

KoKi-Newsletter

April 2020



**Für Familien und Alleinerziehende
mit Kindern von 0-3 Jahren**

Netzwerk Frühe Kindheit
Stadt und Landkreis Hof

Liebe Eltern,

seit einigen Wochen stehen Sie nun vor der Herausforderung Ihren Alltag komplett neu zu organisieren. Die an sich schon aufregende Lebensphase mit Baby oder Kleinkind ist nun überschattet durch die Corona-Pandemie, durch Ausgangsbeschränkungen und Einschränkungen im Alltag, an die wir uns alle erst gewöhnen müssen.

Vielleicht haben Sie Angst sich mit dem Virus zu infizieren und krank zu werden. Vielleicht haben Sie Sorgen wer sich dann um Ihr Baby oder Kleinkind kümmern kann, sollten Sie ausfallen.

Vielleicht machen Ihnen diese Aspekte der aktuellen Situation auch keine Angst – aber die wirtschaftlichen Entwicklungen. Vielleicht bangen Sie um Ihren Arbeitsplatz, müssen mit weniger Einkommen zurechtkommen oder sind von Sorgen um die ungewisse Zukunft getrieben.

Vielleicht ist auch die ganz normale Alltagsorganisation zu einem ausgewachsenen Problem für Sie und Ihre Familie geworden, da Betreuungseinrichtungen geschlossen sind und Sie als Eltern gefragt sind, Berufstätigkeit, Kinderbetreuung und Haushaltserledigungen unter einen Hut zu bekommen.

Egal wie Ihre persönliche Situation vor einigen Wochen aussah, jetzt stehen viele Eltern vor ähnlichen Problemen und Herausforderungen. Wir als Netzwerk Frühe Kindheit in Stadt und Landkreis Hof möchten Sie mit diesem Newsletter ein kleines bisschen durch diese Zeit begleiten, Ihnen Informationen an die Hand geben und Sie durch kleine Tipps und Anregungen unterstützen.

Wir hoffen, dass Ihnen der ein oder andere Teil dieses Newsletters im Alltag weiterhilft, Sie vielleicht zum Schmunzeln bringt oder Ihren Blickwinkel auf die Situation verändert!

Und wir freuen uns von Ihnen zu hören, seien es bestimmte Anliegen oder vielleicht eigene persönliche Tipps und Ideen von Ihnen, die wir dann wieder weitergeben können.

**Bleiben Sie gesund!
Ihre KoKi-Fachkräfte aus Stadt und Landkreis Hof**

Was bedeutet eigentlich KoKi?

Das Netzwerk Frühe Kindheit stellt sich vor

Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre eines Kindes stellen für Familien eine Herausforderung dar. In dieser besonderen Zeit tauchen neben Vorfreude und Glücksgefühlen oft Ängste, Sorgen oder Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten auf.

Wir als Koordinierende Kinderschutzstelle, kurz KoKi, bieten Ihnen in dieser Lebenssituation Beratung und Unterstützung an, denn wir sind überzeugt:

In einem guten Netzwerk lassen sich schwierige Lebenssituationen leichter gemeinsam meistern!

Wir unterstützen Sie...

- bei Fragen zu Schwangerschaft und Geburt
- bei Fragen rund um die Entwicklung und Erziehung Ihrer Kinder von 0 – 3 Jahren
- bei der Vermittlung von Hilfen
- bei der Organisation von Tagesablauf und Haushalt
- in Krisen- und Überlastungssituationen

Unsere Angebote für Sie sind freiwillig, vertraulich und kostenlos und wir beraten Sie sowohl telefonisch oder per Email als auch bei Ihnen zuhause, in unserem Büro oder an einem anderen vereinbarten Gesprächsort.



Franziska Müller

KoKi Landkreis Hof

Schaumbergstr. 14

95032 Hof

09281 57 410

franziska.mueller@landkreis-hof.de

Gabriele Roth

KoKi Landkreis Hof

Schaumbergstr. 14

95032 Hof

09281 57 320

gabriele.roth@landkreis-hof.de

Thomas Funke

KoKi Stadt Hof

Klosterstr. 23

95028 Hof

09281 815 1271

thomas.funke@stadt-hof.de

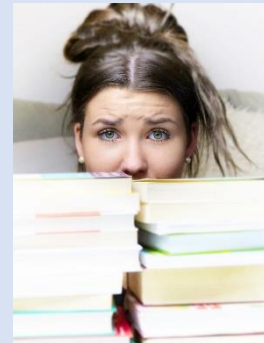
„Wie sollen wir das eigentlich alles schaffen?“

Oder mal anders gefragt:

„Was müssen wir als Eltern eigentlich schaffen?“

Tipps für Corona-Zeiten, Beschäftigungsideen für Ausgangsbeschränkung, Erziehungstipps und Ratgeber zur Organisation von Alltag und Familienleben – mit Sicherheit haben Sie in den letzten Wochen bereits einige Artikel zu diesen Themen gelesen.

Oft kommt einem als Elternteil dann bereits nach kurzer Zeit die Frage in den Sinn: Wie sollen wir das eigentlich alles schaffen? Altersgerechte Förderung, konsequente Erziehung, gesunde Ernährung, ... die Liste der Aufgaben und Anforderungen ans Elternsein ist gerade in diesen Zeiten ohne Betreuungsangebote lang und kann für den Einzelnen zur Belastungsprobe werden.



Doch was, wenn wir unsere Blickrichtung ändern?

Welche Gefühle wollen wir unseren Kindern mitgeben in dieser ungewöhnlichen Zeit? Woran sollen sie sich später erinnern? Was soll in ihnen Wurzeln schlagen?



Wir als Netzwerk Frühe Kindheit wollen Sie ermutigen, aus diesem Blickwinkel auf Ihre Familiensituation zu blicken und den Fokus auf das kleine Wort **GEMEINSAM** zu legen.

Essen Sie GEMEINSAM



Gemeinsame Mahlzeiten sind für Kinder wertvolle Zeiten. Hier erleben sie Gemeinschaft mit der Familie, mit Eltern und Geschwistern. Hier erleben sie, dass sie aktiv am Familienleben teilnehmen dürfen indem sie sich ihr Lieblingsessen wünschen können und vielleicht bei der Zubereitung oder beim Tisch decken helfen dürfen. Hier entwickeln sie ein Gefühl für vernünftige Ernährung und Regelmäßigkeit im Familienalltag.

Genießen Sie GEMEINSAM

Gehen Sie als Familie in die Natur und genießen Sie die Ruhe im Wald, gönnen Sie sich gemeinsam ein leckeres Eis oder genießen Sie die Frühlingssonne im Garten. Besonders kleine Kinder entdecken ihre Umgebung neugierig und freuen sich schon an Kleinigkeiten. Da wird der Badeschaum zum Bart oder die Fernbedienung zum Mikrofon und schon werden Sie gemeinsam besondere Momente erleben!



Lachen Sie GEMEINSAM

Ja, lachen Sie GEMEINSAM! Denn gemeinsame Mahlzeiten sind wertvoll, aber anstrengend. Da hilft es uns Erwachsenen oft kurz innezuhalten und dann gemeinsam mit den Kindern zu lachen, wenn die Tomatensauce katapultartig durch die Küche fliegt, der Becher verschüttet wird und man von den Krümeln

unter dem Tisch noch eine Person satt machen könnte.

Lachen Sie GEMEINSAM, wenn das Eis auf den Klamotten landet und die Erde beim Spaziergang im Gesicht hängt!

Lachen Sie GEMEINSAM, wenn das Badezimmer überflutet wird und die Fernbedienung mal wieder verschwunden ist, denn das werden die Momente sein, die für eine feste und sichere Bindung zwischen Ihnen und Ihren Kindern sorgen. Das werden die Erinnerungen sein, die Ihrem Kind bleiben – ob bewusst oder unbewusst!

Ideen für Regentage

1. Knete selbst gemacht

Selbstgemachte Knete ist spannend für Kindergartenkinder, weil sie sich bereits in der Herstellung gut mit einbringen können. Vor allem auch für kleinere Kinder ab zwei ist sie aber auch ungiftig und ungefährlich, da sie nur natürliche Inhaltsstoffe enthält.

Sie benötigen dazu:

- 1/2 Tasse lauwarmes Wasser
- 1/4 Tasse Salz
- 1 EL Öl
- 2 Tassen Mehl
- Lebensmittelfarbe oder Ostereierfarbe



In einer Schüssel Wasser, Salz und Öl miteinander vermischen. Anschließend das Mehl unterkneten, bis sich eine geschmeidige Masse ergibt. Die Knete kann jetzt mit Lebensmittelfarbe eingefärbt werden und sollte in luftdichten Behältern aufbewahrt werden.

Im Internet finden Sie natürlich weitere Rezepte mit verschiedenen Zutaten und können so Verschiedenes ausprobieren!

2. Der Wohnzimmer-Parcours

Sobald Ihre Kleinen sich motorisch weiterentwickeln und anfangen sich zu bewegen, steigt ihr Interesse an allem, was sie jetzt erreichen können. Da ist es schon für Krabbelkinder umso spannender das Wohn- oder Kinderzimmer zum Beispiel mit Hilfe von Kartons in



einen kleinen Abenteuerspielplatz zu verwandeln. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, wenn es darum geht Tische mit Betttüchern in Höhlen zu verwandeln, Stühle zu Eisenbahnen zu stellen oder die Küche mit ihren vielen Schüsseln und Töpfen als Musikzimmer zu benutzen. Auch kleine Hindernisse, die

überwunden werden müssen, oder Balanceübungen auf einem Gymnastikball regen die motorische Entwicklung ihrer Kinder an und lassen ihre Fantasie aufblühen. Für etwas ältere Kinder kann das Spiel auch um die Regel „Keiner berührt den Boden!“ erweitert werden, was zusätzliche Spannung und Spaß bringt.

3. (Baby-)Massage

Sowohl die ganz Kleinen als auch die etwas größeren Kinder genießen nach einem langen aufregenden Tag oder auch zwischendurch zur Entspannung eine kleine Massage zum Beispiel mit einem Igelball. Die Körperwahrnehmung wird gestärkt und durch die Berührung das Bindungssystem aktiviert.



Dies ist die Zeit sich voll und ganz auf das Baby oder Kleinkind zu konzentrieren und ihm Wärme und Geborgenheit zu vermitteln. Wichtig hierfür sind eine angenehm warme Raumtemperatur und eine ruhige Atmosphäre ohne Störungen.

Für Kindergartenkinder eignet sich zum Beispiel auch eine sogenannte **Pizzamassage**, bei der der Pizzabäcker auf dem Rücken des Kindes in Form verschiedener Bewegungen eine Pizza ausrollt, belegt und bäckt. Die einzelnen Schritte können hier beispielsweise so aussehen:

- Teig kneten – vorsichtiges Massieren (Kneten) des Rückens
- Teig ausrollen – Streichbewegungen mit dem Handballen
- Soße verteilen – ganz vorsichtige Streichbewegung mit der ganzen Hand
- Belag schneiden – mit dem Zeigefinger werden schneidende Bewegungen gemacht
- Pizza belegen – die Hand wird an verschiedenen Stellen des Rückens aufgelegt
- mit Käse bestreuen – mit allen Fingern trippelnd über den Rücken fahren
- Pizza backen – die Hände werden so lange über den Rücken bewegt, bis dort Wärme zu spüren ist

Abschließend darf die Pizza natürlich gegessen werden – die Kinder werden hierbei am Rücken durch Kitzeln so richtig zum Lachen gebracht!



Regentage

Ganz egal ob Sie in einer großen Familie leben oder alleinerziehend sind – Regentage kennen Sie mit Sicherheit auch aus Ihrem Alltag.

Das sind diese Tage, an denen man sich überfordert fühlt von den vielen Aufgaben, Tage, an denen scheinbar nichts gelingt oder man im Alltag an seine Grenzen gerät. Manchmal sind es auch Tage, an denen man als Familie eine Hiobsbotschaft erhält oder von unerwarteten Ereignissen überrollt wird.

Doch in vielen dieser Situationen gibt es Unterstützung, Möglichkeiten sich Hilfestellung zu holen oder durch Beratung neue Wege zu gehen. **Wir als Netzwerk Frühe Kindheit möchten für Sie eine solche Anlaufstelle sein und bieten Ihnen neben der vertraulichen Beratung auch die Herstellung von Kontakten zu weiteren Fachstellen an.**

Aktuelle Informationen für Familien in Bayern

Ausweitung der Notbetreuung in Kindertageseinrichtungen

Ab dem **27. April 2020** wird der Kreis der zur Notbetreuung Berechtigten behutsam erweitert werden:

- **Erwerbstätige Alleinerziehende** können ihre Kinder zur Notbetreuung bringen. Auf eine Tätigkeit in einem Bereich der kritischen Infrastruktur kommt es dabei nicht an.
- Bei zwei Elternteilen genügt es, wenn nur **ein Elternteil im Bereich der kritischen Infrastruktur** tätig ist.
- Die **Heilpädagogischen Tagesstätten (HPTs)** der Jugendhilfe werden wegen des hohen pädagogischen und therapeutischen Förderbedarfs der dort betreuten Kinder **von den Betretungsverboten ausgenommen**. Die Kinder werden dort ohnehin in sehr kleinen Gruppen betreut.
- In HPTs, die Leistungen der Eingliederungshilfe für Kinder mit Behinderung erbringen, werden **Einzelfallentscheidungen** ermöglicht. Die Leitung der Einrichtung kann in Abstimmung mit dem zuständigen Bezirk im Hinblick auf das Wohl der Kinder und deren Familien einzelne Kinder zur Notbetreuung zulassen. Anders als im Bereich der Jugendhilfe gehören Kinder in HPTs der Behindertenhilfe häufig einem besonders schutzbedürftigen Personenkreis an. Sie gilt es daher auch weiterhin vor einem Ansteckungsrisiko zu schützen.

(<https://www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/corona-kindertagesbetreuung.php#Kindertagesbetreuung>; 24.04.20)

Notfall-Kinderzuschlag

Die Voraussetzungen zur Beantragung von Kinderzuschlag sind ab 01.04.20 an die aktuelle Situation von Familien angepasst worden und ermöglichen so nun weiteren Familien den Bezug von Kinderzuschlag.

Alle weiteren Informationen finden Sie unter:

<https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/notfall-kiz>

Unter folgenden Internetlinks finden Sie jeweils aktuelle Informationen für Familien während der Corona-Pandemie:

<https://www.stmas.bayern.de/unser-soziales-bayern/familien-fachkraefte/index.php>

<https://www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/corona-kindertagesbetreuung.php>

Wichtige Telefonnummern für Eltern

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116111

Elterntelefon: 0800 111 0550

Pflegetelefon: 030 2017 9131

Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 404 0020

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 011 6016

Frauennotruf: 09281 77677

Schuldner-/Insolvenzberatung: 09281 837560

Schwangerenberatung Gesundheitsamt: 09281 72120 / 09281 72119

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111

Seelsorgetelefon Dekanat Hof: 0152 07 07 22 11

Sozialpsychiatrischer Dienst: 09281 837530

Psychologische Beratungsstelle

Erziehungsberatung: 09281 160710 233

Schwangerenberatung: 09281 160710 234

Suchtberatung: 09281 160710 235

Ehe-, Familien- und Lebensberatung: 09281 160710 219

Gesundheit

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Giftnotruf: 089 19240

Polizeinotruf: 110

Feuerwehr/Rettungsdienst: 112

Tierrettung: 0151 26179305



Landkreis Hof
wir sind Heimat

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Das Programm "Koordinierende Kinderschutzstellen (KoKis)" wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert. Informationen zum Kinderschutz in Bayern finden Sie unter <https://www.stmas.bayern.de/kinderschutz/index.php>.