

Wichtige Telefonnummern für Hilfesuchende -

Hilfetelefone insbesondere für Kinder, Jugendliche, Alleinerziehende und Familien

In der Übersicht finden Sie kostenlose Hilfetelefone. In Notlagen können Sie Hilfe und professionelle Beratung erhalten: Nummer gegen Kummer, Hilfetelefon sexueller Missbrauch, Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, Hilfetelefon Schwangere in Not, Telefonseelsorgen etc.

www.mkffi.nrw

Tipps und Ideen für Kinder

SPORT:

Fit durch die Krise – Bewegungsspiele für zu Hause

Wenn Schulen und Sportvereine schließen, Bolzplätze und Spielplätze gesperrt werden, empfohlen wird, das Haus möglichst nicht mehr zu verlassen, haben viele Kinder und Jugendliche fast keine Möglichkeit mehr sich zu bewegen. Auf der Schulsportseite NRW werden deshalb von Montag bis Freitag Bewegungsideen veröffentlicht, die zu Hause allein durchgeführt werden können. Jeden Tag öffnet sich ein „Bewegungstor“ des Ideenkalenders.

www.schulsport-nrw.de

Kinder Bewegungsabzeichen im Kinderzimmer

Die Sportjugend NRW hat einfach umzusetzende Bewegungsspiele für Kinder zusammengestellt, die auch im Kinderzimmer gelingen. Die Spielvorschläge, Mal- und Bastelideen sind besonders für Kinder im Kitaalter geeignet.

www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-kinder/kibaz-im-kinderzimmer

ERKLÄRFILME FÜR KINDER:

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat für Kinder diese Filme mit Informationen altersgerecht aufbereitet.

[Agent Blitz Blank](#) (Laufzeit 04:22)

[Händewaschlied: Hände nass](#) (Laufzeit 01:08)

[Coronavirus einfach erklärt](#) (Laufzeit 02:10)

Der WDR stellt auf der Maus-Seite diverse Erklärfilme zur Verfügung.

[Corona – Die Seite mit der Maus](#) (WDR)

Ebenso die kinder- und jugendfreundlichen Nachrichtenportale wie zum Beispiel Logo vom ZDF: www.zdf.de/kinder/logo

Tipps für Kinder und Familien in der Corona Zeit:

Das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend veröffentlicht Hinweise und Tipps, wie der Alltag mit Kindern in dieser besonderen Situation gemeistert werden kann:

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/tipps-kinder>

TIPPS FÜR ELTERN

Verhaltenstipps für Eltern

Wie erkläre ich meinem Kind die aktuelle Corona-Krise? Diese schon für Erwachsene nicht einfache Situation, ist für Kinder noch weit mehr beängstigend. Eltern und andere Bezugspersonen stehen deshalb vor der Herausforderung, mit ihren Kindern über diese möglicherweise belastende Situation zu sprechen und z.B. mehrtägige häusliche Quarantänen zu organisieren. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz hat die folgenden Tipps für Eltern in der Handreichung zusammengetragen:

Handreichung „COVID 19 – Tipps für Eltern“

Informationen zum Coronavirus in mehreren Sprachen / für Geflüchtete

Aktuelle Informationen zum Coronavirus in mehreren Sprachen / für Geflüchtete

Videos, Podcasts und Texte in Englisch, Türkisch, Polnisch, Französisch, Italienisch, Griechisch, Kroatisch, Rumänisch etc. Die gesicherten Informationen werden laufend erweitert und aktualisiert.

www.integrationsbeauftragte.de

www.b-umf.de