

# INFOBOX SCHULKIDS IN DER CORONAZEIT

Das Team der Schulsozialarbeit am August-Ruf-Biz hat euch für die Corona-Zeit eine **INFOBOX** zusammengestellt. Hier gibt es Infos zu Themen im Bereich **HILFE** (häusliche Gewalt, Lernen Zuhause, Depressionen, Angst und Traurigkeit) aber auch im Bereich **FREUDE UND SPASS** (Outdoor-Aktivität, Musik, Kunst, Sport, Technik, Rätsel etc.)

Natürlich dürft ihr euch auch von Zuhause immer gerne bei uns melden wenn der Schuh drückt.

Schreibt uns gerne an: [a.eichner@august-ruf-biz.de](mailto:a.eichner@august-ruf-biz.de) oder [i.eschbach@august-ruf-biz.de](mailto:i.eschbach@august-ruf-biz.de)

Oder ruft uns an unter: **07822-4461816 / 0157-80659202**

**Am Ende der Infobox findet ihr auch noch weitere Beratungsstellen. Nur MUT!**

## THEMA CORONA

<https://www.corona-und-du.info>

## GEWALT ZUHAUSE

**Wohin kann ich mich wenden? Wichtige Telefonnummern der Region, Ansprechpartner, Email Kontakt (leichter als das Telefon in die Hand zu nehmen)**

**Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Erwachsenen**

<https://www.aufschrei-ortenau.de>

**Informationen und Beratung der Polizei zum Thema häusliche Gewalt**

<https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/haeusliche-gewalt/>

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen Telefonnummer 0800 0116016**

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/organisation/aufschrei.html>

**Kostenlose Broschüre in verschiedenen Sprachen unter:**

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/mehr-schutz-bei-haesuslicher-gewalt/81936?view=DEFAULT>

<https://www.frauenhauskoordination.de/hilfe-bei-gewalt/frauenhaussuche/>

**NACOA Deutschland - Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.**

<https://nacoa.de/infos-fuer-kids>

## ANGST, TRAURIGKEIT und DEPRESSION

**Nummern und Ansprechpartner**

**(hier auch das iFightDepression Tool für leichte Depressionen)**

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

## INFOSEITEN ZUM DURCHKLICKEN UND LESEN:

Mailberatung für junge Menschen in Suizidgefahr  
[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

Bei Sorgen und Problemen gibt es Rat per E-Mail oder Telefon – für Kinder, Jugendliche und Eltern.  
<https://www.nummergegenkummer.de>

Informationsangebot für Jugendliche, Angehörige und Pädagogen zum Thema Depression bei jungen Menschen.  
<https://fideo.de>

Sprechen über Sorgen, Ängste und Nöte – ob in der Einzelberatung, im Gruppenchat oder Online-Forum – für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 21 Jahren.  
<https://jugend.bke-beratung.de>

Hilfe bei Sorgen und Problemen per E-Mail-Beratung, Gruppenchat oder Online-Forum – für Kinder und Jugendliche bis 19 Jahren.  
<https://www.jugendnotmail.de>

Selbsthilfegruppen für Jugendliche  
<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de>

## BÜCHER ZUM THEMA FÜR JUGENDLICHE:

- \* **Mögest du glücklich sein** - Laura Malina Seiler
- \* **Bin ich richtig? Pubertätswegweiser für Jugendliche** - Corinna Liebig /Hans Hopf
- \* **Teenpower: ... gehe DEINEN Weg** - Pia Beck Rydahl
- \* **Der Teen-Coach: NLP-Tipps für Jugendliche** - Dittmar Kruse
- \* **Schmetterlingsflügel für dich: Das Coachingbuch für starke und selbstbewusste Mädchen** -Christina Arras

## BÜCHER FÜR ELTERN:

- \* **Miteinander durch die Pubertät: Gelassener begleiten, weniger streiten, in Kontakt bleiben. So bleiben dein Kind und du ein Team!** - Inke Hummel

## LERNHILFEN / UNTERSTÜTZUNG BEIM ONLINE LERNEN

Der Online-Kurs „Gewusst wie, dein Weg zum Lernprofi“ läuft über die Lernplattform der Universität Ulm „Moodle“. **Zugangsdaten und eine Anleitung** können über die **E-Mailadresse [lernprofi@uni-ulm.de](mailto:lernprofi@uni-ulm.de)** angefordert werden. Wissenschaftliche Ansprechpartner ist Dr. Daniel Schropp: [daniel.schropp@uni-ulm.de](mailto:daniel.schropp@uni-ulm.de).

Siehe:

<https://www.jugendhilfeportal.de/fokus/digitalisierung-und-medien/artikel/selbststaendiges-lernen-waehrend-der-schulschliessung-online-kurs-fuer-schueler/>

<https://www.schuelerhilfe.de/nachhilfe/ettenheim/>

<https://www.studienkreis.de/corona/>

## BÜCHER FÜR EURE ELTERN

**Lernen lernen für Eltern: Was Sie wissen müssen, um Ihr Kind zu unterstützen** - Carol Vorderman

# DINGE DIE FREUDE BEREITEN

## OUTDOOR AKTIVITÄTEN IN DER UMGEBUNG

Wir haben hier in der Umgebung wirklich den Luxus noch viel Natur um uns herum zu haben. Also schnappt eure Schuhe und geht Laufen, Rennen, Wandern oder Walken und macht euch mit viel Sauerstoff und frischer Luft den Kopf frei.

Ihr könnt auch das Rad schnappen, die Inlineskates, einen Fußball und Jonglieren üben. Irgendwas, Hauptsache RAUS! HOCH VON DER COUCH UND WEG VOM RECHNER!

Findet da draußen einen Ort für euch an dem ihr euch wohl fühlt und Zeit für euch genießen könnt.

Tolle Plätze:

Heubergturm - Bänkchen

Fischzucht Riegger - tolle Strecke

Brudergarten Schaukel. Schaukeln geht immer!!!

Windräder Aussichtsturm

Bannwald Münchweier

Und wer Lust auf Schatzsuche hat kann sich ja auch ein Geocaching Rätsel nehmen und auf Tour gehen.

Ladet euch dazu einfach die App Geocaching®

Im App Store runter und los gehts. Die Premium Mitgliedschaft braucht ihr nicht, die kostenlose Variante reicht

## MUSIK UND PODCASTS

Spotify Musik kostenlos zum streamen (mit Werbeunterbrechung)

Podcast Laura Marina Seiler

### Gute Laune Lieder / bad mood killer :

Happy - Pharrell Williams

Just a cloud away - Pharrell Williams

This is me - Kunal Settle, Greatest Showman

Everybody needs somebody to love - Blues Brothers

Beautiful Day - U2

Fly Away - Lenny Kravitz

Haus am See - Peter Fox

Waka, waka - Shakira

Mercy - Duffy

Song 2 - Blur

Hollaback Girl - Gwen Stefani

Somewhere over the rainbow - Israel Kamakawiwo'ole

Hakuna Matata

Thunder - Imagine Dragons

U can't touch this - MC Hammer

I've got no strings - Dickie Jones

Can't stop the feeling - Justin Timberlake

Puttin' on the ritz - Robbie Williams

Let me entertain you - Robbie Williams

Get lucky - Daft punk

I gotta feeling - Black Eyed Peas

Walking on sunshine - Katrina & The Waves  
Moves like Jagger - Maroon 5  
I feel good - James Brown  
I like to move it - Madagascar 5  
Everybody dance now - C&C Music Factory  
Gangnam Style - opa  
Hey Baby - Hey Baby  
Eye of the Tiger - Survivor

Für Eure eigene Playlist wenn der MOOD mal wieder im Keller hängt :)

## ZEICHNEN MALEN KUNST

ZEICHNEN ist wie YOGA für die SEELE

Schnappt Euch einen Block, eine Serviette, Klopapier oder Euren langweiligen Mundschutz...egal was...und malt einfach.

Alles was Euch in den Kopf kommt :)

Es gibt kein Falsch und auch kein Hässlich.

Und wenn ihr Euch noch ein bisschen weiterbilden wollt, dann schaut mal bei [www.udemy.com](http://www.udemy.com) vorbei, da gibt es eine unglaubliche Auswahl an super Onlinekursen. Ob Manga, Comic, Aquarell...Bleistiftzeichnung. Und nicht nur im Zeichnen, sondern auch in vielen anderen Bereichen.

## SPORT / HOME WORKOUT VIDEOS - YOUTUBE

### HIIT WORKOUTS

Joe Wicks - Bodycoach <https://www.youtube.com/user/thebodycoach1>

Sascha Huber <https://www.youtube.com/user/keiiner123>

Heather Robertson <https://www.youtube.com/user/heatherrobertsoncom>

### YOGA

Mady Morrison <https://www.youtube.com/channel/UCHJB0CDxaCTRwCHXEBA-BA>

### PILATES

Happy and fit <https://www.youtube.com/user/HappyAndFitPilates>

### ZUMBA / Hip Hop Fitness und mehr unter

POPSUGAR Fitness <https://www.youtube.com/user/popsugartvfit>

## **KOCHEN UND ESSEN**

<https://www.lecker.de>

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Lecker Kochen und gleichzeitig Englisch lernen? Dann habt ihr hier viel Spaß! und falls das ein oder andere Wort schwer ist, gibts da ja auch einen „Google Übersetzer“ :)

<https://www.jamieoliver.com/recipes/>

## **TECHNIK** (wie erstelle ich einen BLOG, Kurse zur Nutzung von Word, Excel usw. )

Tolle Kurse unter

[www.udemy.com](http://www.udemy.com)

## **LESEN UND IN FREMDE WELTEN ABTAUCHEN**

Was gibt es bei diesem Schmuddelwetter besseres als sich ein tolles Buch zu schnappen? Abtauchen in andere Welten, weg vom aktuellen WIRRWARR, rein in euer eigenes Kopfkin.

Deshalb hier ein paar Jugendbücher für Euch. Natürlich dürfen ein paar super Klassiker nicht fehlen, aber auch neue Werke sind dabei :) Und bei Medimops oder anderen Secondhand Onlinefirmen, gibts die auch noch günstiger.

### **TOP 10 Jugendbücher :**

- 1 Die unendliche Geschichte - Michael Ende
- 2 The Hate you give - Angie Thomas
- 3 Disney - Villains - Serena Valentin (hier gibt es verschiedene Bände, googeln)
- 4 One True Queen, Band 1: Von Sternen gekrönt - Jennifer Benkau  
One True Queen, Band 2: Aus Schatten geschmiedet
- 5 John R. R. Tolkien: Der kleine Hobbit
- 6 Robert Louis Stevenson: Die Schatzinsel
- 7 Ursula Poznanski: Erebus
- 8 John Green: Das Schicksal ist ein mieser Verräter
- 9 Morton Rhue: Die Welle
- 10 City of Bones / Chroniken der Unterwelt Bd.1 - Cassandra Clare

**VIEL FREUDE IN ALL DEN FANTASIEVOLLEN WELTEN!**

Und falls ihr **HILFE** braucht, könnt Ihr Euch immer bei **UNS** melden:

**SCHULSOZIALARBEIT AUGUST-RUF-BIZ im 1. OG**

Andrea Eichner und Isabella Eschbach (derzeit in Vertretung für Dortje Treiber)

Email: [a.eichner@august-ruf-biz.de](mailto:a.eichner@august-ruf-biz.de) und [i.eschbach@august-ruf-biz.de](mailto:i.eschbach@august-ruf-biz.de)

Telefonisch unter 07822-44618-16 oder 0157 80659202

oder auch gerne hier Kontakt aufnehmen:

## **BERATUNGSSTELLEN IN DER UMGEBUNG**

### **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche LAHR**

Willy-Brandt-Straße 11

77933 Lahr

Telefon: 07821 9157 0

E-Mail: [pb.lahr@ortenaukreis.de](mailto:pb.lahr@ortenaukreis.de)

Öffnungszeiten:

Montag -Mittwoch: 08:30 - 12:00 Uhr

14:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag: 08:30 - 12:00 Uhr

13:00 - 18:00 Uhr

Freitag: 08:30 - 12:00 Uhr

### **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche HASLACH**

Caritashaus Haslach

(Hauptstelle & Sekretariat)

Sandhaasstr. 4 - 77716 Haslach

Telefon 07832 99955-300

E-Mail: [pb@caritas-kinzigtal.de](mailto:pb@caritas-kinzigtal.de)

Offene Sprechstunde in Haslach immer Dienstag: 14 - 15 Uhr

### **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche OFFENBURG**

Okenstraße 26/ Eingang Im Pfählerpark 77652 Offenburg

Telefon: 0781 / 790 120

E-Mail: [pb.sekretariat@caritas-offenburg.de](mailto:pb.sekretariat@caritas-offenburg.de)

Anmeldezeiten:

Mo. - Do. 9.00 - 12.30 und 14.00 - 16.30 Uhr

Fr. 9.00 - 13.00 Uhr