

Wenn plötzlich alles anders ist... Teil 2

Tipps für Eltern und Senior/innen während der Corona-Krise und den damit verbundenen Einschränkungen

Liebe Eltern, liebe (pflegende) Angehörige,

Die aktuelle Situation und die nun doch schon lange Dauer fordert besonders Eltern sehr viel ab. Auch für Senior/innen, die alleine zuhause sind, ist das eine besondere Herausforderung – unterschiedliche Organisationen bieten hier Tipps und Infos.

Nachfolgend finden Sie wieder weitere Tipps und Anlaufstellen – von kreativen, lustigen, unterhaltsamen und lehrreichen Angeboten über Beratung und konkrete Hilfestellungen in dieser besonderen und schwierigen Situation.

Herzlichst,
Christine Marek

PS: Danke an die Vereinbarkeitsbeauftragte der TU Wien für weitere Tipps und Infos!

Tipps für Eltern und Kinder unterschiedlicher Altersgruppen:

Beschäftigung, Spiele und Tipps für zuhause:

[Monsterfreunde](#) - Malen, Singen, Spielanleitungen uvm.

[VBW Junges Musical für Zuhause](#) – Quizfragen, Basteln, Spiele uvm. rund um Musical allgemein und das Musical Cats (Inhalte werden laufend aktualisiert und ergänzt)

[Planet Lollipop](#) – Malvorlagen und Rätselspaß zum Download

[Hilfswerk Niederösterreich](#) – Spiel- und Lernmaterialien, Beschäftigungsideen für alle Altersgruppen

[Kreativ Bienen](#) - Tipps zum Basteln, Kochen mit Kindern, Blog uvm.

[RollerKoller](#) - Eigens für die Zeit daheim aufgrund der Corona-Krise eingerichtetes Angebot mit Tipps und Infos für Kids, Strategien und Rat gegen den ‚Koller‘ daheim uvm.

[Malwettbewerb des Bundeskriminalamts](#) „Mal Dir Deine Welt ein wenig bunter“ zu (sicherheitspolizeilichen) Präventionsthemen für Kinder und Jugendliche von 0 – 17 Jahren

[tell me a story](#) - Geschichten für Kinder zum Hören

[Ohrka - Riesig für Kinder](#) - Hörabenteuer (Geschichten und Hörspiele) für Kinder

[Die Kurzgeschichte](#) - Altersgerechte Hörgeschichten für Kinder bis 12 Jahre

[Kinder Uni @home](#) – Videos und Infos von Wissenschaftler/innen zu ihren Forschungsgebieten

[Wissensfabrik](#) - Experimente, Spannendes und Wissenswertes für Kinder und Jugendliche

[Schuberttheater Wien](#) – Puppenensemble in Quarantäne

[famiiii - Österreichs bunteste Familienplattform](#) – Tipps, Infos und Ideen für Familien und Kinder

[Youtube Kanal ‚Dani’s Welt‘](#) – Beiträge einer Kindergarten-Pädagogin für ‚ihre‘ Kinder mit Anregungen für Spiele, Bastelideen, Geschichten, Spannendem, Lustigem uvm.

[St. Martins Therme](#) - Wissenswertes zu verschiedenen Tierarten

Kinderseite der **Sonnentherme Lutzmannsburg** www.sunnybunny.at - Geschichten, Musik, Spiele, Rezepte und vieles mehr...

Linksammlung der **Vereinbarkeitsbeauftragten der TU Wien** mit zahlreichen Infos und Tipps zu Kreativem, Sport und Bewegung, Medienkompetenz uvm. www.tuwien.at

Infos und Tipps in englischer Sprache:

www.sheppardsoftware.com - Hunderte Spiele, Infos, Lernapplikationen aus zahlreichen Themenbereichen für Kinder unterschiedlichster Altersgruppen

Unterstützung beim Lernen zuhause, TV Tipps:

[#weiterlernen](#) - Initiative des Bildungsministeriums und der Innovationsstiftung Bildung; Hilfestellung, Material und Unterstützung für das Lernen zuhause

[Aufgabenpool](#) - Initiative des Bildungsministeriums mit Angeboten und Materialien für die Oberstufe

[Brockhaus Lern App](#) – kostenloser Zugang während der Corona Krise (Kooperation mit dem Bildungsministerium)

[anton.app](#) - Lern App für die Schule für div. Unterrichtsfächer 1. bis 10. Schulstufe (dzt. kostenlos verfügbar)

[ORF-Freistunde / Bildungsfernsehen](#)

[ORF Jugendnachrichten / ZIB Zack](#)

[Planet Schule / ‚Lernen, wenn die Schule zu ist‘](#) – Multimediales Schulfernsehen ARD

[‚Digitales Klassenzimmer‘](#) - Videoangebot in der ZDF-Mediathek:

[RollerKoller](#) - Zahlreiche Tipps und Informationen zur Bewältigung auch kritischer Situationen aufgrund der langen Zeit zuhause – etwa zum Lernen daheim uvm.

Konfliktberatung, Tipps, Infos und Anlaufstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern:

[Bildungsministerium](#) - Informationen, Beratung und Anlaufstellen rund um die Themen Corona, Stufenplan für Schulen, Distance Learning usw.; Informationen werden laufend aktualisiert und ergänzt

[Schulpsychologie Bildungsberatung](#) angeboten wird auch telefonische Beratung an Abenden und Wochenenden zur Schulpsycholog/innen

[Die Möwe](#) - Telefonberatung Tel.: 01/532 15 15 (Mo-Do 9 - 17 Uhr, Fr 9 - 14 Uhr), [Onlineberatung](#) Unterstützung und Beratung in Stress- und Krisensituationen in der Familie

[SOS Kinderdorf 'Ich halt euch nicht mehr aus!'](#) - Tipps für kritische Zeiten zuhause

[Plattform Elternbildung](#) / Corona (Infos, Tipps, Webinare)

[Plattform Familienberatung](#) / diverse Beiträge und Informationen für Familien während der Corona-Krise

[Telefonseelsorge](#) - Hotline 142

[Väter gGmbH](#) – Deutsche Plattform für Väter; Infos und Tipps zu Homeoffice, Homeschooling, Väter Know How, zahlreiche Tipps usw.

Rat auf Draht 147 www.rataufdraht.at

Beratung und Info für Kinder, Jugendliche und Eltern zu den unterschiedlichsten Themen, unterstützt von Psycholog/innen

Hilfreiche Tipps, wenn Ängste hochkommen:

[Psychotherapie Helpline](#) des Wiener Landesverbands für Psychotherapie – Tel. 0720/12 00 12 (tägl. 8 – 22 Uhr) bietet kostenfreie Krisengespräche

www.harnoncourt-coaching.com Marguerite Harnoncourt (Lebens- und Sozialberaterin/ Coach) Tipps für mehr Mut und Zuversicht in Zeiten der Krise. Download eines kostenlosen E-Booklets, hilfreiche Blogbeiträge, wöchentlicher Podcast „ALOHA – Anders leben ohne Angst“

Tipps und Angebote für Senior/innen und pflegende Angehörige:

Österreichischer Seniorenbund www.seniorenbund.at

Infos und Tipps für Senior/innen während der Corona-Zeit rund um die Themen Einsamkeit, gesund bleiben, Tipps für Zuhause, Fitness fürs Gehirn uvm.

Österreichischer Pensionistenverband pvoe.at

Infos und Tipps für Senior/innen während der Corona-Zeit u.a. mit Fitness Tipps und Anlaufstellen bei Fragen

[Seniorenweb](#) - Plattform bzw. Portal für Senior/innen; zahlreiche Tipps für geistige und körperliche Fitness, Kommunikation, virtueller Stammtisch, Filmen, Hörspielen, Musik uvm.

[„füreinand“-Community für Mitmenschlichkeit und gegen Einsamkeit](#) - Initiative von Caritas und Krone für Privatpersonen, die miteinander plaudern möchten, sich zuhören und am Telefon Zeit miteinander zu verbringen. Täglich zwischen 12 und 20 Uhr.

[PFLEGE DAHEIM facebook](#) Plattform für PatientInnen und pflegende Angehörige zuhause

Linksammlung der **Vereinbarkeitsbeauftragten der TU Wien** mit zahlreichen Infos und Tipps:
www.tuwien.at

Geistige Fitness und Gedächtnistrainings:

[Demenzstrategie - Gut leben mit Demenz](#) - Informationen und Tipps zu Demenz und Corona

[Seniorenratgeber](#) – Gehirnjogging und Gedächtnistraining für Senior/innen

[Singliesel](#) – Gedächtnistrainings und Tipps für Senior/innen und Menschen mit Demenz

[Mal alt werden](#) – zahlreiche Tipps und Übungen für Gedächtnistrainings

Anlaufstellen und Hotlines für Beratung und Hilfe:

www.rat-im-netz.at Psychologische Hilfe für Senior/innen

[Helpline des Berufsverbandes Österreichischer Psycholog/innen](#) Tel. 01/504 8000 (Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr)

[Telefonseelsorge](#) – Hotline 142

Tipp für Angehörige von Demenzerkrankten:

[Zeitreise digital der Caritas Pflege](#) – Demenz Cafés bzw. Café Zeitreise; regelmäßiges Gesprächsangebot bzw. Austausch