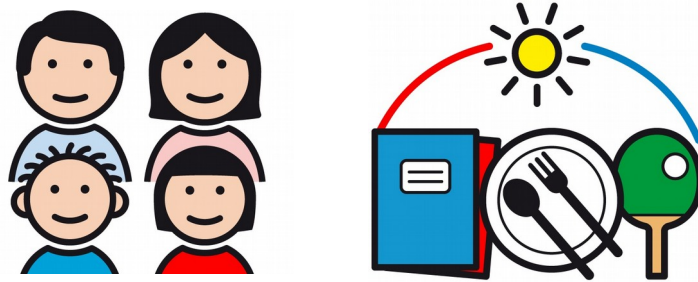


## Familien-Checkliste für die Zeit Zuhause während der Corona-Isolation




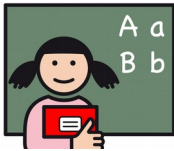


Die Zeit mit der ganzen Familie Zuhause kann sehr schön, aber auch anstrengend sein.

Wichtig ist es, das Zusammenleben zu strukturieren.

Hierzu ein paar Ideen von uns.

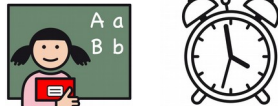
Besprechen Sie gemeinsam die folgenden Punkte und erstellen Sie einen Familienplan.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Wann wird aufgestanden?</li> </ul> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wann wird zu Bett gegangen?</li> </ul> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wann gibt es Essen?</li> <li>Isst die Familie gemeinsam?</li> </ul> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wann und wo können die Kinder in Ruhe lernen?</li> </ul> 	

- Wann und wo arbeiten die Eltern in Ruhe?



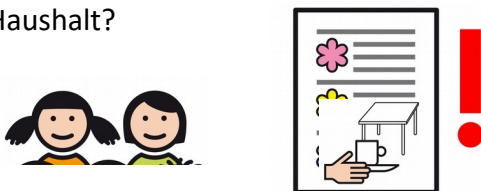
- Erledigen die Kinder die Schulaufgaben täglich am Stück (z.B. von 9-12h) oder in kleineren Portionen (z.B. 4x45Min.)?



- Wer hilft den Kindern bei den Aufgaben?
- Sitzen sie dabei?
- Können Freunde oder Verwandte per Telefon oder Videochat unterstützen?



- Welche Aufgaben haben die Kinder im Haushalt?



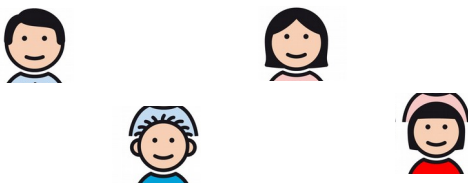
- Wer hilft an welchen Tagen beim Kochen, Abwaschen, Wäschemachen?

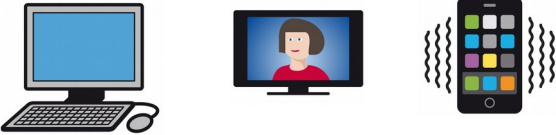





- Wann wird aufgeräumt und geputzt?
- Können z.B. alle zusammen drei Mal am Tag gemeinsam für fünf Minuten aufräumen?



- Wann hat jede\*r Zeit für sich?



<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie viel Zeit (ca. 30-60 min) darf an Handy, TV, Computer verbracht werden?</li> </ul> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Welches Buch lesen die Kinder?</li> <li>Welchem Hobby können sie von zuhause aus nachgehen?</li> </ul> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wann macht die Familie gemeinsam etwas Schönes? Z.B. ein Spiel spielen, ein Buch lesen, einen Film gucken?</li> </ul> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wann und wo kann frische Luft geschnappt werden, ohne anderen Menschen näher als zwei Meter zu kommen?</li> </ul> 	

Diese Vorschläge sind von der Seite <https://t1p.de/wifz> angeregt.

### Bei Sorgen und Problemen können Ihre Kinder und Sie sich hier melden:

- **Nummer gegen Kummer** ([www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de))  
für Kinder und Jugendliche : **116111** (Mo-Sa 14-20h)  
für Eltern: **0800-1110550** (Mo-Fr 9-11h)
- **REBBZ** Tel.: 040 / 428 12 82 – 50 E-Mail: [rebbz-bergedorf-beratung@bsb.hamburg.de](mailto:rebbz-bergedorf-beratung@bsb.hamburg.de)
- **Beratungsdienst vom MER (Frau Denker, Frau Werk, Frau Babul)**  
→ per E-Mail/Telefon: [anika.denker@gs-mer.de](mailto:anika.denker@gs-mer.de) oder [anika.werk@gs-mer.de](mailto:anika.werk@gs-mer.de)  
Frau Denker oder Frau Werk rufen dann bei Ihnen zurück.  
→ per Telefon: 040 -428937974  
Frau Babul ist Mo-Fr 08:00 Uhr – 14:00 Uhr telefonisch erreichbar.