

## Rundbrief Nr. 3 – 20. April 2020

Liebe Pflegeeltern,

nun liegen die Ostertage hinter uns. Wir hoffen Sie konnten diese ein wenig genießen, trotz der ungewöhnlichen und beunruhigenden Situation. Für die größeren Kinder beginnt nun die Schule wieder – und findet meistens unverändert in den eigenen vier Wänden statt. So richtig „normal“ fühlt sich das immer noch nicht an – und das mit den Schulaufgaben läuft sicher auch nur teilweise gut. Kein Wunder: Unsere Kinder sind ebenfalls verunsichert, schwanken zwischen einem Freiheitsgefühl und eigenen Sorgen. Sie vermissen ihre Freunde, Kontakte mit anderen Menschen und spüren die Anspannung der Erwachsenen. Wen wundert es, dass es häufiger Tränen, Angst und Wut gibt als sonst.

All das ist logisch und verständlich, macht aber das Zusammenleben nicht einfacher. Umso mehr gilt: Es kommt in diesen Tagen nicht so sehr darauf an, dass die Kinder die vorgeschriebene Menge an Aufgaben erledigen. Viel wichtiger ist, dass sie sich jetzt möglichst wohl und vorbehaltlos geliebt fühlen. Geben Sie Ihnen, so gut es Ihnen möglich ist, das Gefühl, dass alles gut wird. Backen Sie gemeinsam, spielen Sie, lesen Sie ein Buch, schauen Sie einen Familienfilm. Kuscheln Sie sich alle zusammen ein und tun Sie – nichts. So entsteht Raum zum Erzählen, Nachdenken, Träumen und Mutmachen.

Und was die Schulaufgaben angeht: Was die Kinder jetzt verpassen, holen sie später problemlos wieder auf. Die Lehrer\*innen kennen die Situation und haben reichlich Erfahrung, was den Umgang mit Versäumtem aufgeht. Außerdem sind wir natürlich unverändert für Sie da, wenn Sie Rat oder Unterstützung brauchen – und bemühen uns auch mit diesem Rundbrief, Ihnen mit einigen Empfehlungen für gemeinsame Familienaktivitäten oder Kinderbeschäftigungen an den Arbeitstagen zu geben.

Passen Sie gut auf sich und Ihre Familie auf und bleiben Sie gesund:

Ihre Grit Gaida und das gesamte PFZ-Team

PS: Übrigens – auch Langeweile muss mal sein. Unser Lesetipp dazu:  
<https://familienleben.ch/kind/erziehung/langeweile-ist-gut-fuer-kinder-254>

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

Unsere Mitarbeiter\*innen sind unverändert für Sie erreichbar. Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite dieses Rundbriefs.

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

Vielleicht ja wir. Die Kinder können uns (ggf. mit Ihrer Unterstützung) über „Signal“ oder per SMS 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.

## PFZ-Veranstaltungen im Frühjahr und Sommer 2020

Aufgrund der aktuellen Einschränkungen durch die Corona-Krise wird es uns leider **bis zum 31.8.2020** nicht möglich sein, die ursprünglich für die kommenden vier Monate geplanten Veranstaltungen durchzuführen. Wir bemühen uns um Ersatz, wo dies möglich ist. Bislang gibt es zwei Veranstaltungen, die wir trotz allem ermöglichen können: unser Klön-Café, ausnahmsweise mal als Telefonkonferenz, und ein Online-Seminar, das Ihnen dabei helfen kann, die aktuellen Herausforderungen noch besser zu meistern.

**Online-Seminar für Pflegeeltern „Die große Krise mit den Kleinen – welche (Beziehungs-) Erfahrungen machen wir in diesen Tagen?“** mit Oliver Carnein und Janet Langner am Dienstag, dem 28.4.2020, um 14 Uhr und am Mittwoch, dem 27. Mai 2020, um 14 Uhr

Die Corona-Krise ist in vielerlei Hinsicht eine Herausforderung – und bringt auch für Sie als Pflegeeltern zahlreiche neue Erfahrungen mit sich. Das vom Sonderpädagogen Oliver Carnein geleitete Seminar widmet sich Fragen wie: Was erleben Sie aktuell als besonders schwierig? Wo konnten Sie gute Lösungen finden? Wo fehlen diese noch? Gibt es eventuell auch Dinge, die Sie gerade als positiv und bereichernd erleben? Dem Austausch über Gelungenes folgt die Verständigung über Dinge, die Sie aktuell besonders fordern. Gemeinsam mit den beiden Fachleuten lassen sich Lösungsvorschläge entwickeln, die Ihnen dabei helfen könnten, die nächsten Wochen so gut wie möglich zu meistern.

Anmeldungen sind noch bis zum 25.4.2020 möglich unter [pflege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de](mailto:pflege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de). Wie es technisch geht, teilen wir Ihnen dann rechtzeitig vor dem Seminartermin mit.

**Klöncafé mal anders: Das erste ONLINE-Klönen-Café zum Thema „Ernährung“ am Dienstag, dem 26.5.2020, von 10 bis 12 Uhr**

Großmütter, Großväter, Tanten und Onkel und alle anderen Menschen, die sich bereit erklärt haben, ein Kind aus der eigenen Familie aufzunehmen, treffen sich vierteljährlich zum Erfahrungsaustausch und zum gemütlichen Zusammensein. Dieses Mal haben wir dafür ein digitales Café vorbereitet, in dem wir uns, jede\*r vor dem eigenen PC oder Smartphone, in lockerer Runde über das Thema Gesunde Ernährung austauschen möchten. Es gibt konkrete Tipps und einfache Rezepte – nur das gemeinsame Verkosten muss dann leider noch ein bisschen warten.

Interessiert? Dann melden Sie sich gern bis 15.5.2020 an unter [pflege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de](mailto:pflege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de). Wie es technisch geht, teilen wir Ihnen dann rechtzeitig vor dem 26.5.2020 mit.

## PFZ-Tipps für eine zufriedene gemeinsame Zuhausezeit

- ❖ **Der PFZ-Buchtipp der Woche:** „Rico, Oskar und die Tieferschatten“ von Andreas Steinhöfel  
Rico ist zehn Jahre alt und beschreibt sich selbst als tiefbegabt – was ihn nicht daran hindert, zusammen mit seinem dafür umso schlauerem Freund Oskar einen (Kinder-)Kriminalfall nach dem anderen zu lösen. Der erste Band ist sein erster Fall, und definitiv ein Lesespaß auch für die Eltern. Und wenn dann der Appetit auf die beiden kleinen Helden geweckt ist und die Zunge lahm, vom Vorlesen – die Buchverfilmungen sind auch ganz wunderbar. Und die Hörbücher gibt's in der Onleihe der Rostocker Stadtbibliothek.  
*Übrigens: Die lokalen Händler haben es derzeit besonders schwer – erwerben Sie Ihre Bücher oder Filme also gern in den kleinen Buchläden unserer Stadt.*
- ❖ **Wie finde ich die richtige Fernsehsendung für mein Kind**  
Auf [www.flimmo.de/corona-tipps](http://www.flimmo.de/corona-tipps) gibt es täglich aktualisierte Tipps für kindgerechte Sendungen.
- ❖ **Lernen am PC – Wie macht man das richtig?**  
Auf der Website [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) finden Sie, vor allem im Bereich Lernmodule, eine sichere und kinderfreundliche Lernumgebung für Kinder der Klassenstufen 1 bis 6. Sie vermittelt, wie man richtig mit Computer, Internet und Apps umgeht und wie man das Internet für Schulaufgaben sinnvoll nutzen kann.
- ❖ **Ausreichende Bewegung zuhause – Mit Tanz und Flying steps**  
Die Flying steps bringen an jedem zweiten Tag um 9 Uhr Bewegung und Tanzspaß für Kinder und Jugendliche zu Ihnen nach Hause: <https://flying-steps-academy.myshopify.com/pages/tutorials>
- ❖ **Kinderkonzert in den eigenen vier Wänden – ein Erlebnis für die ganze Familie**  
Konzertbesuche sind dieser Tage nicht möglich? Irrtum. Sie verlaufen nur eben ein bisschen anders als sonst. Dank des kreativen Hamburger Zwergenorchesters gibt es täglich ein gestreamtes Kinderzimmerkonzert frei Haus: <https://www.instagram.com/zwergenorchester/>
- ❖ Sie möchten lieber ins Museum? Auch kein Problem – einfach einen *Online-Museumsbesuch* für die ganze Familie verabreden und los geht's, im eigenen Wohnzimmer:  
<https://artsandculture.google.com>
- ❖ Oder *in den Zoo?* Unter <https://www.facebook.com/zoorostock/> postet der Rostocker Zoo täglich Videos von Tieren und Tierpflegern sowie tolle Fotos und wissenswerte Dinge über die Zoobewohner.
- ❖ **Spannende Experimente für Kids und Eltern**  
Auf der Website „Schule und Familie“ gibt's ebenso einfache wie verblüffende Experimente, die man unkompliziert zuhause durchzuführen kann. Jedes einzelne wird hier Schritt für Schritt erklärt:  
<https://www.schule-und-familie.de/experimente/sonstige-experimente.html>
- ❖ **Meckern muss auch mal sein – und an allem ist nur Hiltrud schuld**  
Manchmal entladen sich Sorgen, Langeweile oder Frust dadurch, dass Kleinigkeiten ärgerlicher machen als sonst und man die anderen Familienmitglieder am liebsten so richtig anmotzen würde. Wie wäre es damit, gemeinsam ein neues Familienmitglied zu erfinden, das immer alles falsch macht? Und dem man dann energisch die Meinung sagen kann? Hiltrud (oder ihr schrecklicher Bruder) zieht einfach mal einen Tag bei Ihnen ein und baut unentwegt Mist. Und wenn dann mal jemand die Sachen überall herumliegen lässt, war das ganz sicher auch ihre Schuld...;-)

## PFZ-TIPPS FÜR KIDS: GEMEINSAM DEN MAI BEGRÜSSEN

### Unser Backtipp der Woche: Maifrischer, extrazitroniger Zitronenkuchen

Wie wäre es mit einem gemeinsamen Familienkaffeetrinken – eingekuschelt an kalten Tagen, auf dem Balkon oder bei offenem Fenster an sonnigen?

#### Ihr braucht dafür:

- ❖ 125 g weiche Butter
  - ❖ 175g Zucker
  - ❖ Abrieb von der Schale einer großen Zitrone (ungespritzt/Bio)
  - ❖ 3 Eier
  - ❖ 250g Mehl
  - ❖ 1 TL Backpulver
  - ❖ 1 Prise Salz
  - ❖ 125 ml Milch
- 
- ❖ Für den Zitronensirup: Saft von zwei großen Zitronen und 3 gehäufte Esslöffel Zucker vermischen
  - ❖ Für die Glasur: 1 Esslöffel Schmand und 125 g Puderzucker miteinander verrühren bis eine dickflüssige Creme entsteht

#### Und so geht's:

1. Legt eine Kastenbackform (25 cm) mit Backpapier aus oder fettet sie ein;
2. Füllt Butter, Zucker und Zitronenabrieb in eine Schüssel und vermixt sie zu einem cremigen Teig;
3. Fügt ein Ei nach dem anderen hinzu (immer das nächste, wenn eins gut untergerührt ist);
4. Vermischt Mehl, Backpulver und Salz miteinander;
5. Gebt diese Mischung und die Milch zum Teig hinzu und verröhrt alles gründlich;
6. Gebt den Teig in die vorbereitete Kuchenform;
7. Schiebt die Kuchenform in den vorgeheizten Ofen (180°C, Ober- und Unterhitze) und backt sie für 50 bis 60 Minuten;
8. Streicht den fertigen Kuchen mit dem Zitronensirup ein;
9. Lasst den Kuchen in Ruhe abkühlen und tragt anschließend die Glasur auf.

**Guten Appetit!**

## Unser Basteltipp der Woche: Frühlingsschmetterlinge für die Wohnung

Toilettenpapier war ja in den letzten Wochen in aller Munde – nun reden auch wir darüber, aber in ganz anderem Zusammenhang.:-)



### Und so geht's:

1. Nehmt eine Toilettenpapierrolle – oder zwei oder drei oder viele: je mehr, desto bunter wird die Wohnung nachher sein;
2. Beklebt die leeren Rollen in schönen Frühlingsfarben, z.B. mit Geschenkpapierresten, oder bemalt sie in schönsten Frühlingsfarben;
3. Malt einen Schmetterling auf stabiles Papier oder Pappe, dessen Mittelteil so groß ist, wie eine Seite der Toilettenpapierrolle;
4. Schneidet den Schmetterling aus und bemalt seine Flügel: kunterbunt, passend zur Farbe der Toilettenpapierrolle oder als Kontrast dazu, mit Punkten, Tupfen, Blümchen. Oder beklebt sie mit Knöpfen, Schnipseln, Aufklebern – erlaubt ist alles was gefällt;
5. Klebt eine Seite der kunterbunten Toilettenpapierrolle in die Mitte des Schmetterlings;
6. Verseht die Vorderseite des Schmetterlings mit einem Gesicht. Das könnt Ihr malen oder aufkleben – beispielsweise mit Knöpfen oder Wackelaugen;
7. Hängt den fertigen Schmetterling im Raum auf oder stellt ihn ins Fenster. Oder an Euren Lieblingsplatz in der Wohnung.

**Nun kann der Mai kommen!**

## Anhang: Aktuelle Erreichbarkeit der PFZ-Mitarbeiter\*innen:

### Leitung

**Grit Gaida** 0381 – 87736212  
Mobil: 0176 – 10018929  
[grit.gaida@caritas-im-norden.de](mailto:grit.gaida@caritas-im-norden.de)

### Team

**Claudia Strübing** 0381 – 87736217  
Mobil: 0176 – 13711902  
[claudia.struebing@caritas-im-norden.de](mailto:claudia.struebing@caritas-im-norden.de)

**Alexander Döhring** 0381 – 87736217  
Mobil: 0176 – 10302261  
[alexander.doehring@caritas-im-norden.de](mailto:alexander.doehring@caritas-im-norden.de)

**Silke Strahl** 0381 – 87736213  
Mobil: 0176 – 10056655  
[silke.strahl@caritas-im-norden.de](mailto:silke.strahl@caritas-im-norden.de)

**Regina Schreglmann** 0381 – 87736216  
Mobil: 0176 – 13711913  
[regina.schreglmann@caritas-im-norden.de](mailto:regina.schreglmann@caritas-im-norden.de)

**Kristina Koebe**  
Mobil: 0179 – 7586970  
[kristina.koebe@caritas-im-norden.de](mailto:kristina.koebe@caritas-im-norden.de)

**Katja Heitmann** 0381 – 87736215  
Mobil: 0176 – 10018927  
[katja.heitmann@caritas-im-norden.de](mailto:katja.heitmann@caritas-im-norden.de)

**Susanne Weber** 0381 – 87736218  
Mobil: 0176 – 10018934  
[susanne.weber@caritas-im-norden.de](mailto:susanne.weber@caritas-im-norden.de)

**Jana Hoffmann** 0381 – 87736214  
Mobil: 0159 – 04024078  
[jana.hoffmann@caritas-im-norden.de](mailto:jana.hoffmann@caritas-im-norden.de)

**Kai Schlarbaum** 0381 – 87736215  
Mobil: 0176 – 10018931  
[kai.schlarbaum@caritas-im-norden.de](mailto:kai.schlarbaum@caritas-im-norden.de)

Sekretariat:  
**Kathrin Heitmüller** 0381 – 87736210  
[kathrin.heimmueller@caritas-im-norden.de](mailto:kathrin.heimmueller@caritas-im-norden.de)