

## **Der Corona-Plan für Familien**

Die Corona-Krise ist für alle eine große Herausforderung voller Ängste und Befürchtungen.

Der Corona-Plan für Familien ist eine Möglichkeit für Eltern mit ihren Kindern über die Situation ins Gespräch zu kommen, Fragen zu beantworten, Strukturen zu schaffen und damit für alle Sicherheit und Orientierung zu geben. Durch die Mischung aus Reden, Malen und Basteln können Familien die Erfahrung machen in einer schwierigen Zeit miteinander im Kontakt zu bleiben, Sorgen zu teilen und vor allem Ressourcen Raum zu geben und damit zu aktivieren.

Material: Ein großes Flipchart-Papier oder Karton, verschiedene Stifte und alles was noch an Bastelutensilien im Haus ist.

Und so könnten Sie starten:

1. Sammeln der verschiedenen Aspekte: z.B. Corona-Regeln, Tagesablauf, Beschäftigungsliste und was sonst noch ansteht.
2. Jeder der Bereiche bekommt einen Raum auf dem Plakat.
3. Jetzt können die einzelnen Aspekte in die Räume geschrieben werden.
4. Nun wird der Corona-Plan kreativ gestaltet und bunt bemalt. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.
5. Im Verlauf ergeben sich Fragen der Kinder, die dann auch einen Platz auf dem Plan bekommen können und besprochen werden können.
6. Zum Schluss wird ein guter Platz in der Wohnung gesucht und das Plakat aufgehängt. Nun kann immer mal wieder darüber gesprochen, Aspekte ergänzt und Lösungen für Probleme gefunden werden, die im Verlauf entstehen.

Familien sind ganz unterschiedlich und sehr komplex von der Krise betroffen. Die Corona-Krise ist für viele Menschen eine existentielle Krise, bei der es keine einfachen und schnellen Lösungen gibt. Der Corona-Plan ist ein Medium, welches helfen kann sich zu sichern, zu stärken und miteinander im Kontakt zu bleiben.

# Corona - Plan

## Regeln

- 30 sek. Hände waschen mit warmem Wasser
- in die Armbenge halten
- nicht ins Gesicht fassen
- Abstand halten

## Tagesablauf

- 7<sup>00</sup> Uhr: aufstehen + frühstücken
- 9<sup>00</sup> - 10<sup>30</sup>: Lernzeit
- 12<sup>30</sup>: Mittagessen
- 18<sup>00</sup>: Sport
- 18<sup>30</sup>: Abendessen
- 19<sup>30</sup>: Lesen + ins Bett

## Beschäftigungsliste

- Video 30 min / Tag maximal
- Eckenfangen
- Beschäftigt
- Puzzel
- Seilspringen
- Playmobil
- Hinkelstein
- Boccia
- Goofy
- Malen
- Seifenblasen
- Nähen
- Bügelperlen
- Ballspielen
- Gesellschaftsspiele
- Lesen

## und sonst...?

- Lechen
- Kaffee trinken
- Chips essen
- in der Sonne sitzen
- Spaziergang machen
- homeoffice
- telefonieren
- Haushalt
- Witze erzählen
- ggf. helfen