



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

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Sonder-Newsletter Nr. 5 wünschen wir Euch viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der einen oder anderen Anregung. Bleibt gesund und bis zum nächsten Sonder-Newsletter!

Ausgewählte Termine im Juni 2020

Mittwoch,
3. Juni 2020
16 – 18.40 Uhr

Beratung zum Sozial-, Zivil- und Arbeitsrecht

RA Winnie Eckl berät
zu Sozial- und
Transferleistungen.

Terminvergabe nach
vorheriger Anmeldung

Montag,
8. Juni 2020
17.30 – 20 Uhr

Beratung zum Familienrecht

RA Susanne Ott berät
zu Fragen des
Umgangsrechts,
Sorgerechts, zum
Unterhalt sowie zu
Trennung und
Scheidung

Terminvergabe nach
vorheriger Anmeldung

Mittwoch,
17. Juni 2020
16 – 18.40 Uhr

Beratung zum Familienrecht

RA Astrid Adam
berät zu Fragen des
Umgangsrechts,
Sorgerechts, zum
Unterhalt sowie zu
Trennung und
Scheidung und auch
zum Mietrecht.

Terminvergabe nach
vorheriger
Anmeldung

Psychosoziale Kurzberatung am Telefon

Melanie Postleb
(ehemalige SHIA-
Mitarbeiterin, syste-
mische Beraterin)
bietet Gespräche
zur Reflektion der
aktuellen Heraus-
forderungen an.
(pro Gespräch bis
40 Minuten)

Terminvergabe nach
Vereinbarung über
[britta.bernemann@
shia-berlin.de](mailto:britta.bernemann@shia-berlin.de)

Unser gesamtes Veranstaltungsprogramm auf einen Blick unter: www.shia-berlin.de

Was uns betrifft...

- **Sozialberatung zu Transferleistungen und zu Fragen des Kindschaftsrechts** per Telefon (Jessica Albrecht)
- **Beratung zur ergänzenden Kinderbetreuung** per Telefon (Annette Knobloch-Minlend)
- **Psychosoziale Beratung (nicht nur in Krisen- u. Konfliktsituationen)** und **Erziehungsberatung** per Telefon oder Videochat oder im Einzelfall vor Ort (Britta Bernemann)
- **Mediation:** Anfragen leiten wir an die externen Mediator*innen weiter zur Kontaktaufnahme per E-Mail oder Telefon (Mediation wieder vor Ort möglich)

Anfragen und Terminvereinbarungen sind möglich per Mail 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).

Online-Infoabend für Single-Schwangere „Den Anfang allein meistern“

Eine Schwangerschaft erleben Frauen mit Vorfreude und Spannung, aber auch mit Ängsten und Unsicherheiten. Gerade Single-Schwangere stehen vor besonderen Herausforderungen, weil ein Partner fehlt. Wie erlebe ich die Schwangerschaft? Wie bereite ich mich auf das gemeinsame Leben mit dem Kind vor? Was sollte ich in Bezug auf Sorgerecht und Umgangsrecht wissen? Wir stellen SHIA vor und geben erste rechtliche Informationen. Zudem informieren wir über den „Fahrplan“ rund um die Geburt und über Möglichkeiten der sogenannten frühen Hilfen.



Ihr benötigt für die Teilnahme einen PC oder Tablet mit Mikrofon und Kamera oder ein Smartphone. Das digitale Treffen organisieren wir über Zoom. Kurz vor der Sitzung erhaltet Ihr eine Einladung per E-Mail.

Termin: 4. Juni 2020, 17 bis 19 Uhr

Referentinnen: Dr. Martina Krause & Jessica Albrecht

Kosten: 7 € (SHIA-Mitglied 5 €) plus 1,55 € für Versand der Infomappe bis 1. Juni 2020 auf folgende Bankverbindung überweisen:
SHIA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft / IBAN DE48100205000003319700 / BIC BFSWDE33BER

Verwendungszweck: Infoveranstaltung „Den Anfang allein meistern“

Anmeldung: bis 1. Juni 2020 per E-Mail kontakt@shia-berlin.de

Digitaler Austausch / „Mut zum Nein – Grenzen setzen bei Kindern“

Der Alltag mit einem Kind ist bereichernd und manchmal herausfordernd. Im Zusammensein mit Kindern sind Grenzen ein wichtiger Bestandteil für eine gute Beziehung. Oft werden sie zum Brennpunkt, an dem sich die Emotionen allseitig entzünden. Kinder wie auch Erwachsene kommen an ihre Grenzen.

Mit diesem Angebot richte ich mich an Eltern, die sich das Thema „Grenzsetzung“ genauer anschauen möchten. Warum sind Grenzen für mein Kind wichtig? Was bedeutet es für mich als Elternteil, Grenzen zu setzen? Wie setze ich meine Grenzen konsequent durch?

Das Angebot beinhaltet 2 digitale Treffen. Ihr benötigt für die Teilnahme einen PC oder Tablet mit Mikrofon und Kamera oder ein Smartphone. Das digitale Treffen organisieren wir über Zoom. Kurz vor der Sitzung erhaltet Ihr eine Einladung per E-Mail.



Termine: Mittwoch, 10. Juni 2020 + 17. Juni 2020, jeweils 20 bis 21.30 Uhr

Kosten: 10 € / SHIA Mitglied 6 € bis 8. Juni 2020 auf folgende Bankverbindung überweisen:
SHIA e.V.

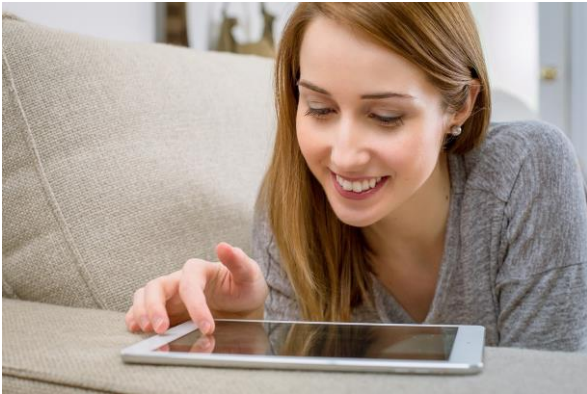
Bank für Sozialwirtschaft / IBAN DE48100205000003319700 / BIC BFSWDE33BER

Verwendungszweck: Digitaler Austausch „Mut zum Nein“

Referentin: Britta Bernemann (Dipl. Sozialpädagogin)

Anmeldung: bis 8. Juni 2020 per E-Mail kontakt@shia-berlin.de

Online-Informationsveranstaltung „Digitale Resilienz – Im Internet gelassen bleiben“



Im Internet gelassen bleiben? Oft gar nicht so leicht. Da werden auf Facebook Hinweise geteilt, wie man seine Bildrechte bewahrt, auf WhatsApp Kettenbriefe, die unsere Gesundheit schützen. Im E-Mail-Eingang wartet die Abbuchungsbestätigung einer Bank. Wie man den Durchblick behält und sich im Netz zumindest ein bisschen absichert, vermitteln wir in der Veranstaltung. Mindestens genauso wichtig: Wie verhält man sich, wenn man mit Fake News, Verschwörungsmythemen und Hass konfrontiert wird? Wie gehen wir mit Familienmitgliedern und Freunden um, die plötzlich die Orientierung im Informationsdschungel verlieren?

Und was tun wir, wenn uns die ganzen Diskussionen einfach zu viel werden? Auch dazu bekommt Ihr Tipps und Handlungsempfehlungen.

Für die Teilnahme benötigt Ihr einen PC oder Tablet mit Mikrofon und Kamera oder ein Smartphone. Das digitale Treffen organisieren wir über jitsi. Kurz vor der Sitzung erhaltet Ihr eine Einladung per E-Mail.

Termin: 17. Juni 2020, 20 bis 21.30 Uhr

Referentin: Kerstin Butenhoff (Eltern-Medien-Beraterin)

Kosten: 5 € (SHIA-Mitglied 3 €)

bis 14. Juni 2020 auf folgende Bankverbindung überweisen:
SHIA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft / IBAN DE48100205000003319700 / BIC BFSWDE33BER

Verwendungszweck: Infoveranstaltung „Digitale Resilienz“

Anmeldung: bis 14. Juni 2020 per E-Mail kontakt@shia-berlin.de

Stadtspaziergänge in Berlin

Entspannung und Achtsamkeit finden in der Berliner Stadtnatur, begleitet durch die Naturbegleiter*

Ziel der **Naturbegleiter*** der Stiftung Naturschutz ist es, Menschen aller Altersgruppen zu unterstützen, sich mittels Naturkontakt zu entspannen und schöne, entspannende Erfahrungen in der Stadtnatur zu machen. Besonders bei hoher Anspannung und Überlastung bietet diese Form des Spaziergangs für Euch als Eltern eine kleine Auszeit.

Mit einer Mixtur aus Ruhe, Bewegung und Achtsamkeit führt Euch die Naturbegleiterin im 1:1 oder 1:2 Kontakt (wenn Dein Kind dabei sein soll) durch einen Stadtpark in Berlin.



Termine: wochentags, Vor- und Nachmittag, nach Vereinbarung

Dauer: 1 bis 1,5 Stunden

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@shia-berlin.de

Nützliches und Tipps

Anpassungen beim Elterngeld

Die im Zuge der Pandemie entwickelte Elterngeldreform ist am 15. Mai 2020 als Gesetz verabschiedet worden. Im Wesentlichen betreffen die Anpassungen drei Bereiche:

1. Die in systemrelevanten Branchen berufstätigen Eltern, die mehr arbeiten müssen als geplant, können ihre Elterngeldmonate aufschieben. Elterngeldmonate dürfen von ihnen auch nach dem 14. Lebensmonat ihres Kindes genommen werden, spätestens zum Juni 2021. Die aufgeschobenen Monate reduzieren bei einem weiteren Kind nicht die Höhe des Elterngelds.
2. Wenn Eltern aufgrund der Covid-19-Pandemie mehr oder weniger arbeiten als vorgesehen, sollen sie keine Nachteile beim sogenannten Partnerschaftsbonus haben. Die vier ElterngeldPlus-Monate im Rahmen des Partnerschaftsbonus entfallen nicht bzw. müssen nicht zurückgezahlt werden.
3. Einkommensersatzleistungen, die Eltern aufgrund der Covid-19-Pandemie erhalten, d. h. zum Beispiel das Kurzarbeitergeld, verringern nicht die Höhe des Elterngelds. Dies gilt für Eltern im aktuellen Elterngeldbezug. Auch können werdende Eltern diese Ersatzleistungsbezugsmonate im Bemessungszeitraum ausnehmen, um Nachteile bei der späteren Berechnung der Elterngeldhöhe auszugleichen.

Diese Regelungen gelten rückwirkend zum 1. März 2020.

Verdienstauffallentschädigung für Eltern soll verlängert werden

Erwerbstätige Mütter und Väter, die ihre Kinder wegen der behördlichen Kita- und Schulschließungen selbst betreuen, können seit 30. März 2020 eine Verdienstauffallentschädigung erhalten. Die Anspruchsdauer dieser Lohnfortzahlung soll nach dem Kabinettsbeschluss vom 20. Mai 2020 nun von bisher sechs Wochen auf bis zu insgesamt 20 Wochen erhöht werden. Dabei sollen jeweils 10 Wochen für Mütter und 10 Wochen für Väter zur Verfügung stehen, Alleinerziehende sollen die Lohnfortzahlung für 20 Wochen bekommen können. Um die Bezugsdauer zu verlängern, soll die bestehende Regelung im Infektionsschutzgesetz geändert werden. Die Lohnfortzahlung beträgt 67 Prozent des ausgefallenen Verdienstes, jedoch maximal 2016 Euro im Monat. Der Arbeitgeber zahlt diese aus und kann bei der zuständigen Landesbehörde einen Erstattungsantrag stellen. Erhalten können diese Lohnfortzahlung sorgeberechtigte Eltern, die unter zwölfjährige oder behinderte Kinder selbst betreuen und keine andere zumutbare Betreuungsmöglichkeit haben. Der Entschädigungsanspruch besteht allerdings nicht in Zeiten der regulären Schulferien. Ausgeschlossen sind weiterhin Eltern, die im Homeoffice arbeiten.

Mutter mit Corona im Krankenhaus – wo bleibt das Kind? (III)

Bisher beleuchteten wir die eine Seite: Mutter krank – wo bleibt das Kind? Wie schön, dass es auch Signale von der anderen Seite gibt: „Ich könnte mir vorstellen, mich in einem entsprechenden Notfall um ein fremdes Kind zu kümmern. Wohin wende ich mich?“ Für den Einsatz im Haushalt einer anderen Familie vermitteln Familienpflegedienste Familienpflegerinnen, die diese Tätigkeit beruflich ausüben. Wer keine berufliche Perspektive sucht, aber in Notsituationen vorübergehend helfen möchte, kann sich als Pflegefamilie (Pflegemutter, bzw. -vater) anbieten. Bei der sogenannten Kurzzeitpflege finden Kinder, deren Eltern sich vorübergehend nicht um sie kümmern können (z. B. aus Krankheitsgründen), ein zeitweiliges Zuhause bei einer anderen Familie. Pflegefamilie wird man aber nicht aus einer spontanen Laune heraus. Vorab ist ein mehrstufiges Bewerbungs- und Qualifizierungsverfahren zu absolvieren, das etwa neun Monate dauern kann. Es besteht aus Infoabend und Seminar beim Träger *Familien für Kinder*, gefolgt von einer Eignungsprüfung durch das bezirkliche Jugendamt. Bei positivem Ausgang erteilt das Jugendamt grünes Licht für die Teilnahme an einer Pflegeelternschulung. Erst dann können Kinder in die Pflegefamilie vermittelt werden. Vielleicht ist CoViD-19 bis dahin nicht mehr das vorherrschende Thema. Doch Bedarfe für Kurzzeitpflege wird es auch zukünftig geben. Und für Jene, die verfügbare Kapazitäten an Energie, Zeit und Liebe haben und denen das Kindeswohl eine Herzensangelegenheit ist, ist diese lange Zeit der Vorbereitung mit Sicherheit eine lohnende Investition in eine bereichernde Aufgabe. Weitere Infos unter www.pflegekinder-berlin.de

Notbetreuung

Die stufenweise Öffnung der Kitas schreitet voran. Für Kinder, die dieses Jahr in die Schule kommen, wurde die Kita am 14. und für alle, die ihr fünftes Lebensjahr vollendet haben am 25. Mai wieder geöffnet. Jüngere Geschwister, die die gleiche Kita besuchen, werden jeweils mit einbezogen. Soweit die aktuelle Entwicklung der Infektionszahlen es erlaubt, erfolgen die weiteren Öffnungsschritte im zwei-Wochenrhythmus und nach Alter absteigend: auf den 8. Juni dürfen sich als nächstes die Vierjährigen, ihre Eltern und jüngeren Geschwister freuen. Bis zum Sommer möchte das Land Berlin alle Kitakinder wieder versorgen.



Eine Rückkehr zur vor Corona gekannten Normalität kann das allerdings leider noch nicht bedeuten. Verkleinerung der Gruppengröße und Ausdehnung des Bewegungsraumes pro Kind begrenzen die Kapazitäten. Hinzu kommt, dass nach wie vor auf einen großen Teil des Personals, Angehörige der Hochrisikogruppe, verzichtet werden muss.

Die regelmäßige Betreuung muss auf vier Stunden pro Tag beschränkt werden. Nur Eltern in systemrelevanten Berufen oder Alleinerziehende können, je nach tatsächlichem individuellem Bedarf, eine darüberhinausgehende erweiterte Betreuung in Anspruch nehmen. Auch aus Gründen des Kinderschutzes könnte eine über vier Stunden hinausgehende Betreuung in Einzelfällen geboten sein.

Um trotz begrenzter Raum- und Personalressourcen die Ausweitung der Gruppen zu realisieren, setzt das Land auf große Kreativität, Flexibilität und Kooperationsbereitschaft der Kitaträger und -leitungen: Sei es die Inanspruchnahme externer Räume, beispielweise in Familienzentren, Gemeinden oder Nachbarschaftsheimen, eine zeitliche Entzerrung durch Vor- und Nachmittagschichten oder die Einbeziehung von zusätzlichem aushelfendem Personal. Das könnten Bundesfreiwillige, Praktikant*innen, Student*innen, Jugendgruppenleiter*innen und Ehrenamtliche sein, um nur einige zu nennen. Not macht erfahrungsgemäß erfinderisch und öffnet vielleicht den Blick auf bislang ungenutzte Spielräume. Eltern, die Fragen oder Probleme haben, die sie im direkten Gespräch mit ihrer Kita nicht klären können, steht folgende Hotline der Senatsverwaltung zur Verfügung: (030) 90227 6600, täglich von 9 bis 15 Uhr.

Individualreisen / Zuschüsse vom Deutschen Familienverband

Der Deutsche Familienverband (DFV) fördert Individualreisen für Familien mit bis zu 14 Übernachtungen in gemeinnützigen Einrichtungen oder Jugendherbergen innerhalb Deutschlands. Entsprechende Einrichtungen findet Ihr unter www.urlaub-mit-der-famile.de oder www.jugendherberge.de.

Die Bezuschussung der Reisen ist einkommensabhängig und wird vom DFV Berlin individuell errechnet. Für die Berechnung legt Ihr Eure Einkommensunterlagen vor: Aktueller Gehaltsbogen, ALG I, Alg II, Sozialgeld (alle Seiten des Bescheides), Elterngeld, Rente, Kindergeld, Kindergeldzuschlag, Unterhalt, -zuschuss, Bafög, Wohngeld etc .

Wenn Ihr eine passende Unterkunft gefunden habt, könnt Ihr vorab oder parallel zur Buchung den Zuschuss berechnen lassen. Der DFV benötigt dann Eure Reservierung für die gewählte Unterkunft und später die Buchung. Die Anzahlung für die Unterkunft müsst Ihr selbst tätigen. Bei einem Termin in der Beratungsstelle muss der Antrag auf Zuschuss von Euch unterschrieben werden und der Zuschuss wird direkt an die Familienerholungsstätte überwiesen.

Bei Interesse wendet Euch an: Deutscher Familienverband Berlin, Wallenroder Str. 1, 13435 Berlin, Telefon: (030) 4530010, Ansprechpartnerin: Frau Peters

„Mein Bewegter Sommer in Berlin“ – Sommerferienangebot für Kinder

Das Projekt der Sportjugend Berlin ist für Kinder von 6 bis 12 Jahren, die ihre Sommerferien in Berlin verbringen und gute Betreuung brauchen, während die Eltern arbeiten. Es bietet erlebnisreiche und vor allem sportliche Angebote und eine verlässliche Tagesbetreuung für Grundschulschulkinder. Von montags bis freitags kann man eine Woche die Ferientage mit neuen Freunden in Gruppen mit 10 Kindern erleben. „Mein bewegter Sommer“ bietet dieses Jahr keine Ausflüge, aber Angebote mit Mindestabstand. Auf dem Programm stehen z.B. kreative Angebote wie Basteln und Batiken. Täglich gibt es ein Mittagessen & gesunde Snacks (Obst, Gemüse) und Getränke. Eine Woche kostet 35 €, ermäßigt mit Berlinpass 15 €.



Foto: SPORTJUGEND im Landessportbund Berlin e.V.

Auf www.bewegter-sommer.de können Eltern ihre Kinder anmelden. Pro Angebot werden Plätze für die Kinder von Alleinerziehenden reserviert. Daher bitte bei der Anmeldung oder bei einem Platz auf der Warteliste unbedingt „alleinerziehend“ angeben. Dann rückt das Kind bevorzugt von der Warteliste nach. Ansprechpartnerin bei der Sportjugend Berlin: Evelyn Bahn, E-Mail e.bahn@sportjugend-berlin.de, Telefon (030) 30 002-193

Radiosendung über die Situation von Alleinerziehenden in Corona-Zeiten

Sonja Heizmann, Autorin für Deutschlandfunk Kultur, möchte einen Radio-Beitrag erstellen und schreibt Folgendes:

„Ich bin Autorin für Deutschlandfunk Kultur und lebe mit meinem Sohn in Berlin. Gerne würde ich in einem längeren Radio-Beitrag von der Situation Alleinerziehender in diesen speziellen Zeiten erzählen und würde mich freuen von Euch und Euren Erfahrungen zu hören. Von den ersten Wochen, in denen Corona auch in Deutschland zum Thema wurde und zu Kontaktsperren führte bis heute.

Erzählen möchte ich, was es bedeutet den Alltag alleine zu organisieren, der Arbeit, aber auch den Kindern gerecht zu werden, welche Bedenken und Ängste existieren und wie viel Unterstützung und Zuspruch es aus dem Umfeld gibt, wie sehr Ihr Euch von der Politik wahrgenommen und unterstützt fühlt etc.

Schickt mir bei Interesse eine E-Mail und ich rufe Euch dann gerne an. Aufnahmen würden erst später erfolgen. Auf die Nennung von Namen kann im Beitrag gerne verzichtet werden. Ich möchte vorab darauf hinweisen, dass keine Aufwandsentschädigung gezahlt wird.

Ich freue mich von Euch zu hören. Liebe Grüße, Sonja Heizmann“ / Mail@sonjaheizmann.de

Kind sein in Zeiten von Corona – Studie vom Deutschen Jugendinstitut

Christine Gerber vom Deutschen Jugend Institut leitete einen Aufruf zum Erreichen einer möglichst großen Beteiligung an das Pankower Netzwerk Kinderschutz weiter. Auch wir unterstützen diesen Aufruf.

„Durch die Ausbreitung des Corona-Virus hat sich der Alltag von Kindern und Familien stark verändert. Kontakte wurden auf ein Minimum reduziert, Schulen und Kindergärten dürfen nicht besucht werden und Spielplätze wurden gesperrt. Mit der Studie des Deutschen Jugendinstituts „*Kind sein in Zeiten von Corona: Mediennutzung, Freunde und Familie*“ möchten wir erfahren, wie sich der Alltag von Kindern in dieser sehr speziellen Situation verändert hat, wie Kinder damit umgehen und wie es ihnen geht. Dazu brauchen wir Ihre/Eure Unterstützung, um möglichst viele *Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 15 Jahren* als Teilnehmende für eine etwa *15-minütige Online-Befragung* zu erreichen. Bitte geben Sie / gebt diese Umfrage weiter: Die Erkenntnisse der Studie werden umso aussagekräftiger, je mehr Eltern teilnehmen. Wir bitten Sie / Euch, die Umfrage in Ihren / Euren Netzwerken und Verteilern weiterzuleiten, damit wir möglichst viele Familien erreichen. Den Online-Fragebogen finden Sie hier: <https://limesurvey.dji.de/ls3/index.php/433992?lang=de>
Herzlichen Dank und alles Gute ... (Christine Gerber)“

(Quelle: Kinderschutz – Kompakt, Newsletter Nr. 1 | Mai 2020, Kinderschutzkoordination Jugendamt Pankow)

Masken bei Kindern? – Empfehlungen aus der Kinder- und Jugendmedizin

Zur Begrenzung der Corona-Pandemie wurde eine Maskenpflicht für Einzelbereiche des öffentlichen Lebens eingeführt. Dies betrifft auch Kinder. In einer Empfehlung führt die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) Aspekte des Tragens von Masken bei Kindern aus und gibt Hinweise auf geeignete Mund-Nase-Bedeckungen, auch wenn eine verlässliche Datengrundlage noch fehlt. So erscheine es sinnvoll und zumut- und umsetzbar, wenn Kinder ab dem Grundschulalter im öffentlichen Raum (z.B. beim Einkauf, in der Straßenbahn), wenn sie in Begleitung von Eltern oder Bezugspersonen sind, eine Maske tragen. Das Tragen sei auch kleineren Kindern möglich (angezeigt z.B. bei Ambulanzbesuchen in Krankenhäusern). Vor dem Grundschulalter wäre eine „Kann“-Empfehlung vernünftig, mit jeweils etwas offenen Grenzen nach oben und unten, je nach Reife des Kindes. Die Empfehlung der DGKJ (vom 24. April 2020) steht unter www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/Meldungen_2020/200424_DGKJ_MaskenEmpfehlung.pdf zur Verfügung. (Quelle: Kinderschutz – Kompakt, Newsletter Nr. 1 | Mai 2020, Kinderschutzkoordination Jugendamt Pankow)

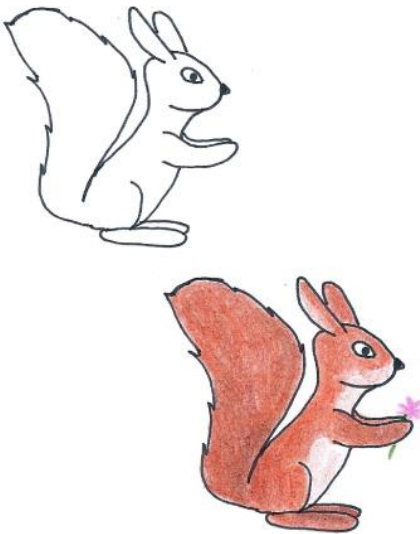
Neue Angebote auf www.elternein.info

Immer noch hält uns Corona fest im Griff. Zwar werden die Beschränkungen nach und nach gelockert, doch Schulen und Kitas sind im begrenzten Umfang für Eure Kinder da, vielleicht arbeitet Ihr nach wie vor im Homeoffice. Auf der Homepage *Eltern sein* www.elternein.info/ findet Ihr Anregungen, mit einem anstrengenden Alltag besser klar zu kommen. Manchmal helfen schon einfache Dinge, z. B. mit Deinem Kind neue Dinge zu erleben oder Spaß zu haben. Auch Fragen „Was brauche ich? Was braucht mein Kind? Wie kann ich die Zeit gut einteilen?“ können hilfreich sein, um Entlastung zu schaffen. Das Nationale Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) hat dazu Ideen und Anregungen für Familien zusammengestellt. Schaut einfach mal rein!

Tiere zeichnen

Tiere zeichnen - ganz einfach

Eichhörnchen



Tipps:

- erst die einzelnen Körperteile mit Bleistift vorzeichnen
- dann das Eichhörnchen mit Fineliner, Filzstift o.ä. nachzeichnen
- Bleistiftlinien wegradieren, das Eichhörnchen nach Wunsch anmalen

Anleitung:

1. Kopf

2. Körper

3. Schwanz

4. Ohren

5. Arme und Beine

6. Auge und Konturen

fertig! Jetzt noch die Linien mit einem Filzstift o.ä. nachziehen, die Bleistiftzeichnung wegradieren und das Eichhörnchen bunt ausmalen

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
www.shia-berlin.de