

# Coronavirus: Infos aus dem Sozialraum 4

## Hilfreiches & Nützliches

### Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Familien,

das Coronavirus verändert unser aller Leben. Dennoch sind wir natürlich weiterhin für euch da. Wir haben euch diese Übersicht erstellt, damit ihr wisst, wo ihr euch weitere Informationen zum Coronavirus holen könnt, wohin ihr euch in Notlagen wenden könnt und was zuhause in den eigenen vier Wänden alles Spannendes gemacht werden kann. Dazu haben wir auch ein paar Links eingefügt, welche ihr ganz einfach über euer Smartphone oder den Computer öffnen könnt.



Viel Spaß beim Durchblättern! [Eure BetreuerInnen \(flexiblen Hilfen\)](#)



### Flexible Hilfe

Die Telefonnummer deiner Betreuerin / deines Betreuers (flexible Hilfe), kannst du wie gewohnt anrufen, oder eine Nachricht senden. Zusätzlich werden wir uns Telefontermine ausmachen, in denen wir wie gewohnt über die vereinbarten Ziele in der Hilfevereinbarung sprechen werden. Natürlich können wir in dieser speziellen Situation auch darüber sprechen, wie es dir jetzt zuhause geht. Du kannst uns gerne auch ein Mail senden. Wenn du unsere Mailadresse nicht hast, schreib einfach an [sozialraum4@affido.at](mailto:sozialraum4@affido.at)

### Sozialarbeit

#### Das Jugendamt Graz-Nordwest ist derzeit geschlossen.

Für Anfragen zum Kinderschutz und für alle Fragen zum familiären Zusammenleben sind die zuständigen Sozialarbeiter/innen telefonisch oder auf der jeweiligen Mailadresse erreichbar. Hast du keinen zuständige/n Sozialarbeiter/in, wende dich bitte an

- **0664 60 872 4610**  
(Montag bis Freitag, 07:00 bis 15:00 Uhr)
- [ursula.marek@stadt.graz.at](mailto:ursula.marek@stadt.graz.at)

Solltest du darüber hinaus noch mehr Infos benötigen, haben wir in der rechten Spalte ein paar Telefonnummern und Mailadressen für dich aufgelistet:

### wichtige Telefonnummern & Mailadressen:

#### Journaldienst

bei akuten Krisen und Notfällen am Wochenende und in der Nacht:

0316 / 872 - 5858

(ein/e Sozialarbeiter/in des Jugendamtes ruft ehestmöglich zurück)

#### Bereitschaftsdienst der Stadt Graz

telefonische Erreichbarkeit von Montag bis Freitag (7:30 - 20:00)

0316 / 872 - 3043

[bereitschaftsdienst.jugendamt@adt.graz.at](mailto:bereitschaftsdienst.jugendamt@adt.graz.at)

#### Familienberatung Family@home

(täglich von 09:00 - 15:00)

0316 872-3166

**Feuerwehr:** 122

**Polizei:** 133

**Rettung:** 144

**Rat auf Draht:** 147

#### Jugendstreetwork Graz:

0676/88144438

#### Kinderschutzzentrum:

0316/831941

#### Gewaltschutzzentrum

**Steiermark:** 0316/774199

#### Frauenhaus Graz:

0316/429900

**Männernotruf:** 0800/246247

#### Männerberatung:

0316/831414

#### Corona Hotline (allgemeine

Fragen): 0800 555 621

**Corona Hotline** (Verdacht auf Erkrankung): 1450

#### Telefonseelsorge: 142

**Helpline Österreichischer PsychologInnen:**

01 5048000

# Nützliches zum Thema „Corona“

## Wie erklärt man Kindern, was das Coronavirus ist?

Und wie erklärt man Kindern, warum man sich jetzt ganz besonders oft die Hände waschen sollte und vor allem, warum man das eigene Zuhause nicht mehr verlassen sollte, warum man nicht mehr zu Oma und Opa darf etc. In den gelben Kästchen findet ihr einen Link mit einem tollen Erklärungsvideo für Kinder, sowie einen Link mit Informationen über Corona in anderen Sprachen.

einfach draufklicken um zum Video zu gelangen:



[Corona Erklärung für Kinder](#)

Link zu Corona Infos in anderen Sprachen



[www.integrationsfonds.at/newsbeitrag/covid-19](http://www.integrationsfonds.at/newsbeitrag/covid-19)

## Coronavirus

An wen kann ich mich wenden?



	Brauche ich Information rund um Corona?	➔	Für Informationen: AGES Infoline 0800 555 621 Website <a href="http://www.sozialministerium.at">www.sozialministerium.at</a>
	Habe ich Sorgen und Ängste aufgrund des Coronavirus?	➔	Telefonische Unterstützung bietet die O3 Kundennummer 116 123 Ruf auf Draht unter 147 oder die Telefonseelsorge unter 142!
	Habe ich Fieber und Husten?	➔	Kontaktieren Sie Ihren <b>Arzt!</b>
	Habe ich Fieber und Husten UND war in den letzten 2 Wochen in einem der Risikogebiete?	➔	Rufen Sie <b>1450</b>
	Handelt es sich um einen Notfall?	➔	Rufen Sie <b>144</b>



Bitte die Gesundheitshotline 1450 und den Notruf 144 NICHT mit allgemeinen Fragen blockieren.

Österreichisches Rotes Kreuz 13. März um 11:20 · 🌐

🚫 Bitte blockiert die Leitungen der Gesundheitshotline 1450 NICHT mit allgemeinen Fragen zum #Coronavirus 🚫 Weil wir wissen, dass es jetzt sehr viel Unsicherheit und Informationsbedarf gibt, helfen wir euch, den richtigen Ansprechpartner zu finden - gemeinsam schaffen wir das! 🙌 Helft uns dabei und verbreitet diese Grafik auch in euren Messenger-Gruppen, zum Beispiel bei WhatsApp! #teamgesundheit #coronavirus #sharingiscaring

In dieser Abbildung findet ihr die wichtigsten Infos über das Coronavirus auf einen Blick.

## CORONAVIRUS

INFORMATIONEN VOM DACHVERBAND FÜR STEIRISCHE KINDER- UND JUGENDHILFEEINRICHTUNGEN

**WAS IST CORONA?**

Coronavirus (CoV) ist eine große Familie von Viren, die Krankheiten verursachen, die von Erkältungssymptomen bis zu schwereren Krankheitssymptomen reichen können. Coronaviren sind sehr leicht übertragbar, sie können auch von Menschen übertragen werden, die keine Symptome haben!!!  
Das derzeitige Ziel der Regierung ist, die Eindämmung des Virus. Wenn es sich sehr schnell verbreitet, bekommen wir u.a. große Probleme in unserem Gesundheitssystem!

### SCHUTZMASSNAHMEN

WASCHEN SIE SICH HÄUFIG DIE HÄNDE MIT SEIFE (MINDESTENS 20 SEKUNDEN)

HUSTEN/NIESEN SIE IMMER IN EIN TASCHENTUCH ODER IN DIE ARMBEUGE

HALTEN SIE ABSTAND ZU ANDEREN MENSCHEN. VERSCHIEBEN SIE SOZIALE KONTAKTE

### Symptome – was tun?

ICH (ODER EINE ANGEHÖRIGE PERSON) HAT SYMPTOME:

- BLEIBEN SIE ZUHAUSE!
- RUFEN SIE **1450** AN UND BESPRECHEN SIE DIE WEITERE VORGEHENSWEISE
- INFORMIEREN SIE ZEITNAH IHRE FACHKRAFT DER KINDER- UND JUGENDHILFE

WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE U.A. UNTER [AGES.AT/CORONAVIRUS](http://AGES.AT/CORONAVIRUS) BZW. UNTER DER 24-STUNDEN-HOTLINE: 0800 555 621

# Der Alltag zuhause

Hier findet ihr ein paar **do's & don'ts** und einige Informationen, Tipps und Vorschläge, wie ihr euren neuen Alltag zuhause gestalten könnt.

## do's



- Regelmäßig Hände waschen
- Macht einen Tagesplan
- Überlegt euch eine Tagesstruktur
- fixe Lernzeiten vereinbaren, zB. 50 Minuten Aufgaben machen, 10 Minuten Pause
- Sicherheitsabstand von 1-2 Metern zu Menschen mit denen du nicht zusammen wohnst, einhalten
- Hände desinfizieren oder gut waschen, falls du draußen warst
- Beim Einkauf einen Schal benutzen, um damit Mund und Nase zu bedecken. So ist das Risiko einer Ansteckung geringer

## don'ts



- Kein direkter Kontakt zu Personen, die nicht im selben Haushalt wohnen
- Nicht in den Park oder auf den Spielplatz gehen
- Wenn ihr draußen seid, keine Hände schütteln, am besten sich nicht näher als 1m kommen
- Versucht, euch nicht mit den Händen ins Gesicht zu fahren



Macht einen Tagesplan, eine Tagesstruktur, an der ihr euch orientieren könnt. In der Abbildung oben haben wir an einem Beispiel einen Tagesplan erstellt, wie so ein Tag zu Hause ablaufen könnte. Am besten ihr setzt euch mit der ganzen Familie zusammen und macht einen Tagesplan für jeden von euch.

Aus Langeweile kann Kreativität entstehen – Lass dein Kind ruhig selbst auf Ideen kommen, was es tun kann!





## Alltagstipps und Ideen, wie ihr die Zeit zuhause gut nützen könnt!



- Gemeinsam kochen, z.B. <https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/>
- Gemeinsam Yoga machen, z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>
- Musik hören und tanzen
- Aufgaben im Haushalt aufteilen
- Gemeinsam backen, z.B. <https://www.geo.de/geolino/backen>
- Ein Theaterstück machen
- Eine Zaubershow einstudieren
- Gemeinsam singen
- Basteln
  - [https://www.besserbasteln.de/basteln\\_mit\\_kindern.html](https://www.besserbasteln.de/basteln_mit_kindern.html)
  - <https://www.familienleben.ch/freizeit/basteln/>
- Spiele spielen
  - <https://naehfrosch.de/spielideen-fuer-zuhause/>
  - <https://www.betreut.de/magazin/kinder/mir-ist-langweilig-101-ideen-fuer-babysitter-und-eltern/>
  - <https://gesundheitsfoerderung.ch/Bewegungstipps>
  - <https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/>
- ORF1 bietet ab 09:00 Uhr ein „Schulfernsehprogramm“ an
- Ausmisten
- Umräumen
- Noch mehr Videos mit Tipps und Infos für Kinder und Eltern findet ihr auf YouTube.



### Was können Eltern für sich tun?

- Musik hören
- Lieblingsserie schauen
- Home Workout machen
- Zeitung / Buch lesen
- etwas backen
- ein Stück Schokolade essen
- baden oder duschen gehen
- einen Kaffee / Tee trinken
- mit einem Freund / einer Freundin oder jemandem aus der Familie telefonieren
- einem kreativen Hobby nachgehen (malen, singen, stricken, nähen, etc.)

### Was können Eltern noch tun, wenn sie kurz vorm Explodieren sind?

- bis 10 zählen oder von 100 rückwärts zählen
- sich selbst eine Auszeit gönnen (z.B. 10 Minuten auf den Balkon gehen, ans offene Fenster stellen) an 3 Stärken des Kindes denken
- eine Zigarette rauchen
- das Kind fernsehen oder Videospiele spielen lassen
- einen Spaziergang machen oder laufen gehen (wenn es das Alter des Kindes zulässt)
- eine Vertrauensperson anrufen

### Was kann man tun wenn sich Kinder streiten?

- Ruhe bewahren und tief durchatmen
- Kinder in getrennte Räume schicken
- Kindern Zeit geben sich zu beruhigen und dann nachfragen was los war
- mit den Kindern spazieren gehen
- sich mit den Kindern bewegen, Musik auflegen, tanzen, singen, Bewegungsspiele etc.

# weitere Informationen

## Schule



- Informationen rund um die Schule sind auf folgender Seite zu finden:  
[www.bmbwf.gv.at/schule/beratung/corona](http://www.bmbwf.gv.at/schule/beratung/corona)  
bzw. unter Tel.: 05 0248/345-199
- Schulpsychologen und Schulpsychologinnen sind telefonisch oder via Mail erreichbar:  
[www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie/Beratungsstellen-und-Ereichbarkeiten.html](http://www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie/Beratungsstellen-und-Ereichbarkeiten.html)
- Hilfreiche Informationen und Tipps der Schulpsychologie für das selbstbestimmte Lernen findet man hier:  
<https://www.bmbwf.gv.at/schule/beratung/corona/>

### Lerncafés Caritas

Alle unsere Standorte sind derzeit geschlossen, aber wir sind trotzdem für unsere Kinder da! Jedes Lerncafé-Kind bekommt einen Anruf und eine Ansprechperson. Diese Person, aus dem bestehenden Lerncafé Team, steht dann zu vereinbarten Zeiten für telefonische Lerncoachings zur Verfügung, mehr Infos findet ihr hier:

<https://www.caritas-steiermark.at/lerncafes/>



## Versorgung

- Seit Anfang der Woche haben viele Geschäfte geschlossen. Gleichzeitig brauchst du keine Sorge haben, alle Lebensmittelgeschäfte, Drogerien, Apotheken und medizinische Fachgeschäfte, Tierfutterläden, Banken, Postfilialen und Handyshops, Tankstellen, Trafiken und Lieferdienste haben geöffnet und ausreichend Vorräte, sodass genug für alle da ist.
- Der Vinzmarkt in der Karl-Morre-Straße 9, 8020 Graz bietet Lebensmittel zu günstigeren Preisen: Die aktuellen Öffnungszeiten sind Montag – Freitag von 09.00 Uhr bis 12:00 Uhr. (Einkommensnachweis & Meldezettel erforderlich)
- Der Vinzmarkt in der Herrgottwiesgasse, die Lebensmittelausgabestellen in den Pfarren, sowie die Tafel Österreich Graz sind bis auf weiteres geschlossen.
- Falls es schwierig ist, deine Familie mit dem Notwendigsten zu versorgen nimm bitte Kontakt mit deiner zuständigen SozialarbeiterIn oder deiner BetreuerIn im Rahmen der Flexiblen Hilfe auf. Wir werden dann gemeinsam eine Lösung finden.

### Hilfe beim Einkaufen

**Caritas:** Team Nächstenliebe der Caritas (0316 8015 290, erreichbar Mo bis Fr, 8 - 17 Uhr, Mail: [team-naechstenliebe@caritas-steiermark.at](mailto:team-naechstenliebe@caritas-steiermark.at))

**Stadt Graz:** Unter der Telefonnummer 0316 872 3333 sind werktags von 9 bis 13 Uhr Mitarbeiter der Stadt Graz erreichbar. Sie klären die Voraussetzungen der Anrufer ab und bringen diese mit ehrenamtlichen Studierenden in Kontakt. Diese erledigen Einkäufe und liefern direkt an die Haustür. Die Übergabe soll ohne direkten Körperkontakt stattfinden. Ein Sackerl mit Einkaufsliste und Geld wird vor die Tür gehängt, dieses kommt dann gefüllt und mit dem Restgeld wieder an die Tür zurück. Für den Zustellservice hat die Holding Graz auch fünf E-Bikes bereitgestellt.

**Team Österreich:** 0800 600 600

„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

Joseph Goldstein