



**SHIA e.V.**  
SelbstHilfeInitiative  
Alleinerziehender

Lobby, Beratung und  
Unterstützung  
für Einelternfamilien

Rudolf-Schwarz-Str. 31  
10407 Berlin  
Tel/Fax: (030) 425 11 86  
[kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

**Liebe Leserinnen und Leser,**

**mit diesem Sonder-Newsletter Nr. 2 wünschen wir Euch ein sonniges Osterfest sowie viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der einen oder anderen Anregung. Bleibt gesund und bis zum nächsten Sonder-Newsletter!**

Aufgrund der aktuellen Situation finden alle Beratungen derzeit telefonisch statt. Anfragen und Terminvereinbarungen sind möglich per Mail [kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de) oder unter Tel. (030) 425 11 86 (Montag, Dienstag, Donnerstag 10 bis 15 Uhr, Mittwoch 12 bis 17 Uhr, Freitag 10 bis 13 Uhr).

Unser gesamtes Programm auf einen Blick unter: [www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de)

## Wir über uns

### Imagefilm über SHIA / Alleinerziehende

Einelternfamilien sind in der Mitte der Gesellschaft angekommen. 30% der Kinder in Berlin werden von einem Elternteil großgezogen. Doch das fragwürdige Image von Alleinerziehenden hält sich hartnäckig. Strukturelle Benachteiligungen existieren ohne Frage. Bei SHIA können Alleinerziehende sich austauschen, vernetzen und Unterstützung erhalten. Im Film berichten wir über die SHIA-Geschichte, stellen unsere Angebote vor und wollen ein positives Bild von Einelternfamilien vermitteln. Er ist unter <https://youtu.be/y9rhpWms1Vk> und auf unserer Website [www.shia-berlin](http://www.shia-berlin) zu finden.



## Nützliches und Tipps

### Facebook-Gruppe für Single-Schwangere in Berlin



Unser Infoabend „Den Anfang allein meistern“ findet jetzt als Telefonberatung statt. Eine gute Alternative, trotz Kontakteinschränkung erste rechtliche Informationen zu geben, den Fahrplan“ rund um die Geburt vorzustellen und auf sogenannte frühe Hilfen hinzuweisen. Doch die Single-Schwangeren vermissen, sich persönlich kennenlernen und vernetzen zu können. Deshalb hat eine von ihnen kurzerhand eine Facebook-Gruppe namens „Single Schwangere in Berlin“ gegründet. Sie lädt andere Single-Schwangere herzlich ein, „damit wir Mädels diese Zeit der Isolation möglichst gut nutzen können“.

## Notfall – Kinderzuschlag

Der Kinderzuschlag wurde aufgrund der Corona-Krise angepasst und vom 1. April bis 30. September 2020 zu einem Notfall-KiZ umgebaut. Eine informative Übersicht zu den Regelungen des Notfall-KiZ findet sich auf: [www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/notfall-kiz](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/notfall-kiz)

Mit dem KiZ-Lotsen können Eltern prüfen, ob sie die grundlegenden Voraussetzungen erfüllen: [www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse).

Wenn ja, kann der Antrag online unter [www.kizdigital.de](http://www.kizdigital.de) bei der Familienkasse gestellt werden.

Beim Notfall-KiZ wird das Elterneinkommen nur des Monats vor der Antragstellung geprüft. Das heißt, für Anträge im April ist das Einkommen von März relevant, für Anträge im Mai zählt das Einkommen von April. Zudem müssen Eltern keine Angaben mehr zum Vermögen machen, wenn sie kein erhebliches Vermögen haben.

Wichtig auch: Wer den Kinderzuschlag schon bezieht, kann im April oder Mai 2020 einen einmaligen Antrag auf Überprüfung stellen. Der Kinderzuschlag wird dann mit dem Elterneinkommen aus dem letzten Monat neu berechnet, aber nur angepasst, wenn die Überprüfung einen höheren Betrag ergibt.

Auch Eltern, die den Antrag auf Kinderzuschlag bereits vor dem 1. April 2020 gestellt haben und noch keine Bewilligung erhalten haben, können ebenfalls einen Überprüfungsantrag stellen.

Eltern, die bereits den Höchstsatz von 185 Euro Kinderzuschlag erhalten, müssen keinen neuen Antrag stellen und keine neuen Nachweise vorlegen. Die Leistung wird automatisch für weitere sechs Monate verlängert.

Wer den Kinderzuschlag erhält, ist außerdem grundsätzlich von den Kitagebühren befreit und hat Anspruch auf Leistungen zur Bildung und Teilhabe („Bildungspaket“) mit dem berlinpass fürs Kind.

---

## SitEinander entwickelt neue Formate

Wir hatten in einem der letzten Newsletter bereits über „Siteinander“ berichtet.

Die Kinderbetreuungs-App SitEinander schafft Möglichkeiten der Vernetzung zwischen Eltern, um unkompliziert und kostenfrei Betreuung für ihre Kinder zu organisieren. „Du sittest mich, ich sitte Dich“ lautet das Motto der Community von SitEinander. Transparenz und Balance wird durch die sogenannten „Sitpunkte“ reguliert. „Sitpunkte“ gelten als Währung, werden durch Kinderbetreuung erworben und durch die Inanspruchnahme von Kinderbetreuung wieder vergeben.



SitEinander hat aktuell zur COVID 19 Krise zur Unterstützung für Eltern ein Portal bei Slack eingerichtet: [www.parentslack.de](http://www.parentslack.de). Virtuelle Vernetzung, Austausch und Gespräche zwischen Eltern, Tipps von Experten und neue Ideen und Anregungen für Kids – das alles kann kostenlos genutzt werden.

Außerdem werden digitale Events sowie digitales Babysitten gefördert, damit Eltern die Möglichkeit haben eine Mail zu schreiben, kurz aufzuräumen usw.

Bei Fragen könnt Ihr [anna@siteinander.de](mailto:anna@siteinander.de) anschreiben.

---

## Gestaltung unseres gemeinsamen Alltags

Das Leben in Zeiten von Corona stellt uns vor einige Herausforderungen und Änderungen unseres täglichen Lebens. Wir müssen uns neu organisieren. Viele von uns arbeiten im Homeoffice und haben wir zwangsläufig mehr Zeit im eigenen Zuhause. Digitale Medien und auch Onlinespiele werden zu Zeiten des verordneten sozialen Rückzugs wesentlich mehr genutzt.

Die Fachstelle für Suchtprävention warnt davor, digitale Medien unkritisch und ohne Zeitbegrenzung zu konsumieren. In diesem Zusammenhang benennt sie Regeln zur Strukturierung eines Familienalltags, die wir im Folgenden vorstellen möchten.



- **Tagesstruktur schaffen:**  
Feste Aufstehzeiten, Zeit für Schularbeiten festlegen, Bildungsangebote nutzen  
feste Arbeitsplätze für alle, auch für Kinder und auf Pausen achten!
- **Feste Medienzeiten:**  
Bisheriges Kontingent nicht erweitern, Spielen mit eingeplantem Suchtcharakter  
Grenzen setzen
- **Gemeinsame „Höhepunkte“ planen:**  
Spieleabende (analog und digital), Mahlzeiten als Aktivität gestalten z. B. Pizza backen\*
- **Körperliche Bewegung einplanen:**  
an die frische Luft mit Fahrrad, Roller, Skatebord (auch die Eltern)  
Sport in der Wohnung (für Kids: z.B. [https://www.albaberlin.de/news/für Eltern](https://www.albaberlin.de/news/für%20Eltern))



- **Austausch mit Freunden über Telefon, Chatgruppen und Skype ermöglichen**

---

## Bildungsangebote für Kinder

E-Learning bietet sich zu Zeiten der Beschäftigung und Beschulung von Kindern zu Hause an, um Wissen zu vermitteln und gegebenenfalls Aufgaben und Wissensvermittlung von Schule zu erweitern. Die folgenden Links beinhalten Unterrichtsmaterialien von Klasse 1 bis 7, Anregungen und Tipps für Experimente und Anregungen zum Erforschen bestimmter Zusammenhänge. Zudem findet Ihr Materialien zur Leseförderung. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern und Erkundung einer neuen interessanten Lernform.

[https://www.focus.de/familie/eltern/webseiten-apps-spiele-fit-bleiben-trotz-schulausfaelle-e-learning-tipps-fuer-die-corona-ferien\\_id\\_11790098.html](https://www.focus.de/familie/eltern/webseiten-apps-spiele-fit-bleiben-trotz-schulausfaelle-e-learning-tipps-fuer-die-corona-ferien_id_11790098.html)

<https://www-de.scoyo.com/voucher> (kann man für 14 Tage kostenfrei ohne Folge-Abo nutzen)




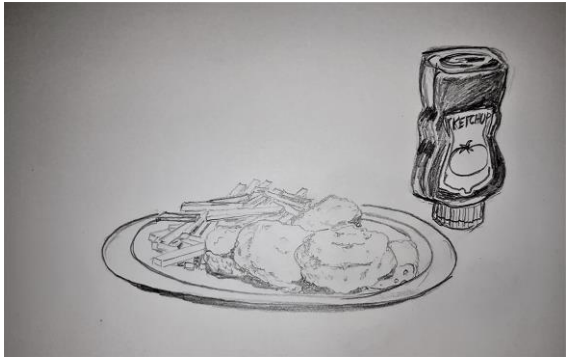
<https://www.onilo.de/> (zur Zeit der Corona-Krise kann man das Angebot kostenfrei nutzen)

Weitere Interessante Links für Kids: <https://www.zdf.de/kinder/logo>; <https://www.wdrmaus.de/>

---

## So kann man Kindern in diesen Zeiten die Tage „versüßen“ / Kuchenplan für eine Woche

(zum Ausdrucken und in die Küche hängen)

<p><b>Montag</b></p> <p>Eierkuchen mit Apfelmus (Eier trennen, Mehl, Eigelb, Zucker verrühren, Eiklar steifschlagen und unterheben, Äpfel schälen &amp; in dünnen Scheiben auch in den Teig legen, Alternative: Heidelbeeren)</p> 	<p><b>Dienstag</b></p> <p>Gemüseintopf mit Würstchen, die Kinder können schnippeln</p> 
<p><b>Mittwoch</b></p> <p>Milchreis mit Zimt und Zucker oder Sauerkirschen</p> 	<p><b>Donnerstag</b></p> <p>Pommes auf Backpapier im Backofen mit Chicken-Nuggets und Ketchup</p> 
<p><b>Freitag</b></p> <p>Nudeln und Tomatensoße, als Nachtisch eine Quarkspeise</p>	<p><b>Samstag</b></p> <p>Salzkartoffeln, Spinat und Spiegelei oder Rührei</p>

### Sonntag: Highlight der Woche / gemeinsam backen

Pizza mit Backpulver (Zutaten für 4 Portionen)

*Zutaten für den Pizzateig:* 400 g Mehl 250 ml Milch, 3 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Salz, 1 Päckchen Backpulver

*Zutaten für die Tomatensauce:* 300 g geschälte Tomaten, 2 Esslöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel Oregano, (getrocknet), 2 Prisen Salz, 1 Prisen Pfeffer

#### Zubereitung

1. Für den Pizzateig mit Backpulver alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Mit den Händen eine Kugel formen und auf der Arbeitsfläche ausrollen. Mit Tomatensauce bestreichen und nach Geschmack belegen.
3. Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen und 10 Minuten backen.

## Freizeit

Der Kinderschutzbund hat interessante Tipps und Ideen zur Beschäftigung von Kindern zusammengestellt:  
<https://kinderschutzbund-berlin.de/zuhause/>

**Nach dem Lernen und Homeoffice soll die Bewegung nicht zu kurz kommen:**

**Sportprogramm beim RBB "Der rbb macht Fitness":** Ob Yoga, Powertraining, Zumba, Workout für Familien – im RBB gibt es zu unterschiedlichen Zeiten ein großes Angebot an Sportprogramm zum Mitmachen für zu Hause. Zweimal täglich gibt es Anregungen zur Bewegung.

**Alba Berlin:** Sportangebote für Kinds aller Altersgruppen auf youtube: <https://www.youtube.com/albaberlin>

## Rätsel (für Kleine (ab 10 Jahren) und Große

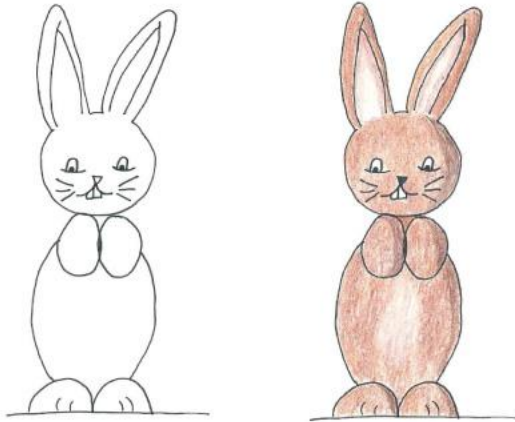
1		2	3	4		5	11	6
12			13		7		8	
14								
		15						
16		9	17			10		
18				19				

1. senkrecht:	Himmelsrichtung	1. waagrecht	löscht Durst
2. senkrecht	nicht nur, aber .....	11. waagrecht	Präposition
3. senkrecht	fehlt uns gerade sehr, oder?	12. waagrecht	Abkürzung für ein Bündnis 27 Staaten
4. senkrecht	gibt Licht	13. waagrecht	Alle Welt spricht gerade ständig davon
5. senkrecht	tragen Richter	14. waagrecht	Vögel haben einen
6. senkrecht	Jungenname	15. waagrecht	Nicht ganz wenig ...
7. senkrecht	zum Hören, ohne zu sehen	16. waagrecht	Personalpronomen
8. senkrecht	Informationsleitung im Körper	17. waagrecht	Nicht Freude, sondern .....
9. senkrecht	„ja“ auf Spanisch	18. waagrecht	Gegenteil von „immer“
10. senkrecht	Personalpronomen	19. waagrecht	Der Weg zu einem bestimmten Ziel

# Osterhase

## Tiere zeichnen - ganz einfach

### Hase



Tipps:

- erst die einzelnen Körperteile mit Bleistift vorzeichnen
- dann den Hasen mit Fineliner, Filzstift o.ä. nachzeichnen
- Bleistiftlinien wegradieren, den Hasen nach Wunsch bunt ausmalen
- mit einem Korb mit Eiern auf dem Rücken wird das ein Osterhase



#### Anleitung:

1. Kopf



2. Körper



3. Vorderpfoten



4. Füße



5. Ohren



6. Gesicht



fertig! Jetzt noch die Linien mit einem Filzstift o.ä. nachziehen, die Bleistiftzeichnung wegradieren und den Hasen bunt anmalen

**Impressum:** SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender  
(SHIA e.V.) Landesverband Berlin

**Verantwortlich:** Dr. Martina Krause (Geschäftsführerin)  
**Vereinsregister:** VR 11799B

Rudolf-Schwarz-Str. 31  
10407 Berlin

[kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)  
[www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de)