

Die Schulsozialarbeit Köniz Sternenbergr steht Ihnen und Ihren Kindern weiterhin zur Verfügung

31/3/2020

Fernunterricht, Betreuungsgengpässe, Home Office oder unklare Arbeitssituationen, eingeschränkte Bewegungsräume und Angebote usw. - die aktuelle Situation ist für alle nicht nur in praktischer sondern auch sozialer und emotionaler Hinsicht eine grosse Herausforderung.

Auch in dieser, für Familien oft nicht einfachen Situation, stehen wir Frau Kohler und Frau Schlapbach weiterhin mit telefonsicher Beratung und Unterstützung zu sozialen und praktischen Fragen zur Verfügung:

- Organisation und Gestaltung des veränderten Alltags
- Erziehungsfragen, Familienklima und Konflikte
- Elternüberlastung
- Psychische Gesundheit, Sorgen und Ängste
- Hilfe beim Organisieren von praktischen Hilfestellungen (z.B. Einkaufen, Kinderbetreuung)
- Gesprächsangebot für die Kinder und Jugendlichen im Umgang mit dieser aussergewöhnlichen Situation.

Zögern Sie nicht uns, Frau Kohler zuständig für Niederscherli 078 801 40 13 und Frau Schlapbach zuständig für Mittelhäusern, Oberscherli, Mengestorf 077 521 42 18, auch bei kleineren Fragen zu kontaktieren und eine Nachricht zu hinterlassen. Gerne rufen wir Sie so rasch als möglich zurück.

Wir geben gerne auch Ideen weiter, welche hoffentlich Ihren Familienalltag etwas erleichtern.

Ideen und Anregungen der Schulsozialarbeit:

- [Wie leben wir den Alltag während der Zeit ohne Präsenzunterricht \(PDF\)](#)
- [Wochenplan für Kinder zum selber ausfüllen \(Word-Dokument\)](#)
- [Erziehungsberatung Köniz - Wie helfe ich meinem Kind im Umgang mit der Corona-Situation? \(PDF\)](#)
- Was ist eigentlich Corona? Playmobil erklärt: <https://youtu.be/Tx1r1lpjekM>
- www.parentu.ch (In über 10 Sprachen verfügbar. Bietet nebst allgemeinen Informationen und spezifischen Infos zum Alter Ihres Kindes auch mehrmals wöchentlich News und Tipps (z.B. Rezepte, Spielideen, Links).

Fernunterricht:

- <https://www.schaeresteipapier.ch/>
- www.familienzeiten.ch
- <https://www.schlaumeier.online/> (für Kinder im Kindergarten- und Primarschulalter)
Täglich (Mo-Fr) um 9.00 Uhr können die Kinder für 30 min. bei diesen interaktiven, kostenlosen Online Lektionen mitmachen. Ab 9.30 Uhr startet direkt im Anschluss das Bewegungsprogramm „Fit und Fertig“ mit den Schwiizergoofe. Das Angebot funktioniert via Zoom.
- <https://www.mit-kindern-lernen.ch/> Kostenloser Online-Kurs und viele Informationen für Eltern rund um das Thema Lernen.
- **ANTON - APP** kostenloses Lernen für die Grundschule bis Gymnasium
- **Terra X** ist eine Programmmarke des ZDF für Dokumentationen und Dokumentationsreihen. Sie zeigt ein breites Spektrum an Themen, dazu zählen u. a. Geschichtsdokumentationen, Natur- und Tier-Dokumentationen, Archäologie-Dokumentationen, Wissenschaftsdokumentationen und auch fiktionale Dokumentationen.
- News: Museumsbesuch von zu Hause: <https://www.journal-b.ch/de/082013/kultur/3530/Offen-trotz-Corona.htm>

- Ideen für die Gestaltung des «Corona-Alltags» und zum Lernen begleiten <https://elternmitwirkung.ch/lernenbegleiten.html?L=0>

Umgang mit Medien

- <https://www.schau-hin.info/> Informationsplattform für Eltern
- Für Eltern <https://www.klicksafe.de/eltern/> oder für Kinder <https://www.klicksafe.de/fuer-kinder/>
- <https://www.no-zoff.ch/> Sie finden hier zwei Dokumente für Eltern mit Kindern bis 12 Jahren und mit Jugendlichen.
- <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

Beratungen und Hilfestellungen

- Fachstelle Beratung, Suchtfragen und Jugend- und Familienfragen, Schwarzenburgstrasse 260, 3098 Köniz, 031 970 94 14
- Mütter-Väter-Beratung Köniz, Gartenstadtstrasse 4, 3098 Köniz, 031 552 16 16
- Erziehungsberatung Region Köniz, Waldeggstrasse 37, 3097 Liebefeld, 031 635 24 50
- Beratung für Frauen und binationale Paare, Kapellenstrasse 24, 3011 Bern, <https://www.frabina.ch/> 031 381 27 01
- <https://www.opferhilfe-bern.ch/de>
- <http://stiftung-gegen-gewalt.ch/wsp/>
- Synchron, Belpstrasse 1, 3122 Kehrsatz, 031 638 01 00
Das Synchron unterstützt und stärkt Eltern in ihren Erziehungsaufgaben und konkreten Alltagsproblemen.
- Elternnotruf rund um die Uhr Gratisnummer 0848 35 45 55.
- Kinder und Jugendliche Sorgentelefon der Pro Juventute Nummer 147
- <https://www.upd.ch/de/angebot/erwachsenenpsychiatrie/krisenintervention-kiz.php>
- www.hilf-jetzt.ch Online Plattform für Nachbarsschaftshilfe.
- „Five Up“ ist eine APP des Roten Kreuz und der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, die Hilfeinsätze vor Ort organisiert.
- Konflikt. Gewalt. Auf Grund der aktuellen Situation bieten wir vermehrt Telefon- oder auch Video-/Online-Beratungen an. Telefon: 078 778 77 80 · kontakt@konflikt-gewalt.ch Chur · Rapperswil · Schaffhausen · St.Gallen · Weinfelden · Zürich konflikt-gewalt.ch
- Hilfe bei Kinderbetreuung oder Einkaufen usw. <https://www.studentsagainstcorona.ch/>
- App «HappyDay» www.happyday.life
- Schweizerisches Rotes Kreuz Freiwilligen-Einsätze
Das schweizerische Rote Kreuz hat speziell für die Coronazeit einen Pool an Menschen die freiwillig arbeiten. Diese wurden alle im Vorfeld vom Roten Kreuz geschult, speziell für Einkaufeinsätze für Menschen aus Risikogruppen. Die Einkäufe werden in Rechnung gestellt – so kann der Risikofaktor Bargeld vermieden werden. Diese Arbeitseinsätze sind kostenlos. Interessierte können sich Mo-Fr zwischen 9-11 Uhr hier melden: 031 919 08 18