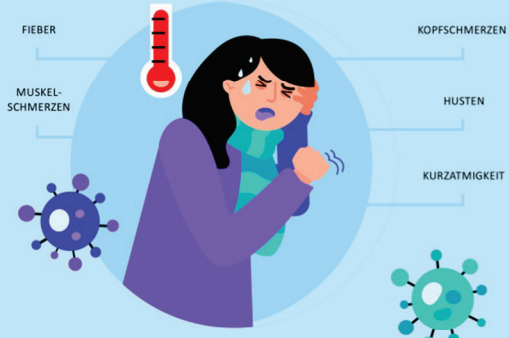


Infoheft für Eltern und Erziehungsberechtigte

Allgemeines

INFORMATIONEN VOM DACHVERBAND FÜR STEIRISCHE KINDER- UND JUGENDHILFEINRICHTUNGEN

CORONAVIRUS



WAS IST CORONA?

Coronavirus (CoV) ist eine große Familie von Viren, die Krankheiten verursachen, die von Erkältungssymptomen bis zu schweren Krankheitssymptomen reichen können. Coronaviren sind sehr leicht übertragbar, sie können auch von Menschen übertragen werden, die keine Symptome haben!!!
Das derzeitige Ziel der Regierung ist, die Eindämmung des Virus. Wenn es sich sehr schnell verbreitet, bekommen wir u.a. große Probleme in unserem Gesundheitssystem!

SCHUTZMASSNAHMEN



- WASCHEN SIE SICH HÄUFIG DIE HÄNDE MIT SEIFE (MINDESTENS 20 SEKUNDEN)
- HUSTEN/NIESEN SIE IMMER IN EIN TASCHENTUCH ODER IN DIE ARMBEUGE
- HALTEN SIE ABSTAND ZU ANDEREN MENSCHEN, VERSCHIEBEN SIE SOZIALE KONTAKTE

Symptome – was tun?

ICH (ODER EINE ANGEHÖRIGE PERSON) HAT SYMPTOME:

1. BLEIBEN SIE ZUHAUSE!
2. RUFEN SIE **1450** AN UND BESPRECHEN SIE DIE WEITERE VORGEHENSWEISE
3. INFORMIEREN SIE ZEITNAH IHRE FACHKRAFT DER KINDER- UND JUGENDHILFE

WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE U.A. UNTER [AGES.AT/CORONAVIRUS](https://www.ages.at/coronavirus) BZW. UNTER DER 24-STUNDEN-HOTLINE: 0800 555 621

Video zur Information für Kinder zum Thema Corona

<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

Bitte informieren Sie sich tagesaktuell über die weiteren Bestimmungen und Vorgaben in Radio, TV, Zeitungen, Online etc.

Online: <https://orf.at/corona/>

Tipps für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen im Umgang mit dem Coronavirus

ARGE Flexible Hilfen DEUTSCHLANDSBERG

Wohin kann ich mich hinsichtlich des Corona-Virus wenden

Das Gesundheitstelefon 1450 Nur
im Verdachtsfall! Anrufen!

Wenn Sie Symptome (Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Atembeschwerden) aufweisen
oder befürchten, erkrankt zu sein, bleiben Sie zu Hause!

Allgemeine Anfragen rund um COVID-19 (AGES)

0800 555 621 AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und
Ernährungssicherheit

Praktische Tipps im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

- Halten sie die gewohnte Tagesstruktur ein!
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte (Streit, Stress) zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.
- Schränken Sie mit dem Kind gemeinsam die „Bildschirm-Zeiten“ für Fernsehen, Telefon und Computer ein.
- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten motivieren.

(Siehe Berufsverband Österreichischer PsychologInnen/Covid-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen)

Tipps für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen im Umgang mit dem Coronavirus

Den Tag einteilen... ...für Kindergarten- und Schulkinder

Starten Sie den Tag mit einem gemütlichen, gemeinsamen Frühstück. Sie können ihr/e Kind/er mithelfen lassen bei z.B. den Tisch decken, Lebensmittel zum Tisch bringen, wegräumen nach dem Frühstück. Versuchen Sie mit Ihren Kindern einen Tagesplan zu besprechen.

Kindergarten

- Überlegen Sie sich eine Tätigkeit, die Sie gemeinsam mit dem Kind machen können z.B.: basteln, malen, Spiele spielen. Da Kinder in diesem Alter sich noch nicht so lange konzentrieren können, wechseln Sie ruhig auch die Aktivität von z.B. malen zu basteln und machen am nächsten Tag mit z.B. dem Basteln weiter (**TIPPS**: siehe unten).
- Bauen Sie Bewegung ein, das macht müde und Spaß. Suchen Sie sich ein Lied und tanzen dazu (z.B. Kinderlieder z.B. auf Youtube). Oder fordern ihr Kind auf sich z.B. wie ein Elefant, ein Hund, ein Frosch etc. durch die Wohnung zu bewegen (**TIPPS**: siehe unten).
- Versuchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam zu Putzen und zu Kochen. Und lassen Sie Kinder nur Sachen machen, bei denen es keine Verletzungsgefahr gibt. Es darf Spaß machen! (**TIPPS**: siehe unten)
- Lassen Sie ihr Kind ruhig auch mal alleine spielen. Geben Sie ihm Spielsachen, Zeichenblock, Malstifte, Bücher zum Anschauen, usw. Sie müssen ihr Kind nicht den ganzen Tag bespaßen, gönnen Sie sich auch eine Auszeit.
- Nutzen Sie das Fernsehprogramm vom ORF für Kinder, machen Sie aber vorher mit ihrem Kind aus, wie lange es fernsehen darf.

Schulkind

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was an diesem Tag für die Schule gemacht werden soll. Wann wird welcher Inhalt von ihrem Kind bearbeitet? Bei Fragen und Herausforderungen können Sie auch gerne Ihre Betreuung der Flexiblen Hilfen telefonisch kontaktieren.
 - Die schulische Arbeit muss nicht immer im Heft/Buch sein, sondern kann auch am Computer erledigt werden. Achten Sie auf Abwechslung, den ganzen Vormittag das Gleiche zu machen ist anstrengend und kann langweilig sein.
 - Lassen Sie ihr Kind so viel wie möglich alleine machen, seien Sie da, wenn es Hilfe braucht. Sie müssen nicht immer neben ihrem Kind sitzen
-

Tipps für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen im Umgang mit dem Coronavirus

bleiben und können ihren anderen Tätigkeiten (z.B. Haushalt) nachgehen oder sich mit den jüngeren Geschwistern beschäftigen.

- Haben Sie mehr als ein Schulkind, überlegen Sie gemeinsam ob es sinnvoll ist, wenn beide an einem Tisch sitzen. Kommen die Kinder viel zum Streiten, kann es nützlich sein für jedes Kind einen eigenen Tisch/Raum zu haben. Es kann auch jeden Tag abgewechselt werden, wer wo sitzt. Oder fordern Sie Ihre Kinder auf sich gegenseitig zu helfen.
- Achten Sie darauf, dass Spielkonsole und Fernseher in der Lernzeit abgeschaltet sind.
- **PAUSE!!!!** Nach ca. 40-45 min machen alle eine Pause. Lüften Sie und lassen frische Luft in die Wohnung. Bewegung hilft ... in der Wohnung herum gehen, sich strecken und dehnen, reden Sie miteinander oder genießen für ein paar Minuten die Stille. Pause 5-15 min.
- Tipp: Laden sie auch die Schulkinder ein sich zu bewegen. Suchen Sie sich gemeinsam ein Lied aus und überlegen sich zusammen, welche Schritte zur Musik passen, schauen sie sich ein Musikvideo an und versuchen es nach zu tanzen.

HINWEIS: Je nach Schule werden Ihre Kinder mehr oder weniger an Materialien mitbekommen haben. Es kann oft erschreckend sein, den ganzen Stoff auf einmal zu sehen. Bewahren Sie Ruhe, teilen sie gemeinsam mit ihrem Kind die Übungen ein. Es muss nicht alles auf einmal gemacht werden, besser in kleinen Schritten arbeiten und auf mehrere Tage aufteilen.

Einen kühlen Kopf bewahren

Gerade jetzt, wo Sie viel Zeit mit ihren Liebsten in derselben Wohnung im selben Haus verbringen, können die Nerven schon mal angespannt sein. Streitereien können entstehen. Mit den folgenden Tipps können Sie versuchen ruhiger zu werden, damit es nicht zum Streit kommt oder dieser nicht andauert.

- 1) **Tiefes Ein- und Ausatmen** hilft, vor allem wenn wir es ganz bewusst machen. Wenn Sie merken Sie werden wütend und wollen schreien → atmen Sie tief ein und langsam wieder aus. Wiederholen Sie das, bis Sie merken, dass Sie ruhiger werden.
 - 2) **Die Grenze ist erreicht**, Sie können sich nicht beruhigen? → Verlassen Sie den Raum, teilen Sie Ihrem Kind mit, dass sie jetzt 5 Minuten Ruhe brauchen und dann wiederkommen. Ihr Kind ist zu klein, um alleine zu sein und niemand da, der Ihnen helfen kann? Gehen sie an das andere Ende des Raumes, dadurch schafft man auch Distanz und Abstand - sagen Sie auch hier Ihrem Kind, dass Sie eine kurze Pause brauchen und atmen Sie ruhig tief ein und aus.
-

Tipps für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen im Umgang mit dem Coronavirus

- 3) **Ablenken hilft** auch!!! Sie wollen schreien, machen Sie stattdessen etwas anderes: Kaffee kochen, einen Schluck Wasser trinken, etwas zu Essen holen usw.
- 4) Nichts hilft und Sie möchten schreien?? Legen Sie sich Ihre **Lieblingsmusik** auf und **singen**, summen, pfeifen mit. Musik lenkt ab und kann beruhigen, vor allem wenn wir uns bewusst mit dem Lied beschäftigen.

Ihre Kinder streiten?

Manche Streitigkeiten sind normal unter Geschwistern und beruhigen sich auch recht schnell wieder. Dauert es aber länger, kann es schon an den Nerven zerren. Ebenfalls wenn Kinder anfangen sich gegenseitig zu schlagen, bespucken usw. ist Ihre Hilfe notwendig, um den Streit zu beenden.

- Schicken Sie die Kinder in getrennte Räume. Geben sie jedem Kind Zeit sich zu beruhigen und fragen dann nach was los war.
- Gehen Sie mit den Kindern spazieren.
- Machen Sie Bewegung mit den Kindern, legen Musik auf, singen und tanzen Sie.

Für Entlastungsgespräche, weitere Tipps, bei Sorgen und Fragen stehen Ihnen wir Ihnen weiterhin gerne zwischen 8 Uhr und 16 Uhr telefonisch zur Verfügung. 0316-284218-330

Coronavirus

An wen kann ich mich wenden?



Brauche ich Information
rund um Corona?



Für Informationen:
AGES Infoline 0800 555 621
Website
www.sozialministerium.at



Habe ich Sorgen und
Ängste aufgrund des
Coronavirus



Telefonische Unterstützung bietet
die 03 Kummernummer 116 123
Rat auf Draht unter 147 oder die
Telefonseelsorge unter 1421



Habe ich Fieber und
Husten?



Kontaktieren Sie Ihren Arzt!



Habe ich Fieber und
Husten UND war
in den letzten 2 Wochen in
einem der Risikogebiete?



Rufen Sie
1450



Handelt es sich um einen
Notfall?



Rufen Sie
144



Bitte die Gesundheitshotline 1450 und den Notruf 144
NICHT mit allgemeinen Fragen blockieren.

Österreichisches Rotes Kreuz 13. März um 11:20 · 🌐



Bitte blockiert die Leitungen der
Gesundheitshotline 1450 NICHT mit allgemeinen
Fragen zum #Coronavirus 🚫 Weil wir wissen, dass
es jetzt sehr viel Unsicherheit und
Informationsbedarf gibt, helfen wir euch, den
richtigen Ansprechpartner zu finden - gemeinsam
schaffen wir das! 🙌 Helft uns dabei und verbreitet
diese Grafik auch in euren Messenger-Gruppen,
zum Beispiel bei WhatsApp! #teamgesundheits
#coronavirus #sharingiscaring

Sie können nicht mehr außer Haus und brauchen Hilfe

NOTFALLNUMMERN

Elterntelefon:	0676-8666 4668
KIJA/Kinder u Jugendanwalt	0676-8666 0609
Telefonseelsorge	142
Rat auf Draht (für Kinder und Jugendliche)	147

GO-ON Suizidprävention (keine Notfallnummer, daher nicht 24h)	0664/1433953
Bäuerliches Sorgentelefon (Mo-Fr 08:30-0810/676810 12:30)	

Tipps für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen im Umgang mit dem Coronavirus

ARGE Flexible Hilfen DEUTSCHLANDSBERG

Ö3 Kummernummer (16:00-24:00)	123
„Du bist nicht allein“ - Service der Diözese; Kirchliche und seelsorgliche Fragen; (Mo-Fr 8-18 Uhr)	0316/8031557
Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Gesundheit	
Gesundheitstelefon	1450
Vergiftungsinformation Notruf	01 406 43 43
Kinderärztl. mobiler Notdienst	0660 510 38 00
MOKIDI – Mobiler Kinderkrankenpflegedienst	0316 813 181 610
Kinderklinik Graz (Ambulanz)	0316 385-82636
Kinderchirurgie Graz (Ambulanz)	0316 385-84232
Baby Klappe – Anonyme Geburt 00-24 Uhr	0800 83 83 83 0316 8015 405

Krise

LKH Graz II, Standort Süd (LSF)	0316 21910
Notfallpsychologischer Dienst 00-24 Uhr	0699 188 554 00
Männernotruf	0800 246 247
Frauenhelpline bei Gewalt	0800 222 555
KIT Kriseninterventionsteam	0664 8500224

Notschlafstellen/Unterkünfte

Frauenhaus Graz (Schutz/Gewalt)	
Frauen und Kinder 00-24 Uhr	0316 42 99 00
Frauen in Not – Haus Elisabeth (u.a. Schlafstelle) 00-24 Uhr	0316 80 15 740
Frauen in Not – Haus Rosalie (u.a. Schlafstelle) 00-24 Uhr	0316 58 58 06
Frauen in Not – Haus Franziscus	0316 80 15 742
Arche 38 Caritas Notschlafstelle (Männer) 20-08 Uhr	0316 80 15 730

Tartaruga – Jugendlichen Krise & Unterkunft 00-24 Uhr	050 79 00 3200
--	----------------

Schlupfhaus Jugendlichen Unterkunft 0316 48 29 59
18-9 Uhr

Verein für Konsumenteninformation in 0800 201 211
der Zeit von 09.00 bis 15.00 täglich

SCHULE/Landesschulrat: 050 248 34545 (0)/0664-8034555665

Tipps und Vorschläge im Internet

1) Bewegungsübung:

[https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/kinder-undjugendliche/bewegung/Bewegungstipps fuer Kinder mit den Eltern 4 bis 6 Jahre.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/kinder-undjugendliche/bewegung/Bewegungstipps_fuer_Kinder_mit_den_Eltern_4_bis_6_Jahre.pdf)

<https://www.netmoms.de/tipps/mutter-kind-turnen-ideen-fuer-einfacheuebungen/>

<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/>

2.) Videos:

Kinderfitness:

<https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk>

Bewegungsvideo für Kindergarten und Volkshulkind:

<https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk>

Familienworkout:

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

Yoga für Kinder:

<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>

2) Kochen/Backen:

<https://www.kueche-co.de/inspiration/magazin/rund-um-leben-genuss/kochenmit-kindern>

<https://www.backenmachtgluecklich.de/anlass/backen-mit-kindern>

Der Backprofi bietet auf Facebook gelegentlich Online Kinderbackkurse an.
Der nächste findet am 20.3. um 10:30 statt.

3) Basteln:

<https://www.familienleben.ch/freizeit/basteln/>

Tipps für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen im Umgang mit dem Coronavirus

<https://www.besserbasteln.de/>

Videos:

Dinge die jeder zu Hause hat:

<https://www.youtube.com/watch?v=AT5zNj1V-1k>

Osterbasteln:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=xcgF8vlzxTI>

4) Kochen/Backen/Basteln/Spiele/Rätsel:

<https://www.kidsweb.de/>

5) Spieletipps

<https://naehfrosch.de/spielideen-fuer-zuhause/>

Videos:

https://www.youtube.com/watch?v=2nf_gm3-JDY

<https://www.youtube.com/watch?v=N0WdlSNGGik>

Für Kleine:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=IUYI3of04go>

Bleiben Sie GESUND und Sie SCHAFFEN es!!!