

4. Newsletter Ausgabe 2020

Familienstützpunkt Bischberg



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Bamberg
Stadt und Land e.V.

AWO Haus für Kinder Am Vogelberg
Schulstra.38, 9120 Bischberg
Telefon: 0951 9685770
Email: bischberg@fsp.awo-bamberg.de



INHALT der Ausgabe:

- **Werden Sie Eichhörnchen – Forscher**
- **Plötzlich ist alles anders ...**
- **Frühkindliche Esserziehung/ Ferien @ home**
- **Kinder-Podcasts, die auch Eltern gefallen**



Eichhörnchen beobachten und melden!

Ob im Garten, im Stadtpark oder im Wald: Wo es Bäume gibt, trifft man meist auf Eichhörnchen. Es macht Spaß, den kleinen Gesellen zuzusehen. Die Sichtung eines Exemplars ist immer wieder ein kleines Highlight! Besonders Kinder erfreuen sich daran. Dennoch weiß man erstaunlich wenig darüber, wie und wo genau in Bayern Eichhörnchen leben und wie sich ihr Bestand entwickelt. Der Bundnaturschutz sucht große und kleine Unterstützer. Je mehr man über die Eichhörnchen weiß, desto besser kann ihr Lebensraum geschützt werden. Deshalb soll herausgefunden werden, wo Eichhörnchen in Bayern leben, wie viele es sind und „bei welchen Aktivitäten man sie beobachten kann“.

Sie können Ihre Beobachtungen über die Webseite des Naturschutzbundes melden:

<https://www.bund-naturschutz.de/aktionen/eichhoernchen-beobachten-und-melden.html>

oder über eine APP (für iOS & Android): **Eichhörnchen in Bayern**

Nähere Infos und viele spannende Aktionen finden Sie auf der Webseite des Bundnaturschutzes

www.bund-naturschutz.de



BUND
Naturschutz
in Bayern e.V.

LESENSWERT

Plötzlich ist alles anders...

Wenige Augenblicke später, kommt Mama in mein Zimmer und setzt sich zu mir ans Bett. „Papa und Du hattet anscheinend sehr viel Spaß“, Mama streichelt mir über die Stirn. „Aber irgendetwas stimmt nicht, hab ich recht?“ „Mama, warum ist Corona da? Und überhaupt, Corona ist doof!“, mit verschränkten Armen und zusammengezogenen Augenbrauen, blicke ich zu ihr auf. „Hmm. Also Corona“, setzt Mama an „das ist ein Virus – also du kannst dir das als ein kleines Virenmonster vorstellen. Und dieses Monster ist so klein, dass es ganz leicht eingeatmet werden kann. Und wenn es in einem Körper ist, dann muss die Immunpolizei sehr stark dagegen ankämpfen. Und manchmal ist der Virus stärker als die Immunpolizei und dann wird man krank. Bei älteren Menschen wie Oma Rosi und Opa Harald, ist die Immunpolizei nicht mehr so stark wie deine. Und deswegen können sie leichter krank werden – und müssen daher besonders geschützt werden.“ „Aber Mama, sage ich leicht gereizt, „dafür gibts doch Medizin!“ Mama schüttelt nur ihren Kopf: „Dieser Virus ist noch (fast) neu – die Ärzte wissen noch nicht, was genau hilft und eine Medizin oder Impfung gegen den Virus gibt es noch nicht.“

Ganz plötzlich habe ich viele Gedanken in meinem Kopf. Was passiert, wenn jemand aus meiner Familie krank wird? Müssen Oma und Opi dann ins Krankenhaus? Oder vielleicht schlimmer – sterben sie? Ich bin verängstigt und unsicher. Mama erkennt das, denn plötzlich beugt sie sich zu mir hinunter, blickt mir tief in die Augen und flüstert: „Mach dir keine Sorgen, alles wird gut.“ Während sie mich beruhigt, streichelt sie mir sanft durch die Haare. Ich atme tief ein und aus – erst jetzt merke ich, wie müde ich eigentlich bin.

Mama legt mir noch ein Hörbuch von Max & Moritz in den CD-Player. „Brauchst du noch was?“, fragt sie und wirkt etwas besorgt. Ich schüttele leicht meinen Kopf und zieh die Bettdecke etwas höher. „Ich habe dich sehr lieb, träum was Schönes“, Mama gibt mir noch einen Kuss auf die Stirn, danach verlässt sie leise mein Zimmer und lehnt die Türe etwas an. Ich lausche dem Erzähler und meine Augen werden langsam schwer.

Fortsetzung im nächsten Newsletter

Familienurlaub zu Corona Zeiten

Die Temperaturen steigen an, die Sonne erhellt unseren Tag und langsam aber sicher, kommt Sommer- und somit auch Urlaubsstimmung auf. Für viele Familien würde das im Normalfall heißen – URLAUB!

Doch die Zeiten sind nicht normal – der geplante Urlaub kann, aus den uns bekannten Gründen womöglich gar nicht stattfinden oder aufgrund der Betreuungssituation haben Eltern kaum noch Urlaubstage übrig.

Was nun?

Können „Balkonien“ oder „Terrassien“ eine Alternative sein?

Und was können die Familien machen, die weder eine Terrasse, Garten oder Balkon zur Verfügung haben?

Folgend finden Sie einige Tipps und Inspirationen für eine gelingende Ferienzeit zu Hause.



Camping auf Balkonien Foto: Big Cheese Photo, Thinkstock



Kinder im Zoo Foto: Zoo-Hannover.de

Tipps wie Sommerurlaub zu Hause aussehen kann

Tipp 1: Schwelgen Sie in Erinnerungen

Mit Reise sind oft viele schöne Erinnerungen verknüpft. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, diese wieder aufleben zu lassen. Sicherlich haben Sie unzählige Fotos von vergangenen Urläuben. Schauen Sie diese als Familie gemeinsam an. Beim gemeinsamen schwelgen in Erinnerungen fühlen Sie sich, zumindest für einen Moment, wieder wie im Urlaub.

Tipp 2: Verbringen Sie Zeit miteinander

Spielen, Vorlesen, Basteln: Seien wir ehrlich, im stressigen Alltag kommen diese Familienaktivitäten oft zu kurz. Jetzt haben Sie alle jede Menge Zeit für diese Dinge. Im Internet finden sich derzeit mehr Anregungen für gemeinsame Beschäftigung als jemals zuvor. Die meisten Bibliotheken haben eine große Auswahl an Büchern auch als Ebooks verfügbar und einige verzichten aktuell auf Mitgliedsgebühren. Spiele- und Bastelanleitungen finden Sie unter anderem auf Youtube oder Blogs.

Tipp 3: Gestalten Sie Ihr Zuhause um

Jetzt, wo Sie alle so viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbracht haben, steht eventuell in der Familie der Wunsch nach Veränderung an. Warum also nicht die Ferienzeit nutzen und umdekorieren? Dabei kann schon mit kleinen Maßnahmen viel erreicht werden. Vielleicht wünscht sich eines der Kinder schon länger eine farbige Wand und mit ein bisschen Möbelrücken sieht auch das Wohnzimmer auf einmal ganz anders aus. Auch im Garten oder auf dem Balkon können Sie aktiv werden. Pflanzen Sie neue Blumen oder legen Sie gemeinsam ein Gemüsebeet an.

Tipp 4: Reisen Sie virtuell

Nur weil es jetzt erstmal nichts wird mit Fernreisen oder Städtetrips, heißt das nicht, dass Sie und Ihre Familie nichts Neues sehen können. Viele Touristenattraktionen bieten inzwischen virtuelle Besichtigungsmöglichkeiten. So kann man zum Beispiel über Webcams wilde Tiere beobachten oder per Video den Louvre erkunden. Auch Touren durch den Vatikan sind online möglich. Solche virtuellen Rundgänge können nicht nur unterhaltsam, sondern gerade für Kinder auch sehr lehrreich sein.

Tipp 5: Machen Sie Pläne

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben und gegen den Frust über eine abgesagte Reise kann es vielleicht helfen Pläne für die nächste zu machen. Buchen sollten Sie zwar unter den aktuellen Umständen erst einmal nicht, aber Ihre Gedanken können Sie jetzt schon auf Reisen schicken. Jedes Familienmitglied kann Vorschläge machen: Wo wolltet ihr schon immer einmal hin? Und gemeinsam kann dann recherchiert werden: Wie sieht es vor Ort aus, was muss man unbedingt gesehen haben und wie schmeckt das Essen? Mit so viel Vorfreude auf die Zeit nach Corona lässt sich der ungeplante Urlaub zu Hause gleich viel besser aushalten.

Quelle: <https://www.sos-kinderdorf.de/portal/spenden/wie-wir-helfen/familientipps/coronavirus-tipps-fuer-eltern/familienurlaub-in-den-eigenen-vier-waenden>

Weitere Tipps ...

Machen Sie ein Familienpicknick im Grünen

Besuchen Sie Zoos oder Wildparks

Reisen Sie kulinarisch – Lecker! Dazu könne Sie landestypische Märchen lesen oder Musik hören

Haben Sie schon mal in Ihrem Garten gezeltet?

Machen Sie einen Ausflug in die Natur