

## Rundbrief Nr. 2 – 2. April 2020

Liebe Pflegeeltern,

ein wenig haben sich inzwischen die Dinge „eingespielt“: Wir als PFZ haben in einen Arbeitsalltag hineingefunden, an dem wir mehr als bisher an verschiedenen Orten tätig und trotzdem produktiv sind. Sie haben mit ihrer Familie hoffentlich inzwischen eine Art Alltag geschaffen, der sich nicht mehr zu fremd und anstrengend anfühlt. Vielleicht haben Sie bereits kleine Rituale etablieren können, die helfen, den gemeinsam verbrachten Tag zu strukturieren. Ganz sicher vermissen Sie unverändert die Spielplätze, die – sei es noch so kleinen – Auszeiten für sich selbst. Und sicher fühlt sich alles immer noch seltsam und ab und an beängstigend an.

Wir als PFZ wissen darum, wie herausfordernd die aktuelle Situation für Sie ist. Umso mehr bemühen wir uns unverändert, Sie in ihrem gemeinsamen Familienleben bestmöglich zu unterstützen. Auch in diesem zweiten Rundbrief haben wir Informationen für sie zusammengestellt, die Sie hoffentlich als hilfreich empfinden. Schreiben Sie uns aber auch gern, was Ihnen derzeit besonders auf der Seele liegt – wir bemühen und nach Kräften um Unterstützung: [pfllege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de](mailto:pfllege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de)

In Gedanken bei Ihnen und unverändert für Sie da sind: Ihre Grit Gaida und das gesamte PFZ-Team

### ***Telefonische Erreichbarkeit des PFZ-Teams***

Unsere Mitarbeiter\*innen sind über ihre Mobiltelefonnummern für Sie erreichbar. Diese Nummern finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres PFZ-Kalenders. Außerdem ist unsere zentrale Büronummer unverändert aktiv (Anrufweiterleitung).

### ***Wir haben ein Ohr für Ihre Fragen***

Ergänzend zu dieser generellen Erreichbarkeit hat unser Psychologe Kai Schlarbaum ein Ohr für Ihre Fragen rund die aktuelle Situation, sei es das Thema Unterricht zuhause, die aktuelle berufliche Lage, die Pflege von Angehörigen unter aktuellen Bedingungen oder etwas ganz anderes. Schreiben Sie ihm eine Nachricht über die Telefonnummer 0176 100 189 31, wenn Sie unseren Rat brauchen.

### ***Austausch mit anderen Pflegeeltern – wir machen ihn trotz „Social Distancing“ möglich***

Damit Sie untereinander in Kontakt treten oder bleiben können, richten wir eine eigene Pflegeeltern-Gruppe im Messenger „Signal“ ein (der datensicheren Alternative zu Whatsapp). Sie wären gern dabei? Einfach „Signal“ auf Ihrem Mobiltelefon installieren und danach eine Mail an uns schreiben ([pfllege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de](mailto:pfllege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de)) – alles weitere organisieren wir für Sie.

### ***Meine Kinder haben viele Fragen zur aktuellen Situation – wer kann antworten?***

Vielleicht ja wir. Die Kinder können uns über „Signal“ Fragen zusenden, die sie derzeit beschäftigen. Unser Psychologe Kai Schlarbaum antwortet darauf zeitnah. Und Sie können danach lesen oder hören, was so besprochen wurde – und gern darüber mit ihren Kindern ins Gespräch kommen. Interessiert? Schreiben Sie einfach eine Nachricht an Kai Schlarbaum über die Telefonnummer 0176 1001 8931.

### ***Lange gemeinsame Familientage – was können wir tun, wenn wir gemeinsam zuhause sind?***

24 gemeinsam verbrachte Stunden stellen jede Familie vor besondere Herausforderungen. Auf den folgenden Seiten haben wir wieder Inspirationen für Sie zusammengestellt, die helfen könnten, den Alltag abwechslungsreicher zu gestalten: Tipps für gemeinsam zuhause verbrachte Osterferien, einen Basteltipp, ein leckeres, einfaches Backrezept und eine Anregung für ein gemeinsames Nähprojekt.

## PFZ-Tipps gegen Kinderlangeweile in den Osterferien

### ❖ Podcasts – immer verfügbare Radiosendungen für Kids

Hier gibt es eine ganze Reihe qualitativ guter Sendungen, die sich ihr Kind zu einer für Sie günstigen Zeit anhören kann (hierfür gibt es entsprechende Apps, die man einfach herunterladen kann). Dazu zählen u.a.:

- Der **Kinder-Podcast des Bayerischen Rundfunks** – er richtet sich an Kinder im Alter von 6 bis 12 und ist ein unterhaltsamer Mix aus Nachrichten, Geschichten und Beiträgen zu den Themen Wissen, Kultur und Musik.
- Der **Schlaulich Podcast** beschreibt sich selbst als eine Mischung aus Wissen macht Ah!, Löwenzahn und der Sendung mit der Maus – eine unterhaltsame Mischung aus Wissenswertem und Lustigem.

### ❖ Musikmachen von Zuhause aus

Musik tut der Seele gut, hebt die Stimmung und ermöglicht Kommunikation, wenn man gerade nicht miteinander reden mag. Wer noch keine Erfahrungen mit Hausmusik oder gemeinsamem Gesang hat: Probieren Sie eine Karaoke-App aus oder beispielsweise das Angebot des WDR: [www.wdr-klangkiste.de](http://www.wdr-klangkiste.de)

### ❖ Zuhausekuscheliges Ferienbücherlesen

Die Stadtbibliothek Rostock macht es schon lange möglich und in diesen Zeiten ist das ein wahrer Segen: Die Onleihe stellt fast 10.000 Kinder- und Jugendbücher fürs zeitweilige Herunterladen auf das eigene Gerät bereit – zum Hören oder Lesen. Ganz einfach anmelden unter:

<https://www.stadtbibliothek-rostock.de/de/angebote-service/online/onleihe.php>

### ❖ Sport machen geht (ein bisschen) auch von zuhause aus

Den Kindern fehlt die Bewegung? Probieren Sie doch mal die Sportstunde von ALBA-Berlin aus. Der Sportclub veröffentlicht jeden Tag eine neue Trainingsidee, die ihre Kids auch ohne ihr Zutun nachturnen können (oder Sie als Familie gemeinsam). Einfach bei Youtube nach „ALBAs tägliche Sportstunde“ suchen und dann Kita / Grundschule / Oberstufe auswählen – und los geht's...

Sie haben eigene Ideen entwickelt, wie man sich zuhause körperlich betätigen kann? **Dann seien Sie dabei, bei unserem PFZ-Malwettbewerb!** Schicken Sie uns **von ihren Kindern gemalte Bilder oder gebastelte Collagen** (gern ergänzt um kleine Erläuterungen) ihrer Zuhause-Sport-Idee. Diese können Sie einfach als Foto an [pflge-familien-zentrum@caritas-im-norden.de](mailto:pflge-familien-zentrum@caritas-im-norden.de) senden.

*Unter allen Einsendungen verlosen wir drei PFZ-Antilangeweile-Pakete, von uns selbst individuell und mit Liebe zusammengestellt. Und veröffentlichen alle Bilder in unserem nächsten Rundbrief, damit Sie sich gegenseitig inspirieren können. Wir freuen uns auf die Bilder und Collagen Ihrer Kinder!*

### ❖ Erinnern an diese sehr besondere Zeit – Wie wäre es mit einem eigenen Tagebuch?

Je nach Alter und Interesse der Kinder können diese Texte verfassen, Texte und Zeichnungen miteinander mischen, Fotos und kleine Gegenstände einkleben, Zitate notieren oder auch mal ein kleines Comic zeichnen. Der Grundgedanke: Jeden Tag nimmt sich ihr Kind eine kleine Auszeit, um in einem Buch Erlebtes, aber auch Gedanken, Fragen, Sorgen oder Wünsche, zu notieren. Das Buch dafür können Sie gemeinsam vorbereiten – auch ein schön bemaltes oder beklebtes Cover gibt dem ersten eigenen Tagebuch einen besonderen Wert.

*Übrigens: Wenn mehrere Familienmitglieder so ein Tagebuch führen, kann man es sich (wenn alle mögen) gegenseitig vorlesen und darüber sprechen – am selben Abend oder in einem halben Jahr.*

## PFZ-TIPPS FÜR KIDS – FÜR SCHÖNE OSTERFERIEN IN DEN EIGENEN 4 WÄNDEN

### Unser Basteltipp der Woche: Strubbeliger Wutball für zornige Momente

Manchmal macht einen die jetzige Situation ganz schön wütend. Und wer nicht gerade einen Boxsack im Zimmer hat, weiß dann oft nicht, wohin mit dieser Wut. Unser heutiger Basteltipp könnte da helfen – wir danken der Rostocker Bastelwerkstatt „Unsere kleine Welt“ für diese schöne Inspiration!

Was Ihr dafür braucht:

- ❖ eine gebrauchte Socke
- ❖ Füllmaterial, z.B. Reis, Buchweizen, Dinkel oder Sand
- ❖ Einen Stoffmalstift und / oder Wackelaugen
- ❖ ein Stück Schnur
- ❖ Klebestreifen, eine Schere und Frischhaltefolie



**Schritt 1:** Formt aus der Frischhaltefolie einen kleinen Sack und füllt diesen mit dem Füllmaterial.

**Schritt 2:** Klebt das Ganze mit Klebestreifen gut zu, so dass nichts mehr herausrieselt, und steckt diese Kugel in die gebrauchte Socke.

**Schritt 3:** Bindet den Strumpf nun oberhalb der Kugel mit dem Stück Schnur fest ab.

**Schritt 4:** Zerschnippelt den überstehenden Sockenrand so, dass ein wuscheliger Haarschopf entsteht.

**Schritt 5:** Klebt Eurem fast fertigen Wutball Augen auf oder malt sie. Malt ihm einen lustigen Mund.

**Schritt 6:** Gebt dem Wutball einen zu seinem Aussehen passenden Namen.

*Und nun: ungeduldig auf den nächsten Wutanfall warten und dann - kneten,  
werfen, zerdrücken...alles was hilft... 😊*

## Unser Backtipp der Woche: Osterferienpizzen für alle

Wie wäre es mal mit lauter kleinen Pizzen für alle Familienmitglieder – gern auch für jeden mit seinem Lieblingsbelag?

### Ihr braucht dafür:

Für den Pizzateig:

- ❖ 500g Mehl
- ❖ 350 ml lauwarmes Wasser
- ❖ 1 große Prise Salz
- ❖ 1 Packung Trockenhefe
- ❖ 2 Teelöffel Zucker und etwas Olivenöl

Für den Belag

- ❖ 1 EL Olivenöl
- ❖ 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- ❖ 1 kleine Dose Tomaten
- ❖ Etwas Salz und Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum oder andere Lieblingskräuter
- ❖ Pizzabelag Eurer Wahl, dazu Käse, Feta oder Mozzarella

### Und so geht's:

1. Vermischt zunächst Mehl und Salz in einer großen Rührschüssel.
2. Vermengt Hefe und Zucker in einer kleinen Schale und gebt 350ml lauwarmes (nicht heißes!) Wasser dazu geben. Rührt die Mischung einmal um und lasst sie zehn Minuten lang arbeiten.
3. Gebt nun das Mehl mit dem Salz dazu.
4. Knetet die Mischung mit der Knetmaschine oder den Händen 7-10 Minuten lang zu einem elastischen Teig. Gebt, wenn nötig, noch etwas Flüssigkeit oder Mehl dazu.
5. Formt den Teig zu einer Kugel, bestreicht ihn rundum mit etwas Olivenöl und lasst ihn dann eine Stunde lang an einem warmen Ort stehen.
6. Knetet den Teig noch einmal durch, formt ihn erneut zu einer Kugel und lasst ihn weitere dreißig Minuten lang gehen.
7. Bereitet währenddessen die Pizzasauce vor:
  - I. Erhitzt Olivenöl im Topf.
  - II. Gebt Zwiebelwürfel hinein und dünstet sie glasig.
  - III. Gebt Tomaten dazu, würzt mit Salz, Pfeffer und Kräutern.
  - IV. Lasst die Soße etwas köcheln und rührt sie dabei um.
8. Heitzt den Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vor.
9. Verseht zwei Backbleche mit Backpapier.
10. Halbiert die Teigmenge. Schneidet jede Hälfte in zwölf ungefähr gleichgroße Stücke.
11. Rollt jedes Teigstück zu einer Kugel und drückt diese mit der Hand flach (jeder Teigtaler sollte einen Durchmesser von ungefähr zehn Zentimetern haben).
12. Verteilt die fertigen Pizzataler gleichmäßig auf dem Backblech und verteilt die Pizzasauce und den Belag darauf.
13. Backt die Pizzen ungefähr fünfzehn Minuten lang, bis sie leicht braun geworden sind.

### Von Zuhause helfen in unruhigen Zeiten: Atemschutzmasken-Nähaktion

Inzwischen sind sie sogar in den Krankenhäusern knapp – und auch die Pflegeeinrichtungen der Caritas benötigen dringend mehr davon: Atemschutzmasken. Sie können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass das Corona-Virus sich nicht so leicht verbreiten kann, gerade in der häuslichen Pflege oder Betreuungseinrichtungen. Inzwischen empfehlen Wissenschaftler sogar, beim Einkaufen, dem Gang zum Arzt oder dem einfachen Spaziergang unbedingt eine solche Maske zu tragen. Damit schützen die Träger und Trägerinnen nicht nur sich selbst, sondern auch andere Menschen, die sich beim Husten, Niesen oder Sprechen durch eine Tröpfcheninfektion anstecken könnten.

Aus dieser Not heraus hat sich inzwischen eine deutschlandweite Initiative entwickelt: Viele Menschen nähen Behelfs-Schutzmasken - im Ehrenamt, in kleineren Schneidereien oder in Stoffgeschäften. Diese Masken sind natürlich nicht so sicher wie die industriell hergestellten, aber definitiv besser als gar kein Schutz.

Deshalb: Helfen Sie gern mit, indem Sie selbst Atemschutzmasken nähen. Dafür können gern einfache Baumwollstoffe verwendet werden. Auch das Nähen selbst ist nicht schwer. Wie es genau geht, zeigt unter anderem der Rostocker Stoffladen Made by Mira in einem kleinen, selbstentwickelten Anleitungsfilm: <https://blog.mira-rostock.de/>



Weitere Hilfe hierzu gibt es unter: [info@mira-rostock.de](mailto:info@mira-rostock.de) oder 0381/3837533.

Und: Sollten Sie eine Verwendung für Ihre selbstgenähten Atemschutzmasken suchen oder sich direkt an der Nähaktion der Caritas für Pflegeeinrichtungen beteiligen möchten, wenden Sie sich gern an uns über [pfllege@caritas-im-norden.de](mailto:pfllege@caritas-im-norden.de)