

# Tipps vom Amt für Kinder, Jugend und Familie Teil 3

## **FAMILIENLEBEN in Zeiten von Corona – Covid 19**



Liebe Eltern, liebe Kinder und Jugendliche, hier kommt unser dritter Newsletter mit vielen Infos, Tipps und Anleitungen für die ganze Familie. Viel Spaß beim Ausprobieren!

- Eine Zeit voller Gefühle
- Tipps für Eltern – Umgang mit Gefühlen in der Familie
- Selbstgemachte Kekse
- Mia und die große Lust zum Toben – eine Wolkengeschichte für Kinder
- Spiel- und Bastelideen von Tschamp:
  - Wettrennen mal anders
  - Memory selbst basteln
  - Die Gefühlstrommel – ein Spiel für die ganze Familie
- LOGI-FOX – Kinder lieben Comics!
- Social Media Challenges für Jugendliche
- Keine schlechte Laune mehr!  
Fünf-Minuten-Geschichte zum Vorlesen
- Ein Gefühlsbarometer für alle
- Ansprechstellen in Not und Krisensituationen

## Eine Zeit voller Gefühle

Corona-Woche 11 – wenn ich daran denke, bin ich stolz, wie wir diese Zeit bisher geschafft haben. Stolz sein ist eines von vielen Gefühlen, und um Gefühle wird es auch ganz viel gehen in diesem Newsletter. Ich bin eine Mama mit zwei kleinen Kindern und unser Leben hat sich verändert in den letzten Wochen. Ich glaube, ich habe noch nie so viele verschiedene Gefühle auf einmal durchlebt wie in der letzten Zeit. Die Welt machte auf einmal zu, das war schockierend, aber schnell war klar, dass man sich damit – so gut es geht – einrichten muss. Zuerst war alles ruhiger, alle waren zuhause. Irgendwann wurde man ungeduldig und sehnte sich nach dem alten Leben. Mit den ersten Lockerungen kam wieder ein Stück Freiheitsgefühl zurück und die Freude über die kleinen Dinge im Leben, z.B. meinen Kindern dabei zuzuschauen, wie sie den Spielplatz zurückerobern. Jetzt fühle ich mich stark und bereit, alle Phasen zu schaffen. Ich weiß jetzt, wie es geht. Und gleichzeitig spüre ich diese Ungewissheit, die Frage, wie es weitergehen wird. Aber ich glaube daran, dass alles gut wird und wir reinwachsen werden in dieses neue Leben, diese neue Zeit.

*(von einer Mitarbeiterin im Amt für Kinder, Jugend und Familie)*



## Tipps für Eltern – Umgang mit Gefühlen in der Familie

Durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit zu Hause können Konflikte in der Familie entstehen. All dies kann sich in ungunstigen Gefühlshandlungen ausdrücken.

Folgende Tipps können hilfreich sein, um erst gar keine Konflikte entstehen zu lassen:

- Definiert klar abgegrenzte Stunden, die jedes Familienmitglied für sich allein verbringt.
- Ermöglicht Rückzugsmöglichkeiten für alle Familienmitglieder, z.B. die Zeit alleine einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald machen zu können.
- Sprecht Ärger an, noch bevor die Situation schlimm wird. Kurzfristige Konflikte wird es immer wieder mal geben – wichtig ist, dass diese gelöst werden.
- Macht einen täglichen Familien-Mini-Krisenstab oder -Konferenz: Wie geht es jedem, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Seid nachsichtiger als sonst, euch selbst und den anderen gegenüber! Die derzeitige ungeplante soziale Isolierung mit „Zwangsferien“, die im Grunde gar keine Ferien sind, weil man nicht alles tun kann, was man im Urlaub gerne tut, ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien und Freundeskreise.

[psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi\\_umgang-mit-quarantäne.pdf](https://psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarantäne.pdf)



## Selbstgemachte Kekse

Du brauchst für circa 20 Kekse:

- 120 g Weizenmehl
- 50 g Zucker
- 75 g Butter
- Schokostückchen oder Lebensmittelfarbe zum Verzieren

Gib das Weizenmehl und den Zucker in eine Schüssel. Dann schneidest du die Butter in kleine Scheibchen und gibst sie zum Mehl und zum Zucker in die Schüssel. Jetzt alles mit gewaschenen Händen kräftig verkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Das kann man auch mit dem Rührgerät und Knethaken machen, aber mit den Händen klappt es meistens besser.

Jetzt formst du den Teig zu einer Kugel und stellst ihn mitsamt der Schüssel 30 Minuten in den Kühlschrank.

Kurz bevor du den Teig herausnimmst, kannst du schon mal den Backofen vorheizen. Für die Kekse brauchen wir 175 Grad **Ober- und Unterhitze**. Das Zeichen für Ober- und Unterhitze sieht so aus:



Gib etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und rolle den kalten Teig mit einem Nudelholz darauf aus, so dass er ungefähr einen Zentimeter hoch ist.

Jetzt kannst du mit einem Messer den Teig in quadratische Stücke schneiden. Das werden später deine Kekse.

Diese Kekse legst du nun mit etwas Abstand auf ein Backblech mit Backpapier. Und jetzt ab damit in den vorgeheizten Backofen für 10-15 Minuten.

Danach die Kekse etwas abkühlen lassen und mit der Lebensmittelfarbe oder den Schokostückchen verzieren.

**Guten Appetit!**



## **Mia und die große Lust zum Toben – Eine Wolkengeschichte für Kinder**

### **Von der Wut und Lust auf Toben, von Geschwister-Ärger, Wolkenbären und Gewittergrollen**

Am liebsten tobt Mia mit ihren älteren Geschwistern im Garten herum. Oft aber möchten die Großen sie nicht dabei haben und schleichen sich davon. Auch heute hat Mia für einen Moment nicht aufgepasst, und schon haben sie sich aus dem Staub gemacht. Mia ist so wütend, dass ihr vor lauter Wut der Kopf weh tut. „Ihr seid gemein!“, schimpft sie und rennt in die Felder hinterm Garten. „Ich werde euch finden, ganz bestimmt.“ Bis weit zum Wäldchen saust sie und tobt sich dabei so richtig aus. Ihr Herz hämmert laut und ihre Knie fühlen sich weich an, als sie endlich Halt macht. Das Laufen und Toben aber hat ihr gutgetan und der Kopf schmerzt nicht mehr. Auch die Wut ist kleiner geworden. „Ha!“, ruft sie. „Ich finde euch! Wetten?“ „Jajaja!“, lachen helle Stimmen von irgendwo und eine ganz hohe Stimme ruft: „Von hier oben kannst du alles viel besser sehen. Komm herauf!“, „ja, komm zu uns!“, ruft eine andere Stimme. „Wir hier oben wollen toben! Jahahaha!“ „Jahahahaaa!“, hallt ein vielstimmiger Chor: „Toben befreit. Toben macht heiter. Besser toben als wüten. Das ist gescheiter.“ „Klingt gut“, brummt Mia und sieht sich um. „Aber wer seid ihr und wo steckt ihr?“

# TOBEN

„Hier oben. Das haben wir doch schon gesagt.“ „Wo oben?“ Mia kann niemanden entdecken. Es kichert wieder und so etwas wie ein leises Donnern ist auch zu hören. **Donnern?** Mia blickt zum Himmel hinauf und da sieht sie sie: Wolken, große und kleine. Sie malen Wolkenbilder an den Himmel, die wie Bären aussehen und in einem wilden Tanz über den Himmel jagen. Toll sieht das aus. Mia freut sich. Wie gerne würde sie mit ihnen über den Himmel toben. Da donnert es wieder. „Geh nach Hause, kleine Mia!“, ruft einer der Wolkenbären. „Das Gewitter ist nah.“ „Jajaja“, schallt es über den Himmel. „Nah, nah, bald da.“ Und eine besonders grollige Donnerstimme jubelt: „Bei Gewitter können wir uns so richtig austoben. Das tut gut. Juchhu!“ „Und hinterher“, ruft eine andere Wolkenbärenstimme, „fühlen wir uns frisch und froh.“ „Stimmt“, ruft Mia zurück. „Das habe ich gerade auch gemerkt. Toben tut wirklich gut.“ „Sagen wir doch, sagen wir doch“, ruft es. „Mach's gut, kleine Mia. Tschü-hü-hüs!“

„Tschüs und Adieu!“, ruft Mia zum Himmel hinauf. Sie winkt den Wolkenbären zum Abschied zu und macht sich schnell auf den Heimweg, denn das Donnern hallt immer lauter.

Ob Wolken auch manchmal so wütend sind, dass ihnen vor Wut der Kopf weh tut?, überlegt sie unterwegs. Nein, das kann sie sich nicht vorstellen. Den Spruch der Wolkenbären aber will sie sich merken und wenn sie sich wieder einmal ärgert, wird sie daran denken.



## Spiel- und Bastelideen von Tschamp

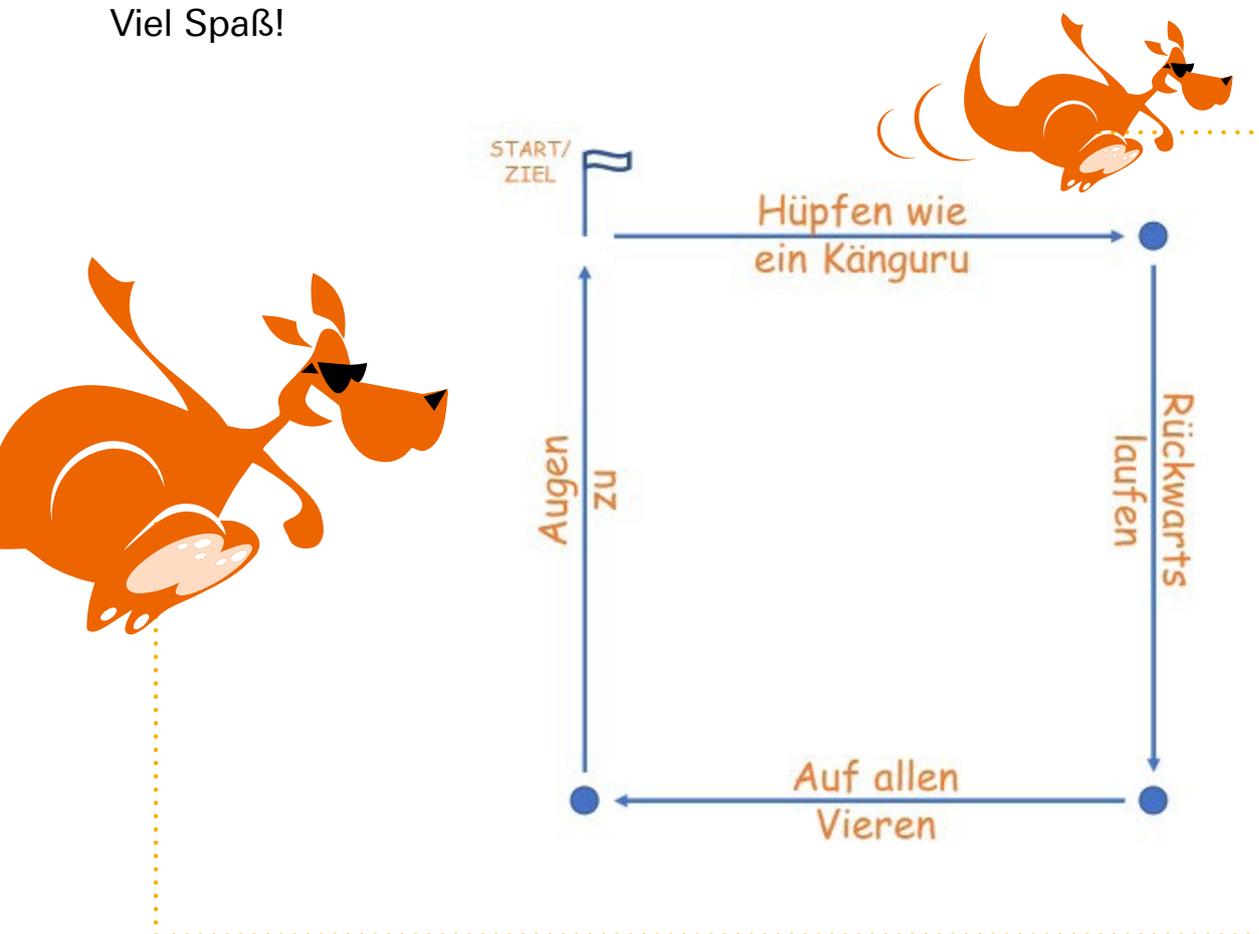
### Lust auf ein Wettrennen einmal ganz anders?

Dann los geht's! Ihr könnt das Spiel im Garten, im Hof oder im Park spielen. Alles was ihr braucht sind vier große Steine, mit denen ihr das Spielfeld abtrennen könnt.

Um die vier Steine könnt ihr nun im Viereck um die Wette rennen, allerdings nicht normal, sondern auf jeder Strecke anders. Einer von euch beginnt und bestimmt, wie auf jeder Strecke „gerannt“ werden muss. Also zum Beispiel auf der ersten Strecke hüpfen wie ein Känguru, auf der zweiten Strecke rückwärtslaufen und so weiter...

Dann geht es los! Wer als letztes im Ziel ist, darf für die nächste Runde bestimmen, wie gerannt wird.

Viel Spaß!



# Spiel- und Bastelideen von Tschamp

## Memory selbst basteln

Memory, das heißt auf Englisch Gedächtnis. Und genau darum geht es. Von ganz vielen umgedrehten Kärtchen sind immer nur zwei aufgedeckt, und du musst dein Gedächtnis ganz schön anstrengen, um die Karten zu finden, die zusammenpassen.

Ein solches Memory-Gedächtnis-Spiel kannst du dir einfach selbst basteln.

### Das brauchst du:

- Karton oder festes Papier
- Schere
- Buntstifte

### So wird's gebastelt:

- Schneide aus dem Karton oder dem festen Papier kleine Quadrate aus. Sie sollten ungefähr 4cm hoch und 4cm breit sein. Das sind deine Memory-Kärtchen.
- Wenn du das erste Mal Memory spielst, kannst du mit 10 Kärtchen beginnen. Wenn das Spiel schwerer sein soll, schneide bis zu 20 Kärtchen aus. Du brauchst auf jeden Fall eine gerade Anzahl, also zum Beispiel 10, 12 oder 14 Kärtchen.
- Die Kärtchen kannst du jetzt bemalen, aber nur auf einer Seite. Die Rückseite soll bei allen Kärtchen gleich aussehen. Bemale immer zwei Kärtchen mit dem gleichen Bild. Das können zum Beispiel zwei gleiche Tiere, zwei Autos, zwei Blumen oder zwei Häuser sein.
- Wenn du alle Kärtchen-Paare bemalt hast, kann das Spiel losgehen.

Memory-Varianten findest du auf der nächsten Seite.

### Variante: Foto-Memory

Man kann ein Memory auch aus Fotos basteln. Dazu brauchst du so viele Fotos, wie dein Memory Paare haben soll. Die Fotos kannst du dann ausdrucken oder in einem Fotogeschäft bestellen. Wenn sie fertig sind, schneidest du aus jedem Foto zwei Kärtchen aus. Die bilden dann ein Memory und gehören zusammen. Die Kärtchen klebst du jeweils mit einem Karton-Kärtchen zusammen und fertig ist das Foto Memory.

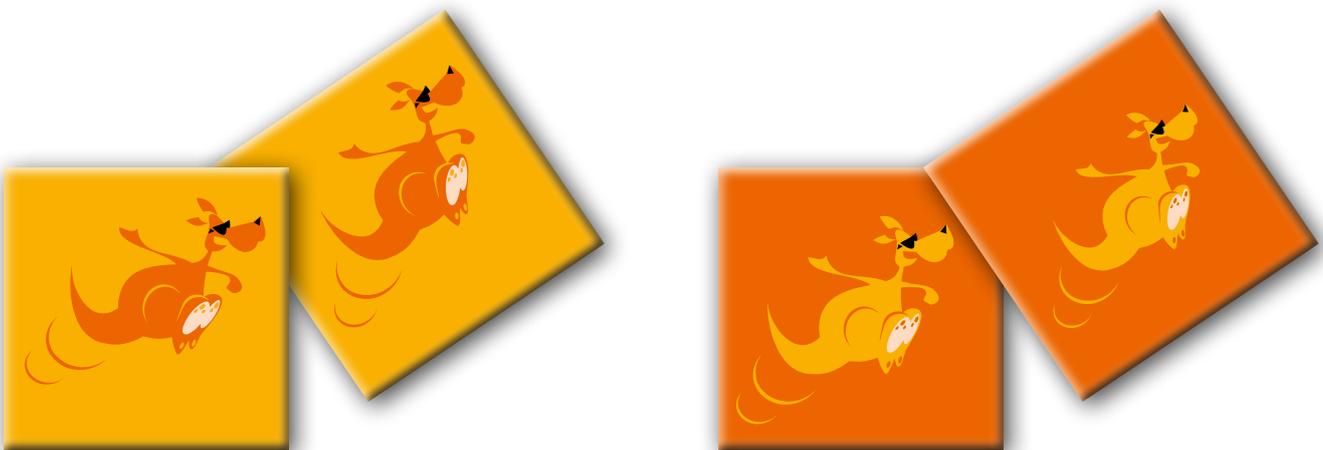
So kannst du zum Beispiel ein Memory für deine Freunde oder deine Familie machen, das ihr dann gemeinsam spielen könnt.

### Variante: Gefühle-Memory

Du kannst auch Smiley oder Emoji ausdrucken, zuschneiden und auf Karton aufkleben oder direkt auf den Karton malen – immer zwei Kärtchen mit gleichen Smileys

Versucht im Spiel zu erraten, welches Gefühl mit dem Smiley dargestellt wird (wütend, glücklich, zufrieden, stolz, ängstlich, traurig, verliebt, etc.)

In welchen Situationen hattest oder hast Du dieses Gefühl?  
Tausch Dich mit Deiner Familie oder Deinen Freunden aus.



## Die Gefühlstrommel – ein Spiel für die ganze Familie

Wenn Ihr in den letzten Wochen alle Spiele, die Ihr zuhause so finden konntet, schon fünfmal durchgespielt habt, könntet Ihr mal ein neues ausprobieren. Wie wäre es mit der Gefühlstrommel? Ihr sammelt mit Mama und Papa und Euren Geschwistern zusammen alle möglichen Gefühle, die Euch so einfallen. Ihr könnt auch zusammen überlegen, in welchen Situationen man ein solches Gefühl haben und wie man es mit Gestik und Mimik ausdrücken kann. Ihr werdet feststellen, dass jeder Gefühle etwas anders darstellt. Das ist absolut in Ordnung. Dann notiert Ihr die Gefühle auf kleinen Zetteln, einmal falten und ab in die Lostrommel. Einer von Euch darf dann das Spiel beginnen, indem ein Zettel gezogen wird. Und los geht's mit der Pantomime. Wenn das Gefühl erraten wurde, ist der Nächste an der Reihe.

Angeregt durch: Deutsches Rotes Kreuz in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Landesstelle NRW e.V.: 100 % ICH. Eine Methodentasche. 2019.

**Weitere tolle Spielideen findest du auf**  
**[tschamp.de](https://tschamp.de)**



# Logi-Fox – Kinder lieben Comics!

Die Augsburger Kinderzeitung LOGI-FOX präsentiert in Kooperation mit dem Internationalen Comic-Salon Erlangen und dem *Yippie! Kindercomicfestival Frankfurt*: Bastel-Tipps, Zeichen-Anleitungen und kleine Comiclesungen.



Einige der besten Kindercomic-Zeichner\*innen haben für Dich ein tolles Comic-Ferienprogramm zusammengestellt.

## Was Du dafür brauchst?

- Einen Computer
- Bastelwerkzeug und
- Lust auf Comics

## Deine Comics für LOGI-FOX!

In Augsburg gestalten Kinder für Kinder das Mitmach-Magazin LOGI-FOX. Mach auch Du mit: Schicke Fotos von deinem selbst erfundenen Comic oder von Deiner Bastelei.

LOGI-FOX möchte deine Bilder in der LOGI-FOX Zeitung abdrucken und auf die LOGI-FOX Homepage stellen.



Mehr Infos findest Du auf [logifox.de](http://logifox.de)

# SOCIAL *media* CHALLENGES

## für Jugendliche

### **Cleanup-sortout-throwaway-Challenge**

Du hast erst kürzlich Deinen Kleiderschrank ausgemistet? Von einigen Dingen konntest Du Dich nur schwer trennen, von anderen leichter? Einige Klamotten waren kaputt, passten nicht mehr oder gefielen Dir einfach nicht mehr? Jetzt hast Du nur noch Lieblingsteile und viel Platz für Neues?

Räum doch mal in Deinem Instagram-, Facebook-, Snapchat- oder Twitter-Account auf. Welche Posts hast du schon lange nicht mehr besucht, weil sie Dir nichts mehr geben, mit welchen Followern wolltest Du schon längst keinen Kontakt mehr haben? Welche Influencer nerven Dich mit ihren Themen, weil es eben nicht mehr DEIN Thema ist?

Melde Dich als Follower ab, blockiere Kontakte, die Dir nicht guttun und schaffe Platz für Neues. Tausche Dich mit Deinen Freundinnen und Freunden bzw. mit Menschen, die Dir wichtig sind, aus, was Dich gerade gedanklich beschäftigt und lade sie ein, bei der Challenge mitzumachen!

# SOCIAL *media* CHALLENGES

## für Jugendliche

### **Good feelings – bad feelings – Challenge**

Nach manchem Blog oder Post bist Du voller Tatendrang, fühlst Dich glücklich, gut gelaunt, heiter, zufrieden. Ein anderer Beitrag macht Dich neugierig und interessiert und Du bist gespannt auf das follow-up.

Fühlst Du Dich nach einem Video von Lisa und Lena heiter und gut gelaunt oder genervt?

Macht Dich der Clip von Bibi oder von Pamela Reif neugierig, neidisch oder misstrauisch?

Wie geht's Dir nach der Story von Inscopenico? Fühlst Du Dich angeekelt, wütend oder fröhlich?

Gehe mal Deine Kontakte durch, denen Du regelmäßig folgst und spüre, welche Gefühle die Beiträge bei Dir auslösen. Eine Liste mit Gefühlsbegriffen findest Du hier: [motivationswelten.de/emotionen/gefuehle-liste](https://motivationswelten.de/emotionen/gefuehle-liste)

Tausche Dich mit Freundinnen und Freunden oder mit Menschen, denen Du vertraust, darüber aus. Habt ihr ähnliche oder unterschiedliche Gefühle? Wie gehst Du mit diesen Gefühlen um?

Lade alle ein, die Dir in den Sinn kommen, bei dieser Challenge mitzumachen.

# **Keine schlechte Laune mehr!**

## **Fünf-Minuten-Geschichte zum Vorlesen**

Ohne Ruhepausen sind die vielen Eindrücke eines Tages wie Kleidungsstücke, die Du wahllos in Deinen Schrank hineinwirfst: Du besitzt sie zwar, aber Du kannst sie nicht aus dem Schrank holen, weil Du sie gar nicht findest.

Gönne Dir eine Pause, in der Du Dir Deine gute Laune aus dem Schrank holst und sie Dich den ganzen Tag begleitet.

Lass Dir diese Geschichte vorlesen. Gehe in Deiner Phantasie mit und bringe Anspannung und Entspannung in die Muskeln, die im Text unterstrichen dargestellt sind:

Hände und Arme, Schultern und Gesicht, Füße und Beine

Während der Geschichte sollst Du Dich wohlfühlen. Wenn Du merkst, dass Dir etwas nicht guttut, dann hör auf und erzähle es einer oder einem Erwachsenen.

### **Los geht's...**

Lege dich nun ganz bequem hin und schließe deine Augen... Erst einmal solltest du einen Moment in dich gehen und nachspüren, ob du dich wirklich rundum wohlfühlst und dich nichts mehr stört...

Dann schließe deine Augen und stell dir einfach mal vor, es ist Montag. Der Wecker klingelt und du drehst dich müde um. So gerne würdest du noch liegen bleiben und etwas schlafen...

Müde reibst du dir die Augen und stellst etwas genervt den Wecker aus. Du räkelst dich, wirfst die noch kuschelig warme Bettdecke zur Seite und stehst auf: Oje, offensichtlich auch noch mit dem linken Bein zuerst. Schlecht gelaunt läufst du zum Kleiderschrank, um deine Sachen für heute rauszuholen. Dabei stellst du dir vor, die schlechte Laune steht in Gestalt eines miesepetrigen Männchens direkt vor dir.

Du ballst beide Hände zu festen Fäusten und spannst deinen rechten und linken Arm fest an. Dir werde ich es zeigen, denkst du bei dir und spürst die Anspannung in deinen Armen...

Die schlechte Laune macht sich schnell davon, und du merkst sogleich die Entspannung, die in deinen Armen und Händen entstanden ist. Deine Arme und Hände sind nun wieder ganz entspannt, weich und locker. Du genießt dieses angenehme Gefühl noch einen Moment...

So schlenderst du ins Bad und schaust in den Spiegel. Du siehst wirklich noch ganz müde aus! Und dass du heute mit dem linken Bein zuerst aufgestanden bist, kann man in deinem Gesicht deutlich lesen! Das willst du ändern! Also ziehst du beide Schultern kräftig nach oben in Richtung Ohr, richtest dich auf und grinst deinem Spiegelbild fröhlich entgegen. Du spürst dabei die Anspannung in deinem Gesicht, beißt die Zähne fest aufeinander und hältst die Anspannung in Gesicht und Schultern einen Moment...

Das Spiegelbild lacht dir so schelmisch zu. Während du erleichtert durchatmest, spürst du, dass die Anspannung im Nu aus deinen Schultern sowie deinem Gesicht entweicht...

Deine Schultern und dein Gesicht fühlen sich nun herrlich entspannt und locker an... ganz weich und gelöst... Du schließt für einen Moment die Augen, um die wunderbare Entspannung zu genießen... Vor allen Dingen spürst du, wie die schlechte Laune in dir langsam aber sicher entweicht, prima!

Da ist nur noch dieses komische Grummeln in deinem Bauch. Du streckst die Schulterblätter weit nach hinten, richtest dich auf, atmest tief ein und spannst deinen Bauch fest an. Du bist mutig und stark. Du wirst es diesem mulmigen Gefühl, das da noch in deinem Bauch ist, schon zeigen. Du hältst die Anspannung in deinem Bauch und in deinen Schultern noch einen Moment. Ja, genau so!

Du atmest tief aus, und spürst, dass deine Bauchmuskeln völlig entspannt sind, und auch dein Schulter- und Brustbereich fühlt sich herrlich weich und gelöst an.

Das mulmige Gefühl in deinem Bauch ist verschwunden. Das ist richtig gut. Du genießt dieses wunderbare Gefühl noch einen Moment...

Da riechst du auch schon die frischen Brötchen und den warmen Kakao und hüpfst zum Frühstück. Einfach lecker!

Nun fühlst du dich gut gestärkt. Die Morgensonne, die hell und warm durch das Fenster lacht, macht dich ebenfalls sehr froh. Es scheint ein richtig schöner Tag zu werden. Und wenn die Sonne scheint, kann man auch wunderbar draußen im Garten spielen!

Jetzt ist es aber an der Zeit loszugehen. Du stehst aber mit dem Stuhl so nah am Tisch, dass es nicht gleich klappt. Du atmest tief ein und drückst deine Füße in Richtung Boden, ganz fest, um einen guten Halt zu haben... spannst die Muskeln deines linken und auch deines rechten Beines fest an... und schiebst mit dieser Anspannung in Füßen und Beinen den Stuhl ein Stück nach hinten...

Geschafft! Du atmest auf und merkst, wie die Anspannung entweicht und deine Füße und Beine sich nun entspannen. Ganz locker und gelöst fühlen sie sich an. Du kannst sogar eine wohlige Wärme in ihnen spüren. Du atmest noch einmal durch, um Kraft für den Tag zu sammeln, und ziehst dir fröhlich pfeifend deine Jacke und Schuhe über...

Claudia Reeker-Lange, Patricia Aden, Sabine Seyffert: Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder, Klett-Cotta, 2010



# Gefühlsbarometer

Bist Du auch manchmal traurig wie der letzte Dinosaurier oder morgens hungrig wie ein Löwe bei Sonnenaufgang, Deine Mama aber noch müde wie eine Eule am Mittag?

Es ist nicht immer so einfach, seine Gefühle zu zeigen. Und manchmal können sie einen auch plötzlich überrennen.

Da wäre es doch gleich leichter und auch spannender, wenn man an einem Gefühlsbarometer sehen könnte, wie es dem anderen gerade geht. Es beugt auch Missverständnissen vor und schafft mehr Nähe.

Ein Gefühlsbarometer könntet Ihr zusammen als Familie basteln, versehen mit den ganzen Gefühlen, die bei Euch so auftauchen. Aufgehängt an einem zentralen Ort, wie beispielsweise der Küche, könnt Ihr dann mit Holzklammern Eure Stimmungen und Gefühle unkompliziert mitteilen.

## Hier noch einige Beispiele aus der Gefühlswelt:

- Ich bin fröhlich wie ein tanzender Bär.
- Ich bin wütend wie eine Katze, die ein Bad nehmen soll.
- Ich bin eifersüchtig wie ein betrogener Rabe.
- Ich habe Angst wie ein Kaninchen im Freien.
- Ich bin verwirrt wie ein Pinguin in der Wüste.
- Mir ist langweilig wie einem Vogel im Käfig.
- Ich bin neugierig wie ein Affe.
- Ich bin glücklich wie ein träumendes Kind.

Lucia Scuderi: Wie fühlst Du Dich heute? München 2011

# Ansprechstellen in Not- und Krisensituationen



## Kinderschutz

Zentrale Meldestelle beim Amt für Kinder, Jugend und Familie bei Kindeswohlgefährdungen  
**0821 324-2811**

Anlaufstelle für Kinderschutz –  
Deutscher Kinderschutzbund Augsburg  
**0821 4554-060**

## Jugendsozialarbeit an Schulen (JAS)

Auch die JAS-Fachkräfte an den Schulen Ihrer Kinder sind für Fragen und Beratung für Sie da.

## Telefonische Beratung

Telefonische Beratung für Familien bei Schwierigkeiten und Fragen zum Familienleben bei den Augsburger Erziehungsberatungsstellen:

- Erziehungsberatung der Stadt Augsburg  
**0821 324-2962**
- AWO Familien- und Erziehungsberatungsstelle  
**0821 4505-170**
- Evangelische Beratungsstelle für Eltern-, Jugend-, und Lebensfragen des Diakonischen Werkes  
**0821 597-760**
- KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Augsburg  
**0821 4554-100**

Schwangere, Familien mit Babys und kleinen Kindern bis zum vollendeten 3. Lebensjahr können sich beraten lassen bei:

- Frühe Hilfen und Koordinierender Kinderschutz (KoKi) – Netzwerk frühe Kindheit  
**0821 324-34304**

Die vier Familienstützpunkte in Augsburg bieten ebenfalls telefonische Beratung für Familien, auch in Krisensituationen:

- [augsburg.de/familienstuetzpunkte](https://www.augsburg.de/familienstuetzpunkte)
- Familienstützpunkt Mitte  
**0821 4554-0627**
- Familienstützpunkt Nord  
**0821 6509-4790**
- Familienstützpunkt Ost  
**0821 7947-929**
- Familienstützpunkt Süd  
**0821 6509-682**

## „Nummer gegen Kummer“

anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz

**Kinder- und Jugendtelefon:**  **116 111**  
Montag bis Samstag: 14–20 Uhr

**Elterntelefon:**  **0800 1110550**  
Montag bis Freitag: 9–11 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 17–19 Uhr