Bewegen und Sport-Machen:

- Der Basketball-Club **Alba Berlin** bietet täglich Sportunterricht auf seinem Youtube-Kanal: <https://www.youtube.com/albaberlin>
- Die kostenfreie „KiTu-App Gemeinsam spielen und bewegen“ der **Kinderturnstiftung Baden-Württemberg** bringt Spaß, Spiel und Bewegung und stellt all unsere Muskeln auf die Probe: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>
- Jede Menge Mitmachaktionen sowie Sport- und Bewegungsangebote finden sich auf der Website der Lauffener Hölderin-Grundschule unter [https://www.hoelderlin-grundschule.de/news?action=view\\_one\\_article&article\\_id=346](https://www.hoelderlin-grundschule.de/news?action=view_one_article&article_id=346)
- Wie wär's mit **Zumba für Kinder**? Ein Mitmach-Video und eine Choreographie für Anfänger finden Sie unter <https://www.youtube.com/watch?v=4W0SRBzljFo> und <https://www.youtube.com/watch?v=F3HL4Hg27uA>
- Oder **Gummitwist** gegen die Langeweile? Eine kurze Anleitung gibt's hier [https://www.youtube.com/watch?v=PZLS5M\\_JgJ8](https://www.youtube.com/watch?v=PZLS5M_JgJ8) und Gummitwist-Figuren wie z.B. den 10er finden Sie unter <https://www.gummitwist.ch/gummitwist-figuren/>

## 2.9. Tipps und Ideen fürs Entspannen



„Homeschooling“, forschen und experimentieren, malen und basteln, spielen, sich bewegen und Sport machen – irgendwann braucht man auch mal Ruhe und Entspannung. Hierzu haben wir ein paar Ideen und Anregungen zusammengetragen:

- **Malen nach Musik** oder **Mandalas malen** und dabei entspannen und wegträumen. Kostenlose Mandalavorlagen finden Sie unter: <https://www.mandala-bilder.de/>
- **Phantasiereisen** gibt's unter anderem hier: <https://www.elkeskindergeschichten.de/tag/fantasiereise-fuer-kinder/>
- Ein **Hörspiel** hören. Kostenlose Hörbücher gibt's hier: <https://www.ohrka.de/>
- Und wie wär's mit **Yoga**? Sonne, Katze, Hund und Baum – Yoga-Übungen (nicht nur) aus dem Tierreich finden Sie unter anderem unter: <https://www.spielen-lernen-bewegen.de/turnuebungen/yoga-uebungen/index.html> und <http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen/yoga-1/yoga-uebungsbeispiele-fuer-die-bewegungsfoerderung-im-kindergarten>  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=Yoga+f%C3%BCr+Kinder](https://www.youtube.com/results?search_query=Yoga+f%C3%BCr+Kinder)
- **Entspannungs- und (lustige) Atemübungen für Kinder** finden Sie z.B. unter: <https://www.familienleben.ch/gesundheit/schoen-fit/entspannungsuebungen-fuer-kinder-2245> oder <https://gedankenwelt.de/4-lustige-atemuebungen-fuer-kinder/>
- Und zum Einschlafen ein "**Betthupferl**". Genau das richtige Ritual vor dem Zubettgehen für die Klein(st)en. Hier geht's zum Podcast mit 350 **Gute-Nacht-Geschichten** für Kinder: <https://www.br.de/mediathek/podcast/betthupferl/alle/596>

### 3. Tipps und Übungen zum Umgang mit Stress, Ärger und Wut

Wenn man die meiste Zeit des Tages „unfreiwillig“ zusammen ist und aufeinander hockt; wenn Eltern Homeoffice und Homeschooling parallel managen müssen; wenn einem irgendwann die Ideen ausgehen, was man machen kann und soll, und sich langsam aber sicher der „Lagerkoller“ breit macht und sich alle auf die Nerven gehen – dann sind Stress, Ärger und Wut im Grunde vorprogrammiert. – Doch damit kann man umgehen. Hier ein paar Tipps (für Eltern) und „Übungen“ (für alle).

#### 3.1. Tipps für Eltern

Nicht nur Kinder, sondern auch Eltern kommen an (Corona-) Tagen wie diesen an ihre Grenzen: Homeoffice und Homeschooling „vertragen“ sich nicht wirklich; die Allerliebsten beginnen zu nerven, weil ihnen die Eltern/Geschwister auf den Wecker gehen oder die Decke auf den Kopf fällt und sie sich nicht mit Freunden zum Spielen treffen dürfen. – Wie dem auch sei. Grundsätzlich gilt:

- **Ruhe bewahren** und – dennoch – **konsequent bleiben**.

- **Nicht die Wut „bestrafen“** – denn: Gefühle sind okay –, sondern **Alternativen anbieten** wie z.B. eine **Auszeit** für beide/alle.
- Wenn sich alle wieder beruhigt haben, die **Situation besprechen** und überlegen, **was Sie wann gemeinsam machen möchten** und **wer wann auch mal Zeit für sich und einen Rückzugsort braucht**.
- **Miteinander sprechen hilft und vermeidet Konflikte!**

Weitere Tipps und Anregungen für Eltern zum Umgang mit Wut und Aggression von Kindern finden Sie z.B. unter.: <https://www.deeskalation-deutschland.de/was-tun-wen-kinder-aggressiv-sind-tipps-und-tricks-fuer-den-alltag> oder <https://www.papa.de/aggressionen-und-wut-bei-kindern-wie-geht-man-damit-um/>

### 3.2. Übungen und Tipps zum Herunterkommen

Wenn es – zwischen Eltern und Kind(ern) oder Geschwistern – „knallt“, „geknallt“ hat oder kurz davor ist: Hier fünf Übungen und/oder Tipps, die einem helfen (können), wieder herunterzukommen und sich zu beruhigen:

- **Sich zurückziehen/Auszeit nehmen und etwas tun, was einem gut tut** (Musik hören, Spazieren gehen, lesen, alles aufschreiben usw.)
- **4-6-8-Übung – Atemübung gegen Stress, Frust und Wut**  
Langsam und tief durch die Nase einatmen und bis 4 zählen. Die Luft anhalten und bis 6 zählen. Langsam durch den Mund ausatmen und bis 8 zählen. Das Ganze mindestens 5 Mal wiederholen. Mit dieser Übung kann Stress genauso wie Frust und Wut „weggeatmet“ werden.
- **3-2-1-Übung zum Unterbrechen „negativer“ Gefühle und Gedanken**  
Achte auf 3 Dinge, die Du siehst – z.B. den Stuhl, die Wand, die Pflanze (jeweils ca. 3 Sekunden); dann auf 3 Geräusche (z.B. das Rauschen der Heizung, Straßengeräusche, die Stille im Raum); dann auf 3 Tastempfindungen (z.B. Füße auf dem Boden, die Hand auf dem Oberschenkel, die Lehne im Rücken). Jetzt achte auf 2 Dinge, die Du siehst, oder 2 Geräusche, die Du hörst, oder 2 Tastempfindungen, die Du fühlst. Nimm' am besten neue Objekte und Geräusche. Jetzt achte auf 1 Ding, das Du siehst, hörst oder fühlst.  
Die Übung ist hilfreich, wenn Grübeln oder eine Fixierung auf bestimmte Themen unterbrochen werden soll. Denn: Es ist schwer möglich, an Gedanken festzuhalten und sich gleichzeitig dieser Wahrnehmungen bewusst zu werden.
- **Der Ruheort**  
Stell' Dir einen inneren Ruheort in der Natur vor, an dem Du Dich wohlfühlst. Es kann ein echter oder ein fiktiver Ort sein. Was siehst, hörst, riechst, fühlst Du hier? Gibt es etwas, was Du gerne loswerden und hier lassen möchtest? Hierhin kannst Du immer reisen, wenn Du wütend bist oder Stress hast.
- **Dampf ablassen**

Altpapier zerreißen, in ein Kissen schreien, Sport machen, tanzen, Kaugummi kauen oder den selbstgemachten Wutball bearbeiten.

#### 4. Beratungsangebote

In (Corona-) Zeiten wie diesen, wo Kindertagesstätten und Schulen geschlossen, Spielplätze gesperrt sind und sich alle „auf der Pelle sitzen“, sind Langeweile, schlechte Laune und Streit nahezu vorprogrammiert. Dann mit jemandem sprechen zu können und eine Anlaufstelle in der (eigenen) Not zu haben, kann Gold wert sein. Wir haben daher Telefonnummern und Anlaufstellen sowie Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Eltern/Familien gerade in diesen so schwierigen und für alle herausfordernden Zeiten zusammengetragen.

Selbstverständlich könnt' ihr euch / können Sie sich bei Fragen, Sorgen und Nöten auch an uns, die Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter der **Diakonischen Jugendhilfe Region Heilbronn** wenden. Die Kontaktdaten kennt' ihr / kennen Sie oder findet ihr / finden Sie auf der Schul-Homepage. – **Wir sind für euch / Sie da!**

##### 4.1. Allgemeine Nummern und Online-Beratungen

**Nummer gegen Kummer:** anonym und kostenlos bei allen Fragen, Sorgen und Problemen:

- Kinder- und Jugendtelefon: **116 111**; Chatberatung für Kinder/Jugendliche: [https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log\\_in](https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in)
- Elterntelefon: **0800 111 0 55 0**

**(Ökumenische) Telefonseelsorge:** anonym und kostenfrei, rund um die Uhr

- Telefon: **0800 1110 111** oder **0800 1110 222**
- Chatberatung: <https://online.telefonseelsorge.de/>

**Jugend Notmail:** vertrauliche und kostenlose Online-Beratung durch Fachkräfte:

- <https://www.jugendnotmail.de/>

##### 4.2. Nummern und Beratungsstellen im Stadt- und Landkreis Heilbronn

**Elternhotline des Kinderschutzbund Heilbronn:** täglich (auch am Wochenende) von 10.00 bis 22.00 Uhr

- Telefon: **0162 898 77 68**

**Helpline für Kinder und Jugendliche der Stadt Heilbronn** für Sorgen und Nöte aller Art in Zeiten von Corona

- Telefon: **07131 56 41 57**

**Beratungsstelle für Familie und Erziehung der Stadt Heilbronn**

- Telefon: **07131 56 26 48**
- E-Mail: [bfe@heilbronn.de](mailto:bfe@heilbronn.de)

**Beratungsstelle für Familie und Jugend des Landratsamtes Heilbronn**

- Telefon: **07131 994 338**
- E-Mail: [erziehungsberatungsstelle@landratsamt-heilbronn.de](mailto:erziehungsberatungsstelle@landratsamt-heilbronn.de)

**Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werks Heilbronn**

- Telefon: **07131 96 44 20**
- E-Mail: [pbs@diakonie-heilbronn.de](mailto:pbs@diakonie-heilbronn.de)

**Psychologische Familien- und Lebensberatung der Caritas Heilbronn-Hohenlohe**

- Telefon: **07131 898 09 302**
- E-Mail: [pfl@caritas-heilbronn-hohenlohe.de](mailto:pfl@caritas-heilbronn-hohenlohe.de)

**Arbeitskreis Leben e.V. Heilbronn:** Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr:

- Telefon: **07131 16 42 51**

#### 4.3. Telefonnummern und Beratungsstellen bei sexueller und häuslicher Gewalt

**Notruf-Beratungsstelle von pro familia** bei sexueller und häuslicher Gewalt

- Telefon: **07131 93 00 90**
- E-Mail: [notruf.heilbronn@profamilia.de](mailto:notruf.heilbronn@profamilia.de)

**JuMäx-Fachstelle des Landratsamtes Heilbronn:** Hilfe nach sexuellem Missbrauch von Jungen und Mädchen:

- Telefon: **07131 994 400**
- E-Mail: [jumaex@landratsamt-heilbronn.de](mailto:jumaex@landratsamt-heilbronn.de)

**Pfiffigunde – Fachberatungsstelle** bei sexuellem Missbrauch und sexualisierter Gewalt

- Telefon: **07131 16 61 78**
- E-Mail: [info@pfiffigunde-hn.de](mailto:info@pfiffigunde-hn.de)

#### 4.4. Telefonnummern und Beratungsstellen bei Suchtfragen

**Jugend- und Suchtberatung Heilbronn** des Vereins für Jugendhilfe Böblingen

- Telefon: **07031 21 81 500** oder **07131 89 86 90**
- E-Mail: [info@jugend-suchtberatung-hn.de](mailto:info@jugend-suchtberatung-hn.de)

**Psychosoziale Beratungsstelle, Suchtberatung des Diakonischen Werks Heilbronn**

- Telefonberatung während Corona: **07131 96 44 58**

**Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas Heilbronn-Hohenlohe – Suchthilfe**

- Telefon: **07131 59491 51**
- E-Mail: [caritas-psb@caritas-heilbronn-hohenlohe.de](mailto:caritas-psb@caritas-heilbronn-hohenlohe.de)

#### 4.5. Nummer und Stellen im Landkreis Ludwigsburg

##### **Erziehung, Familie und Jugend**

Psychologische Beratungsstelle Ludwigsburg (mit Außenstelle in Bietigheim)  
Erziehung, Bewältigung von Konflikten, Selbstverletzung...

- Telefon 07141 144 25 29

##### **Psychologische Familien und Lebensberatung der Caritas**

- Telefon 07141 252 07 30

##### **Sexueller Missbrauch**

Silberdistel Ludwigsburg

- Telefon: 07141 688 71 90
- Email: [www.silberdistel-ludwigsburg.de](http://www.silberdistel-ludwigsburg.de)