

# HILFE und TIPPS für FAMILIEN

Zu eng, zu viel, zu laut?



BADEN  BADEN

Corona und die damit verbundenen Einschränkungen verlangen uns viel ab.

## Hier unsere Tipps für das Zusammenleben zuhause:

- **Struktur:** Feste Zeiten für Aufstehen und Schlafengehen, Essen und Schulaufgaben.
- **Bewegung und frische Luft:** Zusammen mit den Kindern in einen Park oder Wald gehen und laufen, klettern und spielen – aber mit Abstand zu anderen Menschen.
- **Kontakte:** Austausch mit Familie, Freund/innen, Bekannten und Kolleg/innen über Telefon, Smartphone oder Computer z. B. auch per Whatsapp, Facetime oder Skype.
- **Pausen:** Mütter und Väter brauchen Zeit für sich - jeden Tag eine halbe Stunde, in der wenn möglich der andere Elternteil die Betreuung übernimmt oder die Kinder gut versorgt sich selbst beschäftigen.
- **Spiele, Basteln und Lesen:** Sich zusammen beschäftigen z.B. mit Brett- oder Kartenspielen, basteln und malen oder täglichen Lesezeiten - für Fernsehen und Computer gilt: nicht zu viel und sinnvolle Angebote nutzen, zu finden auf:  
[www.bildungsregion-baden-baden.de](http://www.bildungsregion-baden-baden.de)  
Zuhause lernen, #Kulturgehtweiter, Bewegungsangebote für zuhause
- **Bei Streit und Aggression:** Wenn große Wut aufkommt → Zimmer verlassen, von 20 auf 0 zählen, gleichmäßig und tief ein- und ausatmen, ein Glas Wasser trinken, hinlegen und Augen schließen, Bewegung (z. B. Treppenhaus hoch und runter laufen). Möglichst auf Alkohol verzichten.
- **Hilfe und Beratung vor Ort**

Psychologische Beratungsstelle Baden-Baden  
unter der Telefonnummer **07221 93-14 62**  
Montag bis Freitag von 9 - 12 Uhr  
Montag bis Donnerstag von 14 - 16 Uhr  
E-Mail: [beratungsstelle@baden-baden.de](mailto:beratungsstelle@baden-baden.de)

### Weitere Hilfen

- **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“**  
**116 111**  
Montag bis Samstag von 14 - 20 Uhr  
Montag, Dienstag und Donnerstag von 10 - 12 Uhr
- **Online-Beratung für Jugendliche**  
[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)
- **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**  
**0800 - 111 0 550**  
Montag bis Freitag von 9 - 11 Uhr  
Dienstag und Donnerstag von 17 - 19 Uhr
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**  
**08000 116 016**

Fachbereich Bildung und Soziales  
**BILDUNGSREGION**  
BADEN - BADEN