

**Fortsetzung**  
der Sonderausgabe



- Wie kann Lernen zuhause gut funktionieren?
- Wo finde ich Informationen über die Unterstützungsangebote der Regierung?
- Was tun, wenn es zuhause schlechte Stimmung gibt?

**ElternWissen**  
in Zeiten von Corona Teil II

## Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.  
Referat Prävention  
Oberau 21  
79102 Freiburg  
[jugendschutz@agj-freiburg.de](mailto:jugendschutz@agj-freiburg.de)

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabefeldern Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Circa 440 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.

### Autorin:

Corinna Tilp, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), ist als Referentin für Kinder- und Jugendschutz im AGJ-Fachverband tätig und unter anderem für die Angebote zu den Themen Resilienz und ElternWissen zuständig.

### in Kooperation mit

- Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg e. V.
- Familienbund im Erzbistum Freiburg
- Katholische Arbeiternehmerbewegung Diözesanverband Freiburg
- Deutscher Malteser Hilfsdienst e.V. Diözesangeschäftsstelle Freiburg

Titelfoto: © C. Tilp

## Einleitung

Corona verändert unseren Alltag – und den von Familien ganz besonders. Die Schließung von Schulen und Kinderbetreuungsstätten, Spielplätzen, Musikvereinen, Sportstätten, Jugendhäusern, Schwimmbädern und vielen anderen Einrichtungen schränken die Möglichkeiten stark ein. Kontaktbeschränkungen verändern den Arbeitsalltag, den Umgang mit anderen Menschen sowie die Kontakte zu Freunden, Nachbarn und Familienmitgliedern. Gelten solche Maßnahmen, wirkt sich das wesentlich auf die Lebensgestaltung aus. Der in vielen Familien sorgfältig auf die Bedürfnisse und Pflichten aller abgestimmte Tagesablauf gerät durcheinander. Plötzlich gilt es, Erwerbsarbeit und Kinderbetreuung gleichzeitig zu bewältigen, Fernunterricht zu betreuen etc. Oma und Opa sollen nicht besucht werden oder zu Besuch kommen, fallen also aus. So wird im Wohnzimmer das Homeoffice aufgebaut, in anderen Familien muss Kurzarbeit mitsamt ihren finanziellen Konsequenzen verkraftet werden und in wieder anderen muss eine Notbetreuung organisiert werden, weil der/die Sorgeberechtigte/n in systemrelevanten Bereichen arbeiten und dort eher mehr als weniger gebraucht werden.

Doch die Beschränkungen wirken auch, wenn sie gerade gelockert sind. Denn unklar ist, wann und wie stark die nächste Welle kommt, ob es wieder zu Schließungen kommt und wenn ja, wie umfassend. Längerfristige Planung ist deshalb schwierig geworden und endet nicht selten mit Sätzen wie „Ach, wer weiß schon, was bis dahin ist...“ Wichtige Ereignisse werden sicherheitshalber lieber gleich ganz abgesagt oder verschoben.

**Liebe Eltern, was Sie seit Monaten leisten, ist bemerkenswert und verdient unser aller Respekt!** Eine Elternbefragung des Deutschen Jugendinstituts ergab, dass 98% der Kinder während der Schul- und Kitaschließung von ihren Eltern betreut wurden (vgl. DJI, 2020). Wir möchten Sie auch im weiteren Verlauf der Pandemie unterstützen. Zu diesem Zweck haben wir Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem vergangenen halben Jahr sowie daraus abgeleitete Tipps in dieser zweiten Ausgabe „Elternwissen in Zeiten von Corona“ zusammengefasst.

Die erste Ausgabe erschien im März 2020. Sie widmet sich der Umstellung in den Krisenmodus und den damit verbundenen Themen und enthält zahlreiche Ideen für Aktivitäten für Kinder und Jugendliche. Sie steht unter [www.agj-freiburg.de](http://www.agj-freiburg.de) zum Download bereit.

## Wem soll ich glauben?

Über wenige Ereignisse wird so viel berichtet wie über diese Pandemie. Gleichzeitig sind viele Menschen sehr verunsichert, wissen nicht, was richtig ist, wem sie glauben sollen.

**Wissenschaft ist keine Maschine: Es kommt immer auch darauf an, welche und wie viele Daten man erhebt und wie man sie interpretiert.**

Einmal heißt es, Kinder unter zehn Jahren steckten sich nicht so häufig an, eine andere Studie kommt zum gegenteiligen Ergebnis. Auch wenn das vielleicht erst einmal verrückt klingt: So ist Wissenschaft. Neue Erkenntnisse widerlegen frühere, es kommen neue Fakten hinzu, andere Untersuchungsmethoden. So entsteht

Wissen über die Materie. Außerdem ist Wissenschaft keine Maschine: Es kommt immer auch darauf an, welche und wie viele Daten man erhebt und wie man sie interpretiert.

**Tipp:** Versuchen Sie, sich nicht verrückt machen zu lassen. Vertrauen Sie darauf, dass diejenigen, die die Entscheidungen treffen – die Bundesregierung – dies nach reiflicher Überlegung, Beratung mit Experten und nach bestem Gewissen tun. Diese Menschen sind genauso fehlbar wie alle anderen, aber sie treffen gemeinsam die zum jeweiligen Zeitpunkt bestmögliche Entscheidung.

Wählen Sie gezielt aus, über welche Quellen Sie sich informieren. Bei Twitter, Facebook und Co. findet sich das gesamte Spektrum: von fundierten wissenschaftlichen Veröffentlichungen bis hin zu äußerst fragwürdigen bis falschen Informationen.

## Was soll ich tun?

Zweifeln Sie an den Maßnahmen der Bundesregierung? Haben Sie eine andere Meinung? Das ist Ihr gutes Recht. Schließlich leben wir in einer Demokratie. Das bedeutet jedoch auch, dass Sie sich ggf. auch an Regeln und Entscheidungen halten müssen, die Ihnen unangenehm sind und hinter denen Sie nicht oder nur teilweise stehen.

**Tipp:** Halten Sie sich an die Corona-Maßnahmen. Nur so können sie ihre volle Wirkung entfalten. Das kommt auch Ihrem Kind zugute, weil Sie zusätzliche Verwirrung vermeiden.

## DIE Familie gibt es nicht...

... auch nicht während einer Pandemie. Mit Sicherheit ist ein Lockdown wie im Frühjahr für alle Familien nicht einfach. Die Art der Schwierigkeiten waren jedoch sehr unterschiedlich. Während die eine Gruppe mit der Vereinbarkeit von Kinderbetreuung und Homeoffice improvisierte, kamen andere Eltern durch Kurzarbeit und die damit verbundenen finanziellen Einbußen an ihre Grenzen. Wieder andere sind in systemrelevanten Bereichen tätig und mussten eher mehr arbeiten als zuvor und waren von der Notbetreuung abhängig. Für eine weitere Gruppe von Eltern war vor allem die Begleitung ihres Kindes bzw. oftmals mehrerer Kinder eine große Herausforderung. Trotz aller Schwierigkeiten ergab eine Befragung des Instituts für Demoskopie Allensbach (IfD), dass 59% der befragten Eltern der Meinung waren, ihre Familie sei gut durch die Krise (sprich den ersten Lockdown) gekommen (vgl. IfD Allensbach, 2020).

## Aufteilung der Kinderbetreuung

Während des Lockdowns wurden immer wieder Stimmen laut, die behaupteten, die zusätzliche Kinderbetreuung werde ganz überwiegend von Frauen übernommen. Das IfD kommt diesbezüglich zu folgendem Ergebnis:

Die Aufteilung der Kinderbetreuung mit dem/der Partner/-in bzw. dem anderen Elternteil ...

- wurde partnerschaftlicher: 20% (Alleinerziehende: 9%)
  - blieb unverändert: 59% (Alleinerziehende: 73%)
  - wurde ungleicher: 21% (Alleinerziehende: 18%)
- (vgl. IfD Allensbach, 2020)

Unter dem Strich hat sich also – zumindest laut dieser Studie – nicht viel verändert. Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) kommt sogar zu dem Ergebnis, dass der zeitliche Umfang an Haus- und Familienarbeit bei Männern (+2,3 h) stärker gestiegen ist als bei Frauen (+1,3 h). (vgl. BiB, 2020). Doch was folgern wir daraus? Für den Einzelfall nutzen solche Studien wenig.

**Tipp:** Wichtig ist, dass Sie auf Ihre Familie schauen. Sind Sie zufrieden damit, wie die Aufgaben in Ihrer Familie aufgeteilt sind? Falls nicht: Versuchen Sie, Ihrem/r Partner/-in bzw. dem anderen Elternteil Ihre Bedürfnisse zu schildern und bitten Sie ihn/sie, mit Ihnen an einer Lösung zu arbeiten.

*„Wir sind beide in systemrelevanten Bereichen tätig. Zum Glück konnten wir während des Lockdowns abwechselnd zuhause arbeiten, denn eine Notbetreuung gab es anfangs nicht. Homeoffice, Fernunterricht und Betreuung gleichzeitig, das war erst mal ein ziemliches Chaos. Die größte Herausforderung war für mich, mit den Kindern geduldig zu bleiben. Manchmal war ich schnell genervt, z. B. wenn mein Sohn seine Aufgaben nicht gleich verstanden hat. Er ging damals in die erste Klasse und konnte noch nicht mal die Aufgaben alleine lesen. Gleichzeitig forderte auch die Kleine Aufmerksamkeit ein. Nach und nach habe ich herausgefunden, was gut funktioniert und was nicht. Die beiden haben in dieser Zeit deutlich öfter als sonst ein Video angeschaut. Nicht optimal, aber dann konnte ich mal in Ruhe arbeiten. Trotz allem war es toll, dass ich in diesen Wochen so viel Zeit mit den Kindern verbringen konnte. Das hat uns gutgetan.“*

Vater von zwei Kindern (8 und 3 Jahre)

## Medienkonsum

Bei einem Großteil der Kinder und Jugendlichen ist laut diverser Studien der Medienkonsum seit Einführung der Corona-Maßnahmen deutlich gestiegen. Diese Information ist vor dem Hintergrund interessant, dass viele Eltern sich Sorgen machen, weil ihr Kind nun mehr fernsieht, spielt, chattet etc.

**Tipp:** Hat Ihr Kind auch in Zeiten eingeschränkter Möglichkeiten ein möglichst ausgewogenes Freizeitverhalten? Bewegt es sich, hat es Kontakt zu anderen Menschen? Dann ist es vermutlich verkraftbar, wenn es hier und da etwas mehr am Smartphone, Tablet oder Computer sitzt.

## Zufriedenheit

Eltern schätzen die eigene Zufriedenheit in der Corona-Zeit niedriger ein als die ihrer Kinder – sowohl in Bezug auf die Zeitgestaltung als auch mit der Stimmung zuhause. Das geht aus Ergebnissen der Studie „KiCo“ zum Familienalltag während der Pandemie hervor. Dies könnte damit zusammenhängen, dass Eltern (ca. 60%) deutlich weniger oft einen Rückzugsraum haben als ihre Kinder (ca. 90%). (vgl. Universität Hildesheim, 2020)

**Tipp:** Achten Sie auch auf sich! Machen Sie – auch wenn noch so viel zu tun ist – Pausen. Gönnen Sie sich Ruhe oder tun Sie Dinge, die Ihnen Kraft geben. Je besser es Ihnen geht, desto besser können Sie auch für Ihre Kinder da sein. Entwickeln Sie kreative Ideen, wie auch Sie Raum für sich haben können, obwohl im Moment vermutlich die ganze Familie mehr zuhause ist als sonst.

## Sollen Kinder Masken tragen?

Immer wieder wird diskutiert, ob Kinder Nasen-Mund-Masken tragen sollen oder nicht. Mittlerweile dürfte hinreichend bewiesen sein, dass sich Masken im Alltag zum Pandemieschutz eignen, zusammen mit anderen Maßnahmen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, Kinder ab 12 Jahren wie Erwachsene Masken tragen zu lassen. Für Kinder zwischen sechs und elf empfiehlt sie Masken bei hohem Infektionsgeschehen und im Kontakt mit älteren Menschen. Kinder unter sechs rät die WHO dazu, auf das Tragen einer Maske zu verzichten. (vgl. WHO, 2020)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) empfiehlt: *„Ihr Kind sollte in der Lage sein, die Mund-Nasen-Bedeckung jederzeit selbstständig zu entfernen, sie darf nicht dauerhaft am Kopf fixiert werden. Beim Nutzen von Spielgeräten (Rutsche, Schaukel etc.) sollte kein Kind eine Maske tragen, um nicht irgendwo hängenzubleiben oder sich anderweitig zu verletzen. Kinder unter zwei Jahren und schlafende Kinder dürfen keine Maske tragen.“* (BzgA, 2020)

**Tipp:** Wenn Ihr Kind nicht entsprechend gesundheitlich vorbelastet ist: Lassen Sie es nicht vom Kinderarzt von der Maskenpflicht befreien. Andere Menschen schützen Ihr Kind, Ihr Kind schützt andere Menschen. Nur so funktioniert das. Ganz nebenbei lernt Ihr Kind einiges über Solidarität.

## Homeschooling oder Fernunterricht?

Homeschooling bedeutet, dass Kinder und Jugendliche zuhause – meist unter Aufsicht der Eltern – mehr oder weniger selbständig Aufgaben erledigen, deren Ergebnisse sie später meist digital an die Lehrkraft schicken. Fernunterricht dagegen ist wie Präsenzunterricht, Unterschied ist, dass es statt einem physischen Raum einen virtuellen Raum gibt. Da die derzeitige Entwicklung in vielen Schulen in Richtung Fernunterricht geht, wird in dieser Broschüre der Begriff Fernunterricht verwendet.

## Fernunterricht

### Ein paar Fakten

- In 85% der Haushalte mit schulpflichtigen Kindern in Deutschland wurde während der Corona-Zeit digital zu Hause gelernt.
- 54% der Eltern sind sehr bzw. eher zufrieden mit dem Schulunterricht während der Pandemie.
- 33% der Eltern sind eher bzw. sehr unzufrieden.
- 75% der Betroffenen hatten Probleme beim Fernunterricht, bei einem Drittel lag es an der Internetverbindung.
- 60% der Schüler/-innen nutzen ein Smartphone für den Fernunterricht, 58% ein Laptop, 49% ein Tablet und 44% einen Desktop-PC.
- Die Übermittlung der Lerninhalte fand sehr unterschiedlich statt, Spitzenreiter ist hier die E-Mail (81%), gefolgt von Videokonferenzen (44%), Messengerdiensten (32%), Download vom Schulserver (31%), Plattformen wie Moodle (29%), Lernvideos (28%) und anderen.
- In Bezug auf die Zeit, die Kinder und Jugendliche während des Lockdowns mit Lernen verbrachten, gibt es deutlich Unterschiede:
  - 0-2 Stunden: ca. 37%
  - 2-4 Stunden: ca. 35%
  - >4 Stunden: ca. 28%
- Gut ein Drittel der befragten Schüler/-innen verbrachte mit 0 bis 2 Stunden deutlich weniger Zeit mit Lernen als an einem normalen Schultag.
- Die Lerndauer hing auch damit zusammen, wie häufig die Schüler/-innen Lernmaterial von ihren Lehrkräften beka-

men. So beschäftigten sich diejenigen, die selten Kontakt mit Lehrkräften hatten bzw. Aufgaben erhielten, durchschnittlich kürzer mit den schulischen Inhalten.

Quellen: <https://initiated21.de>, <https://www.iab-forum.de>

### Einen guten Einstieg finden

Zunächst galt es, sich im Fernunterricht einzurichten, eine Routine zu entwickeln, die erforderlichen technischen Voraussetzungen zu erlernen, um die Aufgaben herunterzuladen, zu erledigen, zurückzuschicken, an Videokonferenzen teilzunehmen etc. Je nach Situation zuhause musste geklärt werden, wer wann welches Gerät benutzt, zumal in vielen Familien Fernunterricht mehrerer Kinder plus Homeoffice eines oder zweier Elternteile parallel ablaufen sollten.

**Tipp:** Fernunterricht oder generell digitales Lernen mit Smartphone ist auf Dauer ungünstig. Sollte digitales Lernen zuhause zur Normalität werden, wäre es sehr von Vorteil, wenn Ihr Kind ein geeignetes Gerät dafür zur Verfügung hat. Wenn Sie zu wenig Geräte im Haushalt haben: Wenden Sie sich an die Schule Ihres Kindes. Dort sind Leihgeräte erhältlich.

### Wie viel Unterstützung macht Sinn?

In manchen Familien waren die Grenzen des gemeinsamen Lernens schnell erreicht, in anderen sprang Vater oder Mutter quasi als Ersatzlehrer/-in ein. Ziel von Fernunterricht sollte sein, dass Schüler/-innen altersgemäß nach und nach lernen, die Aufgaben selbständig zu bewältigen. Permanente Betreuung ist, wenn man selbst im Homeoffice arbeitet und evtl. sogar mehrere Kinder hat, schlichtweg unmöglich.

**Tipp:** Besprechen Sie mit Ihrem Kind jeweils zu Beginn eines Fachs die Aufgaben. Lassen Sie es eigenständig daran arbeiten, so weit es kommt. Auf diese Weise sehen Sie auch sehr gut, was es bereits verstanden hat und was noch nicht.

### Struktur tut gut

Wann wird aufgestanden, wann ist welches Fach dran und wer hilft wem wobei? Auch auf diese Fragen mussten erst einmal Antworten gefunden werden. Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen machte vielen Eltern, aber auch Schüler/-innen deutlich, wie viel Struktur Schule in ihren Alltag bringt und wie wichtig diese Struktur für sie ist. Aus

*„Mit der Schulschließung mussten wir uns auf digitales Unterrichten umstellen. Für manche im Kollegium war das leichter, manche taten sich ziemlich schwer. Allerdings hatten wir innerhalb des Kollegiums schon vor der Pandemie mit der Plattform Moodle gearbeitet. Die Grundfunktionen für die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern lernten wir in Kurzfortbildungen kennen. Zur Vertiefung bekamen wir Videoclips.“*

*Mit meinen Klassen lief der Fernunterricht ganz gut. Bis auf eine Ausnahme hatten alle Schülerinnen und Schüler Zugang zu einem Gerät, mit dem sie die Aufgaben machen konnten. Problematisch war eher, dass vor allem anfangs nicht alle Schüler/-innen Zugang zu einer stabilen Internetverbindung hatten.“*

Realschullehrerin

diesem Grund hat es sich bewährt, auch beim Lernen zuhause in etwa nach dem Stundenplan vorzugehen. Dadurch entfällt nicht nur die Entscheidung, welches Fach wann dran ist, sondern diese Methode garantiert auch, dass wirklich alle Fächer drankommen und nicht nur die Lieblingsfächer.

**Tip:** Erstellen Sie einen klaren Plan, nach dem gearbeitet wird. Passen Sie diesen an die Gegebenheiten in Ihrer Familie an. Diskutieren Sie nicht jeden Tag neu, wann aufgestanden, gelernt, gespielt etc. wird. Auch ein fester Arbeitsplatz schafft Struktur.

### Die Gemeinschaft fehlt

Viele Schüler/-innen berichten, Fernunterricht an sich sei gar nicht so schlecht, aber sie vermissten definitiv ihre Mitschüler/-innen. Dies zeigt einmal mehr, wie wichtig die Gruppe der Gleichaltrigen für Kinder und Jugendliche ist. Es lässt zudem durchblicken, dass sich auch für junge Menschen der live-Kontakt nicht durch Chats, Messenger und Videoanrufe etc. ersetzen lässt.

**Tip:** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind auch während eines Lockdowns Kontakt mit seinen Freunden hat. Videoanrufe und Co. sind besser als nichts.

### Mit Geräten allein ist es nicht getan

Wesentlich problematischer als der Mangel an digitalen Geräten hat sich die Tatsache erwiesen, dass der Zugang zu einer stabilen Internetverbindung, die Videokonferenzen und dergleichen erlaubt, nicht flächendeckend gegeben ist. Zudem hat sich gezeigt, dass viele Schüler/-innen geringe digitale Kompetenzen haben. Ziel ist, dass Heranwachsende einen reflektierten und selbstbestimmten Umgang mit digitalen Technologien und digital angebotenen Informationen erwerben. Diese Fähigkeit ist sowohl wichtig für ein erfolgreiches Berufsleben als auch für das Leben als mündiger Bürger. Was für Kinder und Jugendliche gilt, gilt auch für Lehrkräfte: Nur weil moderne Medien eingesetzt werden, wird der Unterricht nicht automatisch besser. (vgl. KED, 2020)

**Tip:** Unterstützen Sie ihr Kind dabei, digitale Medien nicht nur zu benutzen, sondern sinnvoll und eigenverantwortlich mit ihnen umzugehen. Dazu gehört z. B., dass man in etwa weiß, was eine Cloud ist, bevor man sämtliche Fotos dort speichert, dass man seriöse Quellen von fragwürdigen unterscheiden und den eigenen Konsum bei Bedarf begrenzen kann.

### Positive Effekte

Neben allen Nachteilen gibt es aber auch Vorteile am Zuhause-Lernen. Vielen Kindern tut es gut, ungestört und ohne Ablenkung zu arbeiten. Diese Rahmenbedingungen erleichtern es ihnen, sich zu konzentrieren und am Thema zu bleiben. Im Gegensatz zum Lernen im Klassenverband steht beim Zuhause-Lernen das eigene Tempo im Vordergrund. Diese Faktoren fördern wichtige Fähigkeiten zu selbstbestimmtem Lernen.

*„Als unser Drittklässler kürzlich in Quarantäne musste, weil eine Mitschülerin positiv getestet wurde, war mal wieder guter Rat teuer. Eine Dreiviertelstunde Fernunterricht pro Tag, daneben Aufgaben zum selbstständigen Bearbeiten – wie sollte ich ihn nach den Erfahrungen des ersten Lockdowns dazu motivieren? Die rettende Idee: Auch in Quarantäne kann man zu zweit an den Aufgaben arbeiten – per Skype oder Telefon. Gemeinsam kamen mein Sohn und seine Freundin gut durch ihre Aufgaben und hatten obendrein noch Spaß dabei.“*

Mutter von 4 Kindern (13, 10, 8 und 5 Jahre)

## Checkliste für Familien

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass ein Familienmitglied sich angesteckt hat, kann es hilfreich sein, ein paar Fakten zu checken:

### Symptome checken

Hat ein Familienmitglied folgende Symptome, sollten Sie mit einem Arzt bzw. einer Ärztin Kontakt aufnehmen:

- Fieber über 38 Grad
- Trockener Husten
- Störung des Geruchs- und Geschmackssinns

Schnupfen ohne weitere Symptome kann noch nicht als Anzeichen gewertet werden.

Ganz allgemein: Nur gesunde Kinder sollen eine Kita oder eine Schule besuchen. Dabei geht es nicht nur um Ihr Kind, sondern auch um den Schutz der anderen Kinder und Erwachsenen. Sie als Eltern wägen ab, ob das Kind ausreichend gesund ist, um in die Kita oder in die Schule zu gehen.

### Ist ein Covid-19-Test erforderlich?

Es gibt unterschiedliche Wege zu einem Test:

- Der Arzt/die Ärztin entscheidet, ob ein Test gemacht werden soll. **Klären Sie, wer die Kosten trägt.**
- Bei Kontakt zu infizierten Menschen kann das Gesundheitsamt einen Test anordnen. In diesem Fall werden die Kosten übernommen.
- Ein freiwilliger Test ohne medizinische Notwendigkeit. **Sie müssen die Kosten vermutlich selbst übernehmen.**

**Wichtig:** Befolgen Sie die Anweisungen des Gesundheitsamtes unbedingt.

### Eine mögliche Quarantäne vorbereiten

#### Grundversorgung sichern:

- Lebensmittel für mindestens eine Woche besorgen
- Hygieneartikel für mindestens eine Woche besorgen
- Medikamente für mindestens eine Woche besorgen
- Eine Notreserve an Geld bereitlegen

## Regelungen, die den Akutfall erleichtern:

- Es ist geklärt, wer im Akutfall ggf. für die Familie einkaufen kann.
- Notwendige Ämtergänge/Bankgeschäfte sind vorbereitet bzw. so weit geklärt, dass keine zusätzliche Belastung entsteht.
- Das Handy verfügt über ausreichend Guthaben, so dass alles telefonisch geklärt werden kann.
- Absprachen mit Kita und Schule sind getroffen.
- Die Regelungen im Umgang mit Verdachtsfällen/Quarantäne für Kita und Schule sind bekannt; ansonsten unbedingt anfordern und griffbereit aufbewahren.
- Telefonnummern der Ansprechpartner/-innen in Kita und Schule sind griffbereit.
- Eine Kontaktverfolgung erfordert enge Zusammenarbeit mit dem örtlich zuständigen Gesundheitsamt; Einträge in Terminkalender oder kurze Wochennotizen können eine schnelle Klärung der Kontakte erleichtern.

## Absprachen Arbeitgeber

- Die Regelungen im Umgang mit Verdachtsfällen/Quarantäne sind bekannt und griffbereit
- Die Möglichkeit von mobilem Arbeiten oder Homeoffice ist ggf. abgesprochen
- Ansprechpartner sind bekannt und die Kontaktadressen griffbereit

## Was sonst noch wichtig ist

Der Umgang mit Verdachtsfällen und einer möglichen Quarantäne ist immer belastend und kann auch ganz schnell überfordern. Deshalb ist es sinnvoll, sich Gedanken zu folgenden Fragen zu machen:

- Welche Personen können mich unterstützen?  
Name: .....
- Welche Beratungsstellen gibt es in meiner Nähe, die helfen können?  
Kontaktdaten: .....
- Wer ist für uns in einer Krisensituation besonders wichtig? Wem kann ich mich anvertrauen?  
Name: .....

## Mit dem Arbeitgeber im Gespräch

Ein guter Kontakt zum Dienstgeber ist immer wichtig, in Pandemie-Zeiten jedoch ganz besonders. Im Folgenden finden Sie Anregungen für Eltern und Dienstvorgesetzte, die unter den erschwerten Arbeitsbedingungen während der Corona-Krise nach guten Lösungen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf suchen.

### Das Gespräch suchen

Gehen Sie aktiv auf Ihren Arbeitgeber zu und fragen Sie nach der jeweiligen Situation. Gegenseitiges Verständnis ist die Grundlage für eine gute gemeinsame Lösung. Sie können sich auch an die Mitarbeitervertretung bzw. den Betriebsrat wenden, um Informationen einzuholen.

### Arbeitsrechtliche Instrumente anwenden

Je nach Tarifvertrag und Beschäftigungsverhältnis gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

- Abbau von Mehrarbeit und Überstunden
- Aufbau von Minusstunden
- Freistellung mit Lohnfortzahlung/Entschädigung (vgl. S. 18ff)
- Urlaub
- Unbezahlte Freistellung als letzte Möglichkeit

In Sondersituationen wie dieser ist es ganz entscheidend, dass die bestehenden Möglichkeiten kreativ angewendet und individuell auf die jeweilige Familien- und Beschäftigungssituation zugeschnitten werden.

### Habe ich ein Recht auf Homeoffice?

Es gibt keinen gesetzlichen Anspruch für Arbeitnehmende darauf, zu Hause zu arbeiten. Teilweise enthalten Tarifverträge oder Betriebsvereinbarungen entsprechende Regelungen. Darüber hinaus können jedoch jederzeit individuelle Regelungen zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber getroffen werden.

**Tipps:** Suchen Sie bei Bedarf das Gespräch mit Ihrer/m Vorgesetzten. Schildern Sie Ihre Situation und machen Sie am besten einen konkreten Vorschlag.

Quelle: <https://www.bmas.de>

### Reaktion des Arbeitgebers

Bei einer Umfrage mit 1493 Eltern von Kindern unter 15 Jahren während des ersten Lockdowns wurde folgende Frage gestellt: „*Wie hat Ihr Arbeitgeber reagiert, als Sie ihn auf die Problematik der Kinderbetreuung angesprochen haben?*“

Die Antworten der Befragten:

- 54%: Er war entgegenkommend und hat mir weitergeholfen.
- 21%: Er war zwar nicht begeistert, aber er hat mir weitergeholfen.
- 19%: Er hat Verständnis gezeigt, aber konnte nicht weiterhelfen.
- 6%: Er hat wenig bzw. gar kein Verständnis für mein Problem gezeigt und jegliche Unterstützung verweigert.

Quelle: <https://www.bmfsfj.de>

### Beispiele:

- Verteilung der Freistellungstage für Kinderbetreuung auf 2–3 Wochen. Oftmals benötigen Eltern für die Betreuung ihrer Kinder keine ganztägige Freistellung. 2–4 Stunden Arbeitszeit pro Tag lassen sich meistens in den Tagesablauf integrieren, besonders im Homeoffice.
- Teilzeit: flexible Reduzierung der Wochenarbeitsstunden
- Eine weitere Möglichkeit sind kurzzeitige Teilzeitarbeitsverträge, vgl. §14 Arbeitsvertragsordnung.
- Auch die Lage der täglichen Arbeitszeit kann gemeinsam ausgehandelt und vereinbart werden.
- Homeoffice und Arbeitszeitflexibilität: Zuhause zu flexiblen Zeiten arbeiten zu dürfen, kann für Eltern eine Entlastung bedeuten, da die Kinder so zumindest nicht alleine sind. Wichtig ist, das nicht zu unterschätzen: Arbeiten und Kinder betreuen sind zwei parallele „Vollbeschäftigungen“.

„Not macht erfinderisch“ lautet ein Sprichwort. Vielleicht entstehen aus guten Lösungen zwischen Eltern und Dienstgebern während der Krise sogar wegweisende Arbeitszeitmodelle, die Vorbild für die Zukunft sein können.

Quelle: <https://www.familienbund-freiburg.de>



## Finanzielles und Rechtliches

Die Bundesregierung hat Maßnahmen beschlossen, mithilfe derer alle möglichst gut durch die Corona-Krise kommen sollen. Ein Kernelement davon ist, die Jobs und Einkommen der Bürgerinnen und Bürger zu sichern.

### Kurzarbeit – Arbeitsplätze sichern

Mit Kurzarbeit können Betriebe Krisenzeiten wirtschaftlich überbrücken. Kurzarbeit bedeutet, dass Beschäftigte aufgrund von Arbeitsausfall weniger Stunden als arbeitsvertraglich vereinbart arbeiten und dafür Kurzarbeitergeld erhalten. Ziel von Kurzarbeit ist, dass Unternehmen in Krisenzeiten qualifizierte Mitarbeiter halten können, anstatt sie aufgrund wirtschaftlicher Schwierigkeiten entlassen zu müssen.

#### Das Wichtigste in Kürze:

- Voraussetzung ist ein hoher vorübergehender Arbeitsausfall aus wirtschaftlichen Gründen oder aufgrund unabwendbarer Ereignisse, sodass die Beschäftigten nicht mehr im normalen Umfang und auch nicht anderweitig beschäftigt werden können. Zur Überwindung der derzeitigen Krise wurde der Mindestausfall von einem Drittel auf zehn Prozent der Mitarbeitenden abgesenkt.
- Der Arbeitgeber kann Kurzarbeit nicht einseitig anordnen. Gibt es einen Betriebsrat, hat dieser, auch in Zeiten der Corona-Krise, ein zwingendes Mitbestimmungsrecht. Gibt es keinen Betriebsrat, muss der Arbeitgeber die Kurzarbeit mit jedem einzelnen betroffenen Angestellten vereinbaren.

### Lotse für Corona-Hilfen

Sozialschutzpaket, Kurzarbeitergeld, Entschädigung – in diesem Maßnahmenbündel verliert man leicht den Überblick. Da hilft der „Lotse für Corona-Hilfen“. Beantworten Sie einige Fragen zu Ihrer familiären und finanziellen Situation und Sie erhalten direkt individuelle Informationen darüber, welche Hilfemaßnahmen für Sie in Frage kommen und wo Sie diese Leistungen beantragen können.

[zum Corona-Lotsen](#)

Quelle: <https://www.bmas.de>

- Es können nur Mitarbeitende in Kurzarbeit gehen, deren Mehr-/Überstundenkonto leer ist. Während der Kurzarbeit dürfen keine Mehr-/Überstunden gemacht werden.
- Kurzarbeitergeld ist eine Leistung der Arbeitslosenversicherung und wird von der Agentur für Arbeit gezahlt. Erforderlich ist, dass in dem betroffenen Betrieb mindestens eine Person sozialversicherungspflichtig beschäftigt ist.
- Die Höhe des Kurzarbeitergeldes orientiert sich an der bisherigen Vergütung.
- Bei der Kurzarbeit wird entweder weniger als die übliche Wochenstundenzahl oder gar nicht mehr gearbeitet. Der Arbeitgeber vergütet weiterhin die tatsächlich geleisteten Stunden. Die Agentur für Arbeit dagegen übernimmt 60% (67% bei Beschäftigten mit Kind) des entgangenen Nettolohns. Kurzarbeit kann also zu einem Gehaltsverzicht von bis zu 40% führen, nämlich wenn die Arbeitszeit auf Null heruntergefahren wird. Wer 50% oder weniger arbeitet, für den gilt (befristet bis Ende 2021): Ab dem vierten Monat wird das Kurzarbeitergeld auf 70% (bzw. 77% für Haushalte mit Kindern), ab dem siebten Monat auf 80% (bzw. 87%) erhöht.
- Der Arbeitgeber kann das Kurzarbeitergeld freiwillig aufstocken, um die Verluste beim Arbeitnehmer auszugleichen. Ein Rechtsanspruch hierauf besteht jedoch nur, wenn Tarifverträge gelten, die dies regeln.
- Für die Beschäftigten ist das Kurzarbeitergeld steuerfrei, gemäß § 3 Nr. 2 a Einkommensteuergesetz (EStG) gilt jedoch der Progressionsvorbehalt. Das bedeutet, dass sich das Kurzarbeitergeld auf den Steuersatz auswirkt, dem das übrige Einkommen unterliegt. Arbeitnehmer müssen das Kurzarbeitergeld also in der Steuererklärung angeben. Zuschüsse des Arbeitgebers zum Kurzarbeitergeld sind steuerpflichtig.
- Entgelt aus einer während einer Kurzarbeit aufgenommenen Beschäftigung in einem systemrelevanten Bereich wird nicht auf das Kurzarbeitergeld angerechnet, solange gezahltes Arbeitseinkommen, Kurzarbeitergeld und Hinzuverdienst zusammen das normale Bruttoeinkommen nicht übersteigen (vgl. § 421c SGB II).

Arbeitgeber können das Kurzarbeitergeld freiwillig aufstocken, um die Verluste auszugleichen.

Quellen: <https://www.bmas.de> sowie [hier](#)

## Kündigung

Eine rechtmäßige Kündigung muss sozial gerechtfertigt sein, d. h. es sind sachliche Gründe erforderlich. Die aktuelle Krise ist nicht automatisch ein solcher Grund. Daher sollte eine Kündigung in jedem Fall rechtlich überprüft werden. Wichtig zu wissen: Eine Klage gegen die Kündigung muss innerhalb von drei Wochen beim Arbeitsgericht eingehen – das gilt auch in Zeiten von Corona.

Quelle: <https://www.dgb.de>

## Insolvenz und Insolvenzgeld

**Insolvenz:** Als Unterstützung für kleine Unternehmen, Selbstständige und Freiberufler, die in Folge der Corona-Krise insolvent werden, sollen diese vorerst nicht zum Insolvenzgericht müssen, sondern Zeit bekommen, um Unterstützung zu beantragen. Bis zunächst Ende 2020 entfällt die Pflicht, bei Zahlungsunfähigkeit oder Überschuldung die Insolvenz zu beantragen. Die eigentlich antragspflichtigen Unternehmen sollen die Gelegenheit erhalten, ein Insolvenzverfahren durch Inanspruchnahme staatlicher Hilfen, gegebenenfalls aber auch im Zuge von Sanierungs- oder Finanzierungsvereinbarungen, abzuwenden.

Quelle: <https://www.bmjv.de>

**Insolvenzgeld:** Jede/r Arbeitnehmende muss diese Leistung individuell beantragen, und zwar innerhalb von zwei Monaten nach dem Insolvenzereignis (vgl. § 324 Abs.3 SGB III). Bei Bewilligung wird der fehlende Nettolohn für die kompletten drei Monate vor Eröffnung des Insolvenzverfahrens gezahlt.

**Quelle und weiterführende Informationen:**

<https://www.bmas.de>

## Überstunden

Darf der Arbeitgeber Überstunden anordnen, wenn viele Kolleginnen und Kollegen krankheitsbedingt ausfallen? Von Überstunden spricht man, wenn die vereinbarte regelmäßige Arbeitszeit überschritten wird. Arbeitnehmer sind grundsätzlich nur dann zur Leistung von Überstunden verpflichtet, wenn sich dies aus einem Tarifvertrag, einer Betriebsvereinbarung oder einem Arbeitsvertrag ergibt. Es kann jedoch

auch eine Nebenpflicht zur Leistung von Überstunden bestehen, wenn durch die geforderten Überstunden ein sonst dem Arbeitgeber drohender Schaden, der auf andere Weise nicht abgewendet werden kann, vermieden wird. Dies könnte auch dann der Fall sein, wenn es beispielsweise aufgrund von COVID-19-Erkrankungen zu erheblichen Personalausfällen kommt.

Besteht keine arbeits- oder kollektivvertragliche Bestimmung über die Bezahlung der Überstunden, kann der Arbeitnehmer grundsätzlich gem. § 612 BGB die Grundvergütung für die Überstunden verlangen. Der Anspruch auf Überstundenvergütung setzt voraus, dass die Überstunden vom Arbeitgeber angeordnet, gebilligt oder geduldet wurden und jedenfalls zur Erledigung der geschuldeten Arbeit notwendig waren.

Quelle: <https://www.bmas.de>

## Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber

**Grundsätzlich gilt:** Fehlende Kinderbetreuung, z. B. wenn das Kind krank oder in Quarantäne ist, ist zuallererst Sache der Eltern, nicht des Arbeitgebers. Ist die Schule oder Kita geschlossen, müssen zunächst alternative Betreuungsmöglichkeiten geprüft werden. Muss ein Elternteil tatsächlich zu Hause bleiben, weil keine „Notbetreuung“ zur Verfügung steht, sollte schnellstmöglich der Arbeitgeber informiert werden.

In Arbeits- oder Tarifverträgen, Dienst- oder Betriebsvereinbarungen gibt es für gewöhnlich spezielle Regelungen, wie mit dieser Situation verfahren wird und ob ein Anspruch auf Lohnfortzahlung besteht. Ist dies nicht der Fall, kann sich ein Anspruch auf Lohnfortzahlung aus § 616 Absatz 1 BGB ergeben. Er regelt, dass Arbeitnehmer für eine „verhältnismäßig nicht erhebliche“ Zeit (ca. 5 Tage) ohne Lohnkürzung freigestellt werden müssen, wenn es dafür unvermeidbare und von ihm unverschuldete Gründe gibt. Dieser Anspruch kann allerdings in Tarif- oder Arbeitsverträgen, durch Dienst- bzw. Betriebsvereinbarungen ausgeschlossen werden.

**Tipp:** Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber an. Fragen Sie, welche Regelungen gelten und was Ihnen zusteht. In der aktuellen Situation gilt es, gemeinsam Lösungen zu finden, z. B. Freistellung, Arbeit im Homeoffice, Überstundenabbau, bezahlter oder unbezahlter Urlaub.

Quelle: <https://www.kab-freiburg.de>

## Anspruch auf Entschädigung

Nach §56 Abs. 1 und §56 Abs. 1a des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) haben erwerbstätige Personen, die während behördlicher Schließung von Schulen, Kitas oder Einrichtungen für Kinder mit Behinderungen aufgrund der Betreuung ihrer Kinder vorübergehend nicht arbeiten können und dadurch einen Verdienstaufschlag erleiden, Anspruch auf Entschädigung. Berechtig sind erwerbstätige und hilfebedürftige Sorgeberechtigte von Kindern bis zum 12. Lebensjahr oder von Kindern mit Behinderungen.

Personen, die während behördlicher Schließung von Schulen, Kitas oder Einrichtungen für Kinder mit Behinderungen aufgrund der Betreuung ihrer Kinder einen Verdienstaufschlag erleiden, haben Anspruch auf Entschädigung.

Voraussetzung ist, dass es keine andere zumutbare Betreuungsmöglichkeit gibt. Auch Pflegeeltern haben Anspruch auf Entschädigung, sofern

es sich um Vollzeitpflege nach § 33 des Achten Buches Sozialgesetzbuch handelt, ebenso geringfügig Beschäftigte.

Die Entschädigung umfasst 67% des Nettoeinkommens, jedoch maximal 2.016 Euro monatlich, und wird für bis zu zehn Wochen gewährt, bei alleiniger Betreuung oder Pflege bis zu 20 Wochen. Eine Stückelung in mehrere Phasen ist möglich. Reguläre Schließzeiten, also Ferien, werden nicht berücksichtigt. Die Entschädigung wird vom Arbeitgeber ausbezahlt, der die Erstattung bei der zuständigen Behörde beantragen kann. Bestehender Versicherungsschutz im Rahmen der Renten-, Kranken-, Pflegeversicherung sowie nach dem Recht der Arbeitsförderung wird fortgeführt. Die Regelung ist derzeit befristet bis 31.03.2021.

Arbeitgeber und Selbstständige können eine Erstattung von Verdienstaufschlägen beantragen. Der Antrag gilt für Verdienstaufschläge, die Ihnen oder Ihren Arbeitnehmer/-innen wegen einer behördlich angeordneten Quarantäne oder eines Tätigkeitsverbots entstanden sind.

Quellen: <https://ifsg-online.de>, <https://www.bmas.de>

## Kinderkrankengeld

Gesetzlich versicherte Eltern bekommen für jedes gesetzlich versicherte Kind bis zu zehn Arbeitstage Krankengeld im Jahr, wenn ihr Kind unter zwölf Jahre alt ist, nach ärztlichem Attest von ihnen beaufsichtigt, betreut oder gepflegt werden muss und berufstätige Eltern daher nicht ihrer Arbeit nachgehen können und keine andere im Haushalt lebende Person die Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege übernehmen kann. Insgesamt ist der Anspruch auf 25 Arbeitstage (bei Alleinerziehenden auf 50 Arbeitstage) begrenzt.

Berechnungsgrundlage für das Kinderkrankengeld ist das während der Freistellung ausgefallene Arbeitsentgelt. Vom ausgefallenen Nettoarbeitsentgelt werden grundsätzlich 90 Prozent als Kinderkrankengeld gezahlt.

Quelle: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de>

## Staatlicher Kinderzuschlag

Als Familie mit geringem Einkommen können Sie einen monatlichen Kinderzuschlag (KiZ) von bis zu 185 Euro erhalten. Wenn Sie zum Beispiel aufgrund von Kurzarbeit vorübergehend weniger Lohn erhalten, könnte dieser Kinderzuschlag Ihr Einkommen erhöhen. Auch hierfür wurden die Voraussetzungen vereinfacht. Weitere Informationen zum Kinderzuschlag finden Sie hier:

Familien mit geringem Einkommen können einen monatlichen Kinderzuschlag erhalten.

Quellen: <https://www.bmfsfj.de>, <https://www.arbeitsagentur.de>

## Sofortausstattungsprogramm

Der Bund hat mehr als 500 Millionen Euro zur Verfügung gestellt, damit Schulen digitale Endgeräte kaufen und an Familien verleihen können. Das Geld wird also nicht direkt an Eltern ausbezahlt. „Das Ziel ist, allen Schülerinnen und Schülern, die weder Laptop noch Tablet haben, ein mobiles Endgerät zur Verfügung zu stellen“, sagt Kultusministerin Eisenmann (Kultusministerin Baden-Württemberg). Tipp: Falls Sie Bedarf haben, wenden Sie sich an die Schule Ihres Kindes. Fragen Sie gezielt nach Leihgeräten.

Quelle: <https://km-bw.de>

## Recht auf Notbetreuung

Dazu gibt es keine bundeseinheitliche Regelung. In Baden-Württemberg beispielsweise galt in der letzten Phase des ersten Lockdowns Folgendes für die Notbetreuung in den Kindertageseinrichtungen, in der Kindertagespflege, an Grundschulen sowie an den weiterführenden Schulen (bis inkl. 7. Klasse): Anspruch haben nicht nur Kinder, deren Eltern in der kritischen Infrastruktur arbeiten, sondern grundsätzlich Kinder, bei denen beide Erziehungsberechtigte beziehungsweise die oder der Alleinerziehende einen außerhalb der Wohnung präsentpflichtigen Arbeitsplatz wahrnehmen und von ihrem Arbeitgeber als unabhkömmlich eingestuft werden.

Quelle: <https://www.baden-wuerttemberg.de>

## Vereinfachter Zugang zur Grundsicherung

Durch den vereinfachten Zugang zur Grundsicherung können Sie Ihren Lebensunterhalt und Ihre Mietzahlungen in der Krise trotz Verdienstaussfall absichern. Die Vermögensprüfung ist für sechs Monate ab Bewilligung ausgesetzt. Und auch die Wohnung muss nicht gewechselt werden. Wohn- und Heizkosten werden voll anerkannt. Sie müssen lediglich verbindlich erklären, dass Sie über kein erhebliches Vermögen verfügen. Selbständig tätige Leistungsberechtigte erhalten ihre Leistungen nach einem vereinfachten Verfahren. Damit die Leistungen sehr schnell ausgezahlt werden können, werden Anträge auf Grundsicherung vorläufig bewilligt. Die übliche Bedürftigkeitsprüfung erfolgt erst dann, wenn Sie auch nach den sechs Monaten auf die Grundsicherung angewiesen sind. Alle Details zur konkreten Antragstellung finden Sie unter: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de).

Quelle: <https://www.bmas.de>

## Unterstützungsleistung vom privaten Arbeitgeber

Zusätzliche Unterstützungsleistungen bleiben im Jahr 2020 bis zu 1.500 Euro für alle Arbeitnehmenden steuerfrei.

## Erweiterung der Corona-Hilfen

**Novemberhilfen** (Beginn Nov. 2020): Wirtschaftliche Unterstützung für besonders stark betroffene Unternehmen, Betriebe, Selbständige, Vereine und Einrichtungen. Berechtigte können pro Woche der erneuten Schließung 75% des durchschnittlichen wöchentlichen Umsatzes im Vorjahresmonat erhalten.

**Überbrückungshilfe:** Die Überbrückungshilfe umfasst unbürokratische Zuschüsse für stark Betroffene. Als Überbrückungshilfe III wurde das Paket bis Ende Juni 2021 verlängert und beinhaltet beispielsweise auch die sogenannte Neustarthilfe für Soloselbständige, insbesondere Künstlerinnen und Künstler sowie Kulturschaffende. Sie können eine einmalige Betriebskostenpauschale von max. 5.000 Euro erhalten.

**KfW-Schnellkredit:** Den KfW-Schnellkredit können künftig auch Kleinstunternehmen nutzen, indem sie bei ihrer Hausbank einen Kredit in Höhe von bis zu 300.000 Euro erhalten. Es findet keine Kreditrisikoprüfung statt, der Bund übernimmt dafür das vollständige Risiko.

Quelle: <https://www.bundesfinanzministerium.de>

## Achtung:

Die Inhalte dieser Broschüre dienen lediglich der Information, sie stellen keine Rechtsberatung dar. Alle Angaben wurden nach dem besten Wissen und Gewissen erstellt; Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben wird keine Gewähr übernommen.

## Beziehungen

Phasen wie diese Pandemie fordern uns auf ganz unterschiedliche Weise heraus. Jede/n von uns persönlich, aber auch jede/n als ein Teil von Beziehungen: Eltern-Kind-Beziehungen, Paarbeziehungen, Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern, zu Kollegen/-innen, Freunden/-innen, Nachbarn/-innen etc. Unsere engsten Beziehungen – und hier dürfte die Familie bei sehr vielen Menschen ganz oben stehen – sind gerade in solchen Zeiten besonders wichtig für uns. Sie können uns stärken, Mut machen und Ausgleich schaffen.

Einem Modell von Judith Bardwick zufolge gibt es drei Zonen: Die Komfort-, die Lern- und die Panikzone. In der Komfortzone fühlen wir uns sicher, es besteht kein Risiko, wir kennen uns dort aus. Bei Veränderungen müssen wir die Komfortzone verlassen – freiwillig oder unfreiwillig. Wir begeben uns in die Lernzone, tun Ungewohntes, überschreiten Grenzen, wachsen. Dringen wir zu weit vor, z. B. weil sich unser Leben zu schnell zu stark verändert, laufen wir Gefahr, in die Panikzone zu gelangen. Dort nehmen Gefahr und Risiko überhand, wir verlieren leicht die Kontrolle. Unser einziges Ziel ist, zurück in den Komfortbereich zu kommen. (vgl. Akademie Weber, 2020) Bei Veränderungen, auf die wir keinen Einfluss haben, kann es jedoch passieren, dass genau das nicht möglich ist. Wir bleiben in der Panikzone. Dann kann Stress entstehen, der uns und auch unseren Beziehungen sehr schaden kann.

Dieses Modell veranschaulicht es auf einfache Weise, wie viele Menschen auf starke Veränderungen reagieren. Mit Stresserleben, Überforderung bis hin zum Kontrollverlust.

**Tipp:** Wenn Sie merken, dass Sie in die Panikzone geraten, versuchen Sie gegenzusteuern. Überlegen Sie, was Sie tun können, um Ihren Stress zu reduzieren, was Ihnen guttut und wer Sie unterstützen kann. Falls Sie in einer Paarbeziehung leben: Sprechen Sie mit Ihrem/r Partner/-in über Ihre Gefühle. Darüber, was Sie überfordert. Sprechen Sie miteinander über Ihre Beziehung und überlegen Sie gegebenenfalls, wie Sie negative Entwicklungen bremsen oder beenden können.

Falls Sie zu zweit nicht weiterkommen, holen Sie sich professionelle Hilfe. Für Paare, die in einer Krise stecken und in Zeiten von Corona professionelle psychologische Paarberatung suchen, bietet die katholische EFL (Ehe-, Familie-,

Lebensberatung) Mail- oder [Chat-Beratung](#) auf einer SSL-verschlüsselten Plattform. Über die Smartphone-App odyssey bietet die EFL zudem Beratung auf Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Russisch und demnächst auf Dari/Farsi an.

## Kommunikation

Gute Kommunikation ist immer wichtig, in Krisen aber besonders. Doch was ist gute Kommunikation? Und sind an Konflikten nicht immer beide/alle Seiten „schuld“? Damit diese Frage gar nicht erst gestellt werden muss, sind folgende Aspekte wichtig:

### Miteinander reden

Zunächst ist wichtig, dass kommuniziert wird und zwar möglichst ungestört und ohne Zeitdruck. In Familien passiert es in stressigen Phasen leicht, dass nur noch das absolut Notwendige miteinander besprochen wird. Kinderbetreuung, Haushalt, Hausaufgaben, kurz: Wer macht wann was. Und das zwischen Tür und Angel, zwischen Abwasch und Kinder-ins-Bett-bringen, während nebenher schon mal die Spielsachen aufgeräumt werden. Was nach erst einmal nach Zeitersparnis aussieht, rächt sich oft später. Aus unbeprochenen Kleinigkeiten werden Probleme, die dann viel mehr Zeit erfordern.

Miteinander reden funktioniert nur dann wirklich gut, wenn die Beteiligten sich gegenseitig zuhören. Wirklich zuhören.

**Tipp:** Kommt Ihnen die Schilderung oben bekannt vor? Dann könnte es helfen, wenn Sie regelmäßige Redezeiten einrichten. Sprechen Sie mit Ihrem/r Partner/-in und Ihren Kindern zum Beispiel darüber, was sie am Tag erlebt haben, was Ihnen durch den Kopf ging. Sprechen Sie über Wünsche, Sorgen und andere Dinge. Manchmal reichen dafür schon ein paar Minuten am Tag. Hilfreich kann auch sein, eine Art Ritual daraus zu machen, z. B. beim Ins-Bett-Bringen oder nach dem Essen.

### Dem anderen zuhören

Miteinander reden funktioniert nur dann wirklich gut, wenn die Beteiligten sich gegenseitig zuhören. Wirklich zuhören. Das meint einmal, dass nicht nebenher noch schnell fünf Dinge erledigt werden, während Partner/-in oder Kinder von

ihren Erlebnissen berichten. Es bedeutet aber auch, dass Sie dem anderen möglichst echtes Interesse zeigen sollten. Nicht schon die Antwort überlegen, während der andere spricht, sondern eben zuhören. Damit zeigen Sie: Was Du sagst ist mir wichtig, Du bist mir wichtig!

### Den anderen ernstnehmen

Menschen sind sehr unterschiedlich, deshalb nehmen Sie Situationen und Erlebnisse unterschiedlich wahr. Das kann sich im Zusammenleben an vielen Stellen bemerkbar machen. Wichtig ist in jedem Fall, dass wir unser Gegenüber respektieren, auch wenn wir Dinge anders sehen oder erleben. Das bedeutet nicht, dass wir gegen unseren Willen Dinge tun müssen, die wir ablehnen. Wir müssen unseren Kindern nicht alle Wünsche erfüllen und nach ihrer Pfeife tanzen. Gemeint ist, dass sie sich von uns gesehen fühlen. Manchmal sind es auch Kleinigkeiten, die an dieser Stelle weiterhelfen.

Sprechen Sie von sich. Schildern Sie, was das Verhalten des anderen in Ihnen auslöst, wie Sie sich dann fühlen etc. Kritisieren Sie Verhalten, nicht die Person. So lassen sich Kritik und Wertschätzung vereinbaren.

**Beispiel:** Die fünfjährige Mona hat große Angst vor dem Corona-Virus. Sie hat Angst davor, dass Oma und Opa an diesen roten, stacheligen

Dingern, die sie im Fernsehen gesehen hat, sterben müssen. Ihre Eltern können ihr nicht versprechen, dass das nicht passiert. Was sie tun können: Sie können versuchen, die Distanz, die in den vergangenen Monaten zu den Großeltern entstanden ist, zu verringern. Ein kurzer täglicher Anruf, eine Videokonferenz oder Ähnliches helfen Mona zu spüren, dass Oma und Opa jetzt leben.

### Auch Kritisches aussprechen

In Familien bleibt es nicht aus, dass man sich übereinander ärgert, traurig ist oder wütend aufeinander. Das ist unangenehm. Noch unangenehmer kann es allerdings werden, wenn solche Situationen ungeklärt bleiben, Gefühle heruntergeschluckt oder verdrängt werden. Denn wenn der andere nicht weiß, was sein Verhalten auslöst, wird er es vermutlich nicht ändern. Der Ärger, die Traurigkeit, die Wut werden größer...

Deshalb ist es ratsam, sich gegenseitig mitzuteilen, was uns stört. Es geht jedoch nicht nur darum, uns zu entlasten, son-

dern auch darum, was unsere Rückmeldung beim anderen auslöst. Ziel sollte sein, dass die Klärung in eine Lösung mündet, die für beide Seiten akzeptabel ist. Ausschlaggebend dafür, ob dieses Ziel erreicht wird, ist unter anderem die Art und Weise, wie wir das Thema ansprechen:

- **Trennen Sie Person und Verhalten:** Kritisieren Sie Verhalten, nicht die Person. So lassen sich Kritik und Wertschätzung vereinbaren.
- **Seien Sie konkret:** Wörter wie „immer“ und „nie“ sind selten realistisch und helfen auch nicht weiter. Nennen Sie konkrete Beispiele für das Verhalten, das Sie stört. Je genauer Sie es beschreiben, desto besser versteht der/die andere, was gemeint ist.
- **Sprechen Sie von sich:** Schildern Sie, was das Verhalten des anderen in Ihnen auslöst, wie Sie sich dann fühlen etc. Sprechen Sie auch als Eltern nur von sich, nicht von Ihrem/r Partner/-in, wenn Sie ein solches Gespräch mit Ihrem Kind führen.
- **Seien Sie wertschätzend:** Respekt und Wertschätzung sind in der Kommunikation das A und O, egal mit wem und worüber wir sprechen. Dazu gehört auch, dass wir eine passende Situation wählen: eine Umgebung, in der sich beide wohlfühlen, ausreichend Zeit und keine Zuhörer/-innen.
- **Sprechen Sie auch über Positives:** Wertschätzung bedeutet auch, dass wir dem anderen auch sagen, was wir an ihm schätzen. Das klingt vielleicht erst einmal seltsam, soll es doch um ein Kritikgespräch gehen. Wenn wir möchten, dass der andere sich auf das einlässt, was wir ihm sagen möchten, ist es jedoch ratsam, nicht nur negative Verhaltensweisen anzusprechen.
- **Machen Sie Vorschläge:** Viele Menschen sind bereit, Verhaltensweisen zu ändern, wenn sie erst einmal wissen, dass sie andere damit verärgern, kränken, traurig machen etc. Das gelingt meist besser, wenn sie nicht nur gesagt bekommen, was den anderen stört, sondern auch, wie sie sich stattdessen verhalten können.

Indem andere uns sagen, wie wir auf sie wirken, bringen sie uns im Grunde etwas sehr Wertvolles entgegen.

Wie jeder Dialog hat auch ein Kritikgespräch zwei Seiten. Es ist nicht nur wichtig, wie Kritik formuliert, sondern auch, wie sie entgegengenommen wird. Folgende Punkte sind wichtig:

- **Hören Sie wirklich zu:** Viele Menschen reagieren auf Kritik mit Abwehr und Rechtfertigungen, sind mit einem „Aber“ zur Stelle, noch bevor der andere sein Anliegen formuliert hat. Das ist nicht schwer zu verstehen, denn kritisiert zu werden – und sei es noch so wertschätzend – ist unangenehm. Abwehr und Rechtfertigungen führen dazu, dass wir das nicht an uns heranlassen müssen. Kurzfristig hilft uns das vielleicht, weil wir das unangenehme Gefühl loswerden. Längerfristig verhindert es Entwicklung – bei uns als Person, aber auch in der Beziehung.
- **Versuchen Sie, es anzunehmen:** Indem andere uns mitteilen, wie wir auf sie wirken, bringen sie uns im Grunde etwas sehr Wertvolles entgegen. Wir können daran wachsen und auch unsere gemeinsame Beziehung. Aber dafür müssen wir an uns heranlassen, was sie uns sagen. Das ist nur möglich, wenn wir erst einmal zuhören.
- **Bedenken Sie das Gesagte:** Zuhören ist der erste Schritt, darüber nachdenken der zweite und handeln der dritte. Aber nicht alles, was andere stört, müssen wir ändern. Vieles können wir gar nicht ändern, zumindest nicht von heute auf morgen. Vermutlich entscheiden sich Menschen vor allem dann dazu, ihr Verhalten zu ändern, wenn sie es selbst wichtig finden oder wenn sie es dem anderen oder der Beziehung zuliebe tun wollen.
- **Sie dürfen Hilfe annehmen:** Sind Sie zu dem Schluss gekommen, dass Sie an Ihrem Verhalten arbeiten möchten, kann es passieren, dass Sie trotz starker Bemühungen nicht weiterkommen. Dann kann es sein, dass Sie Unterstützung brauchen. Diese kann ganz unterschiedlich aussehen. Manchen Menschen hilft es, wenn der andere immer wieder an den Vorsatz erinnert, manche profitieren davon, die entsprechenden Situationen gemeinsam zu besprechen und in manchen Fällen ist professionelle Hilfe das geeignete Mittel.
- **Auch das Schöne teilen:** Viele Menschen tendieren dazu, Negatives eher zu äußern als Positives. Das ist – gerade in wichtigen Beziehungen – schade. Damit enthalten wir

Positive Erfahrungen mit anderen zu teilen, sich auch einmal für eine kleine Geste zu bedanken oder dem anderen etwas Schönes über eine bestimmte Verhaltensweise oder Eigenschaft zu sagen, erfreut beide Seiten.

den anderen und auch uns selbst schöner Momente. Allein positive Situationen stärker in den Blick zu nehmen, kann das eigene Lebensgefühl verbessern. Anderen positive Erfahrungen mitzuteilen, sich auch mal für eine kleine Geste zu bedanken oder dem anderen etwas Schönes über eine bestimmte Verhaltensweise oder Eigenschaft zu sagen, erfreut beide Seiten. Wichtig ist, dass man dabei ehrlich bleibt und es nicht übertreibt. Denn dann wirkt es aufgesetzt und verärgert eher als dass es Freude bringt.

## Mit der Unsicherheit umgehen

Im Sommer fühlte sich das Leben wieder ein bisschen an wie vor der Pandemie. Doch dann kam die nächste Welle, der nächste Lockdown. Zwar ohne Schul- und Kitaschließung, aber wer weiß, was noch alles kommt. Was an Weihnachten sein wird, weiß auch noch niemand.

Unsicherheit und offene Fragen bestimmen in dieser Zeit in vielen Familien das Leben: Wie lange bleiben die Schulen und Kitas noch offen? Werden wir mit den Großeltern Weihnachten feiern können? Darf mein Mann bei der Geburt unseres Kindes dabei sein? Dazu kommt die dunkle Jahreszeit, die vielen Menschen auf die Stimmung schlägt.

Wir können die Jahreszeiten nicht ändern, auch die Unsicherheit, wie die Pandemie sich weiterentwickelt und welche Konsequenzen das für uns hat, müssen wir ertragen. Aber es ist nicht so, dass wir gar nichts tun können.

Rituale strukturieren das Leben und schenken Geborgenheit, geben Halt und Sicherheit und stärken das Ich- und Wir-Gefühl.

## Darüber sprechen

Sprechen Sie über Ihre Unsicherheit, Sorgen und Ängste. Machen Sie Ihre Gefühle zum Thema in Gesprächen mit anderen Erwachsenen: Ihrem Partner, anderen Vertrauten oder den Ansprechpartnern bei der Telefonseelsorge. Das Aussprechen von Ängsten lässt die Angst kleiner werden. Denn Angst ist immer dann besonders schlimm, wenn wir alleine damit bleiben. Nicht umsonst heißt es: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Dieses Prinzip gilt für Ihre Unsicherheit und Ängste, aber auch für die Ihres Kindes. Lassen Sie es nicht alleine, teilen Sie seine Sorgen, Furcht und Angst mit ihm.

## Für Ausgleich sorgen

So wichtig es ist, dass Ihr Kind versteht, was momentan passiert: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Alltag und der Alltag Ihres Kindes nicht ausschließlich um Corona und Covid-19 kreisen. Ein Mindestmaß an Normalität ist sehr wichtig. Versuchen Sie, die Zeit mit Ihren Kindern zu nutzen, diese Zeit aktiv zu gestalten. Freilich gibt es Schulaufgaben, Homeoffice etc. Es bleibt aber auch Zeit, um schöne Dinge zu tun, vielleicht etwas Neues auszuprobieren, einfach zusammen zu sein. Von dieser Haltung profitieren Sie, aber auch Ihr Kind. Und ganz bestimmt die Beziehung zwischen Ihnen.

## Rituale

Das alljährliche Weihnachtsfest, die Schultüte zum Schuleintritt, die Fangesänge im Fußballstadion oder das Kita-Sommerfest. Wozu brauchen wir das? Die Antwort ist einfach: Wir brauchen Rituale. Und Kinder brauchen sie ganz besonders. Kinder denken in Ereignissen. Nicht umsonst bestehen sie darauf, immer wieder die gleiche Gute-Nacht-Geschichte zu hören, möglichst am gleichen Ort, oder am Samstagmorgen noch eine halbe Stunde im Bett der Eltern zu kuscheln, bevor das Frühstück gemacht wird. Immer wiederkehrende Abläufe strukturieren das Leben, schenken Geborgenheit, geben Halt und Sicherheit und stärken das Ich- und Wir-Gefühl (vgl. Lutsche, 2016). In Zeiten wie diesen ist das Bedürfnis nach Sicherheit verständlicherweise bei vielen Kindern besonders stark.

**Tipp:** Zelebrieren Sie Ihre Familienrituale, geben Sie ihnen besonders viel Raum, wenn Sie spüren, dass es Ihrem Kind guttut. Sorgen Sie für ein hohes Maß an Verlässlichkeit innerhalb der Familie.

## 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:

## Beratungsangebote

### 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

## Ehe-, Familien- und Erziehungsberatungsstellen

In jedem Landkreis und jeder größeren Stadt gibt es Beratungsstellen, an die Sie sich wenden können. Kontaktdaten finden Sie im Internet, z. B. über den Beratungsstellenführer der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung (DAJEB): <https://dajeb.de>



## Chatberatung

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Freiburg bietet psychologische Online-Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien mit Beratungsbedarf im persönlichen und zwischenmenschlichen Bereich an.

<https://freiburg.onlineberatung-efl.de>

## Beratung für pflegende Angehörige

### Pflegetelefon:

Mo–Do: 9–18 Uhr

030 2017 9131

### Beratung per E-Mail:

[info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.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

## Beratung für Opfer

### WEISSER RING Opfertelefon

Täglich: 7–22 Uhr

116 006

### WEISSER RING Online-Beratung

<https://weisser-ring.de>

## Weitere Beratungsstellen

### Beratungsführer:

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung bietet einen Online-Beratungsstellenführer an. Dort können Sie nach Beratungsstellen in Ihrem Postleitzahlengebiet suchen, auch über die Themen Jugend- und Eheberatung hinaus. Sie finden den Beratungsführer unter: <https://dajeb.de>

## Informationen rund um die Pandemie

### Internetseiten

- Die [Bundesregierung](#) informiert über Themenbereiche, die in der aktuellen Corona-Pandemie wichtig sind.
- Das Robert-Koch-Institut (RKI) bietet [Informationen zu offiziell bestätigten SARS-CoV-2-Infektionen](#) in Deutschland und weltweit sowie [aktuelle Informationen zum Coronavirus](#).
- Das Bundesgesundheitsministerium (BGM) beantwortet Fragen zu [Antigen-Schnelltests](#), zur Beschaffung und Qualitätssicherung von [Schutzausrüstung](#) sowie zu [Entschädigungsansprüchen nach § 56 IfSG](#).
- Auf [zusammengegencorona.de](https://zusammengegencorona.de) erfahren Sie, welche [Testverfahren](#) es gibt und wer getestet werden sollte. Dort finden Sie außerdem [Informationen zum Coronavirus in Leichter Sprache](#).
- Das Paul-Ehrlich-Institut veröffentlicht [Informationen u.a. zur Impfstoffentwicklung](#).
- Auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können Sie sich über [Hygiene- und Verhaltensempfehlungen zur Vorbeugung von Infektionen](#) informieren.
- Das Auswärtige Amt stellt [Informationen für Reisende und zu Risikogebieten](#) sowie zur [Testverordnung für Reiserückkehrer](#).
- Das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat stellt u. a. Antworten auf Fragen zu [Reisebeschränkungen und Grenzkontrollen](#) bereit.
- Informationen zu [wirtschaftlichen Auswirkungen und Corona-Soforthilfen](#) bündelt das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

- Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales klärt über [arbeitsrechtliche Maßnahmen](#) wie Kurzarbeit und Entschädigungsansprüche auf.
- Zu [Auswirkungen auf Lebensmittel und Landwirtschaft](#) durch das Virus informiert das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.
- Die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. (DGGG) stellt [Kreißaalempfehlungen und Hinweise für Schwangere und Säuglinge](#) zur Verfügung.

## Podcasts

Auch Podcasts können dazu beitragen, das Leben in Zeiten von Corona zu erleichtern. Experten/-innen diskutieren z. B., wie alltägliche Dinge einfacher gemeistert oder wie Herausforderungen bestmöglich angegangen werden können. Podcasts finden Sie zum Beispiel auf folgenden Seiten:  
<https://www.eltern.de/podcast>  
<https://www.ardaudiothek.de>

Im Podcast „Eltern ohne Filter“ des Bayerischen Rundfunks berichten Eltern aus ihrem Leben mit Kindern während der Pandemie Zeit, tauschen sich aus und geben sich gegenseitig Tipps.  
<https://www.br.de>

Die meist gehörten Podcasts auf Spotify sind:

- #1 Ganz schön Familie
- #2 Familie in Zeiten von Corona
- #3 Mamsterrad
- #4 Mama Talk
- #5 Corona und die Liebe

## Lernen und Fernsehen

- **ARD Lernen, wenn die Schule zu ist**  
<https://www.ard.de>
- **ARD Zuhause lernen:** Wissensangebote in der ARD Mediathek  
<https://www.ardmediathek.de>
- **ARD Audiothek** – Hörspiele und Geschichten für Kinder ab 3:  
<https://www.ardaudiothek.de>

- **ARD Audiothek** – Spannung und Wissen für Kinder ab 6:  
<https://www.ardaudiothek.de>
- **BR Mediathek** – Schule daheim – Lernen Online:  
<https://www.br.de/mediathek>
- **Fez@home** – Spiele, Tipps, Tricks und viele Ideen, was Ihr mit Euren Geschwistern und Eltern oder auch alleine machen könnt:  
<https://fez-berlin.de>
- **GEOLino Spezial – der Wissenspodcast**  
<https://www.geo.de>
- **KiKa #gemeinsamzuhaus:**  
<https://www.kika.de>
- **KiKa** – Selbermachen: Tipps zum Malen, Basteln und Kochen:  
<https://www.kika.de>
- **Kinderkunsthause München mit kreativen Tipps:**  
<https://www.instagram.com>
- **MDR Wissen** – Die großen Fragen unserer Zeit – Lernen trotz Corona:  
<https://www.mdr.de>
- **SWR Planet Schule** (Angebote nach Altersstufen):  
[www.planet-schule.de](http://www.planet-schule.de), [www.wdr.de/schule](http://www.wdr.de/schule)
- **ZDF** Das virtuelle Klassenzimmer (für alle Altersstufen):  
<https://www.zdf.de/wissen>

## Verwendete Quellen

### Print

- Lutsche, D. (2016). Orientierung, Halt und Sicherheit. Strukturen entwickeln und hinterfragen. In: Klein & Groß, 5/2016, S. 46-47

### Internetseiten (Zugriff am 02.12.2020)

- Akademie Weber:  
[Komfortzonenmodell](#)
- Bundesagentur für Arbeit:  
[Kinderzuschlag](#)  
[Grundsicherung](#)
- Bundesgesundheitsministerium:  
[Krankengeld](#)
- Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2020): Eltern während der Corona-Krise – Zur Improvisation gezwungen.  
<https://www.bib.bund.de>
- Bundesministerium der Finanzen:  
[Novemberhilfen](#)
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales:  
[Anspruch Homeoffice](#)  
[Kurzarbeitergeld](#)  
[Corona-Lotse](#)  
[Insolvenzgeld](#)  
[Antworten auf arbeitsrechtliche Fragen](#)  
[Sozialschutzpaket](#)
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend:  
[Elternbefragung des IfD Allensbach](#)  
[Kinderzuschlag](#)
- Bundesministerium für Justiz und für Verbraucherschutz:  
[Insolvenz](#)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), (2020): Alltagsmaske tragen.  
<https://www.infektionsschutz.de>
- Deutscher Gewerkschaftsbund:  
[Kündigung](#)

- Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.:  
[Kinderbetreuung – Arbeitnehmer und Arbeitgeber](#)
- Deutsches Jugendinstitut (2020): Kindsein in Zeiten von Corona – Erste Ergebnisse zum veränderten Alltag und zum Wohlbefinden von Kindern. <https://www.dji.de>
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Freiburg:  
[Chat-Beratung](#)
- Familienbund Freiburg:  
[Anregungen für Eltern und Dienstvorgesetzte](#)
- IAB (2020): Schulschließungen wegen Corona: Regelmäßiger Kontakt zur Schule kann die schulischen Aktivitäten der Jugendlichen erhöhen. <https://www.iab-forum.de>
- Initiative D21 & TU München (2020): Homeschooling in Zeiten von Corona. <https://initiatived21.de>
- IfD Allensbach/Prognos AG für das Kompetenzbüro beim BMFSFJ (2020): Befragung von Eltern mit Kindern unter 15 Jahren. <https://www.bmfsfj.de>
- Katholische Arbeiterbewegung, Diözesanverband Freiburg:  
[Corona und Arbeitsrecht](#)
- KED (2020): Elternforum, Ausgabe 1/2020  
<https://www.katholische-elternschaft.de>
- Land Baden-Württemberg:  
[Notbetreuung](#)
- Ministerium des Innern, für Bau und Heimat:  
[Infektionsschutzgesetz](#)
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg:  
[Sofortausstattungsprogramm](#)
- Pausder, V. (2020): Homeschooling  
<https://homeschooling-corona.com>
- Universität Hildesheim (2020): Kinder, Eltern und ihre Erfahrungen während der Corona-Pandemie – Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie KiCo.  
<https://nbn-resolving.org>
- World Health Organization (2020): Coronavirus disease (COVID-19): Children and masks  
<https://www.who.int>

## Themen

- Nr. 01 Web 2.0\*
- Nr. 02 Suchtmittel\*
- Nr. 03 Muss Strafe sein?\*
- Nr. 04 Rechtsextremismus\*
- Nr. 05 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen\*
- Nr. 06 Facebook & Co.\*
- Nr. 07 Wege in den Beruf
- Nr. 08 Trauer bei Kindern und Jugendlichen\*
- Nr. 09 Stress bei Kindern und Jugendlichen\*
- Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten\*
- Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...\*
- Nr. 12 ADHS
- Nr. 13 Mobbing
- Nr. 14 Smartphone\*
- Nr. 15 Rituale – Inseln der Verlässlichkeit
- Nr. 16 Alkohol, Cannabis & Co.
- Nr. 17 Essstörungen
- Nr. 18 In Zeiten von Corona (nur digital)
- Nr. 19 Erste Liebe
- Nr. 20 In Zeiten von Corona II (nur digital)

\* Printversion vergriffen

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind digital verfügbar unter: [www.agj-elternwissen.de](http://www.agj-elternwissen.de)

## Kooperationspartner

