

Ideensammlung

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung an kreativen Beschäftigungsideen. Vielleicht finden ja auch Sie und Ihr Kind etwas darunter, auf das Sie Lust haben und das Ihnen Freude bereitet. Oder es regt Sie an, sich selbst Dinge auszudenken und auszuprobieren.

Malen, schreiben, falten

- **Malen:** bewährte Motive oder neue, z. B. sich gegenseitig malen, eine Ausstellung für die Familienmitglieder machen, vielleicht auch digital für andere Menschen
- **Mandalas:** ausdrucken und anmalen oder selbst gestalten
<https://www.mandala-bilder.de>
<https://www.kinder-malvorlagen.com>
<https://www.kigaportal.com>
<https://www.kidsweb.de>
- **Tagebuch:** schreiben oder malen, was gerade alles passiert, das hilft, sich später an diese Zeit zu erinnern
- **Steine:** Beim Spaziergehen sammeln, anschließend bemalen, z. B. als Glückssteine mit guten Wünschen, oder zusammenkleben und daraus Tiere oder andere Gebilde machen
<https://www.geo.de>
<https://www.kindersache.de>
<https://www.liliput-lounge.de>
<https://freshideen.com>
- **Origami:** Lustige Tiere falten und Feinmotorik trainieren
<https://besserbasteln.de>
<https://einfach-basteln.com>
<https://www.geo.de>
<https://www.papierfalten.de>
- **Briefe:** schreiben und verschicken, z. B. an Nachbarn, Freunde, Verwandte, und auf Antwort hoffen, eigenes Briefpapier gestalten

Basteln, bauen, herstellen

- **Verwerten:** alles Material, das nicht mehr gebraucht wird, sammeln und et-was daraus bauen: z. B. Zeitschriften, Papier, Holzabfälle, Plastikbecher, Farbe und vieles mehr
<https://www.pinterest.ca>
<https://www.helles-koepfchen.de>
- **Upcycling:** Aus Abfall etwas Nützliches basteln oder ausrangierte Dinge aufpeppen, z. B. einen Geldbeutel aus einem leeren Tetrapack basteln

<https://bastelfrau.de>
<https://www.geo.de>
<https://www.smarticular.net>
<https://www.handmadekultur.de>
<https://shop.labbe.de>

- **Papierflieger:** viele Exemplare bauen und vom Fenster/Balkon aus fliegen lassen, das beste Modell herausfinden, eigene Modelle erfinden und eine Anleitung schreiben
<https://www.besserbasteln.de>
<https://www.geo.de>
<https://einfach-basteln.com>
<http://www.papierfliegerei.de>
<https://www.heimwerker.de>
- **Ostereier/-schmuck:** Aus allem, was sich eignet, österliche Dekoration basteln und die Wohnung schmücken
- **Collagen:** aus alten Zeitschriften oder Katalogen etwas ausschneiden und aufkleben, beschriften etc.
- **Puzzle:** aus Karton oder mit der Laubsäge aus dünnem Holz ein Puzzle basteln und bemalen
- **Smartphone ade:** Ein Joghurtbecher-Telefon basteln
<https://www.kidsweb.de>
- **Seifenblasen:** Flüssigkeit für Seifenblasen selbst herstellen und losblubbern
<https://utopia.de>
- **Kekse:** Lieblingskekse backen und verschenken, selbst essen oder beides
- **Schuhkartons:** ein Puppenhaus oder Ähnliches aus einem oder mehreren Schuhkartons bauen
<https://archzine.net>
<https://deavita.com>
- **Gemütlich:** Aus Decken, Kissen, Teppichen etc. Burgen oder Höhlen bauen und es sich darin gemütlich machen
- **Puzzlemarathon:** Wettbewerb im Puzzeln veranstalten
- **Lego/Duplo:** in einem Bauprojekt alle vorhandenen Steine verbauen
- **Murmelbahn:** eine Murmelbahn durch ein Zimmer, die gesamte Wohnung oder mehrere Stockwerke im Haus bauen, als Material kommt alles in Frage, was dafür freigegeben wird egal
- **Tüfteln:** Experimente durchführen
<https://www.kidsweb.de>
<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de>
<https://www.schule-und-familie.de>
<https://www.3male.de>
<https://www.kindererziehung.com>
<https://www.nela-forscht.de>
<https://www.kribbelbunt.de>

Rätseln, knobeln und lachen

- **Rätseln:** selbst Rätsel lösen, z. B. aus Kinderzeitschriften oder aus dem Internet
<https://www.kleineschule.com>
<https://www.raetseldino.de>
<https://stopkidsmagazin.de>
<http://www.denksport-raetsel.de>
- **Rätseln lassen:** selbst Rätselaufgaben überlegen und andere knobeln lassen
- **Witze erzählen**

Foto, Video & Co.

- **Video:** selbst ein Video über die Coronaphase drehen, festhalten, was die Familie beschäftigt, eine Erinnerung für später schaffen
- **Fotos:** Familien-, Urlaubs oder andere Fotos anschauen, eine Dia-Show oder einen Film daraus gestalten und eine Vorführung machen
- **Interviews:** Familienmitglieder, z. B. Omas, Opas, Tanten, Onkels befragen und einen Podcast oder einen Film daraus machen
- **Wissen weitergeben:** ein Youtube-Tutorial erstellen über etwas, das man gut kann
- **Was ist das denn?** Eine Person macht ein Foto von irgendetwas in der Wohnung, die anderen müssen raten, was es ist und wo es sich befindet

Für die Sinne

- **Schmecken:** Gemeinsam kochen, Lieblingsgericht selbst kochen, jeder wünscht sich ein Gericht, Neues ausprobieren, selbst ein Gericht erfinden etc.
- **Riechen und schmecken:** Augen verbinden und Lebensmittel riechen/erschmecken
- **Sehen und wahrnehmen:** Gegenstände auf einem Tisch verteilen, Augen schließen, jemand nimmt einen Gegenstand weg – Was fehlt?
- **Hören:** Hörspiele anhören, Musik hören, musizieren, Musikinstrumente selbst bauen
- **Fühlen:** ein Schaumbad nehmen, eincremen oder eincremen lassen, mit dem Igelball massieren etc.
- **Entspannungsübungen ausprobieren:**
<https://www.zeitblueten.com>
<https://stresstreff.com>
<https://karrierebibel.de>
<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net>

Bewegung

- **Sport:** zuhause Übungen machen, allein oder mit Anleitungsvideos, z. B. von Alba Berlin: Die Jugendtrainer der Basketball-Mannschaft stellen täglich eine Sportstunde online
<https://www.albaberlin.de>
- **Seilhüpfen:** ein Hüpfseil basteln und trainieren, die Ergebnisse dokumentieren
- **Olympiade:** Disziplinen erfinden und einen Wettbewerb zwischen den Familienmitgliedern machen
- **Treppen laufen:** möglichst oft die Treppen (wenn in Haus oder Wohnung vorhanden) hoch und runter laufen, auf Sicherheit achten
- **Luftballons:** Volleyball spielen, möglichst lange in der Luft halten, eigene Spiele kreieren

Theater & Co.

- **Verkleiden:** eine Modenschau aufführen, als XY verkleiden, die anderen raten
- **Theater und Zirkus:** eine Aufführung einstudieren und vorführen, Eintrittskarten basteln, Hörbücher hören und nachspielen, Schattenbilder erstellen und eine Geschichte spielen
- **Poesie:** ein Gedicht schreiben, z. B. über die Familie
- **Lied:** ein eigenes Lied erfinden und gemeinsam singen

Spiele

- **Das beste Spiel:** Alle Spiele, die im Haus sind, durchspielen und eine Hitliste erstellen
- **Wer will was?** Jeder darf sich ein Spiel wünschen
- **Neue Spiele:** ein Spiel erfinden oder ein Spiel selbst herstellen, z. B. selbst gemachtes Quarett oder Memory
- **Ausprobieren:** ein Spiel aus der Linkliste (s. u.) ausprobieren

Sonstiges

- **Pflanzen:** auf dem Balkon, im Garten oder auch drinnen etwas pflanzen oder säen und das Wachstum beobachten
- **Blumen:** Gänseblümchen pflücken und daheim in eine Vase stellen oder Kränze knüpfen
- **Surprise:** gegenseitig kleine Überraschungen ausdenken und organisieren
- **Lernen:** gemeinsam etwas Neues lernen: z. B. eine Sprache, jonglieren

Wenn das Fass überläuft und der Geduldsfaden reißt

Was den Umgang mit Emotionen betrifft, gilt auch für die Erwachsenen: nicht mit heißen Emotionen arbeiten. Jeder, der mit Kindern lebt oder arbeitet, kennt Situationen wie die folgende:

Beispiel: *Es ist Freitagnachmittag, Familie Müller ist zuhause. Die vier Kinder sind vier, sechs, neun und elf Jahre alt. Die ganze Bande tobt durchs Haus. Es wird gelacht, geschrien, gepölkert, gekreisch und so weiter. Mutter Müller ist eben nach einer anstrengenden Arbeitswoche nach Hause gekommen. Sie versucht, ein Buch zu lesen und sich auf dem Sofa zu entspannen. Der Lärm stört sie sehr, sie möchte aber nicht die Spielverderberin sein. Deshalb unternimmt sie nichts. Ihr Arger wächst, plötzlich ist ihre Geduld am Ende. Mit hochrotem Kopf lässt sie einen lauten Schrei ab und stürmt ins Kinderzimmer.*

Gerade jetzt liegen die Nerven bei vielen Menschen blanker als sonst. Deshalb kann es – gerade zwischen Eltern und Kindern – leicht zu emotional aufgeladenen Situationen kommen. Je früher Sie bemerken, dass sich etwas in dieser Art anbahnt, desto besser können Sie gegensteuern.

Tipp: *Warten Sie nicht, bis Sie mit dem Rücken an der Wand stehen. Denn dann können Sie nicht so reagieren wie Sie es in ruhiger Verfassung sinnvoll fänden. Statt sachlich zu bleiben, werden Sie emotional und sagen Dinge, die die Situation verschärfen, anstatt zu einer für alle guten Lösung beizutragen. Hinterher tut es ihnen zwar vermutlich leid, aber dann sind die „Fronten“ oft erst einmal verhärtet.*

Passiert so etwas doch, geht die Welt nicht unter, eine einzelne Situation dieser Art treibt langfristig keinen Keil in die Beziehung zu Ihrem Kind. Aber: Scheuen Sie sich nicht, Ihr Kind um Entschuldigung zu bitten. Warten Sie damit aber, bis sich beide Seiten beruhigt haben. Wenn das die Ausnahme bleibt, hat dies sogar einen positiven Nebeneffekt: Ihr Kind lernt, dass es normal ist, Fehler zuzugeben und um Entschuldigung zu bitten – egal in welchem Alter.

Was, wenn ...

- ... Sie nicht mehr weiter wissen?
- ... Sie mit Ihrer Kraft am Ende sind?
- ... Sie merken, dass es Ihrem Kind nicht gut geht, es aber nicht mit Ihnen spricht?
- ... jemand aus Ihrer Familie, Ihrem Bekannten- oder Freundeskreis Covid-19 hat?
- ...

Scheuen Sie sich nicht, sich Hilfe zu suchen! Wenden Sie sich an das örtliche Gesundheitsamt, kontaktieren Sie die Berater der Telefonseelsorge, des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer oder andere Ansprechpartner. Ermöglichen Sie auch Ihrem Kind, sich bei Bedarf Hilfe zu suchen. Vermitteln Sie ihm, dass es ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche ist, Unterstützung anzunehmen. Hier einige Kontaktdaten:

Telefonseelsorge

Telefonberatung zu allen Themen

täglich rund um die Uhr
0800 111 0 111, 0800 111 0 222, 116 123

Online-Beratung zu allen Themen

<https://online.telefonseelsorge.de/>

Nummer gegen Kummer

Telefonberatung für Kinder und Jugendliche:

Mo–Sa: 14–20 Uhr
116111

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche:

<https://www.nummergegenkummer.de>

Telefonberatung für Eltern

Mo–Fr: 9–11 Uhr, Di + Do: 17–19 Uhr
0800 111 0550

Beratung für pflegende Angehörige

Pflegetelefon:

Mo–bis Do: 9–18 Uhr
030 2017 9131

Beratung per E-Mail:

info@weaqe-zur-pflege.de

Links und Tipps

Informationen für Eltern

- **Aktuelle Informationen der Bundesregierung:**
Wie Eltern ihren Kindern jetzt helfen können
<https://www.bundesregierung.de>
- **Aktuelle Informationen von UNICEF**
Coronavirus – Was Eltern und Schwangere wissen sollten:
<https://www.unicef.de>
Coronavirus – acht Tipps, mit Kinder darüber zu sprechen:
<https://www.unicef.de>

Beratung für Schwangere

Hilfetelefon „Schwangere in Not“:

Rund um die Uhr
0800 404 0020

Beratung für Frauen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:

Rund um die Uhr
0800 011 6016

Beratung zum Opferschutz

Angebot für Menschen, die aktuell zu Gewalttaten neigen könnten bzw. den Drang verspüren, verbotene Inhalte zu konsumieren:

Mo–Fr: 9–18 Uhr
0800 7022240

Weitere Beratungsstellen

Beratungsführer:

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung (DAJEB) bietet online einen Beratungsführer an. Do können Sie gezielt nach Beratungsstellen in Ihrem Postleitzahlengebiet suchen, auch über die Themen Jugend- und Eheberatung hinaus. Sie finden den Beratungsführer unter:
<https://dajeb.de/beratungsfuehrer-online.de>

Spielen, Basteln, Knobeln, Rätseln, Hören....

- Mehr als 50 Spiel- und Beschäftigungsideen für Zuhause, Tipps für das Home Office mit Kindern:
<https://naehfrosch.de>
- Spiel und Bastelideen für drinnen:
<https://kraft-lernen.de>
- Die tägliche Sportstunde von ALBA Berlin:
<https://www.albaberlin.de>
- Viele Ideen, was man so tun kann, von WWF:
<https://www.google.de/amp/s/blog.wwf.de>
- Tipps gegen Langeweile:
<https://www.unicef.de>
- Origami – Die Kunst des Papierfaltens:
<https://besserbasteln.de>
<https://einfach-basteln.com>
<https://www.geo.de>
<https://www.papierfalten.de>
- Verwerten und Upcycling:
<https://www.pinterest.ca>
<https://www.helles-koepfchen.de>

Eine Vielzahl von Anregungen und Tipps sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche finden sie auf der Homepage des Erzbistums Freiburg unter dem Link:

https://www.ebfr.de/html/content/seelsorge_jetzt_trotz_corona.html#a-pos-12146366