



## Homeoffice, Homeschooling und Kinderbetreuung?!

Um Ihnen den Spagat zwischen Homeoffice und Kinderbetreuung ein wenig zu erleichtern, haben wir Ihnen eine Auswahl an Links mit Informationen, praktischen Tipps für den Alltag, aber auch mit Anlaufstellen in Krisensituationen zusammengestellt.

Natürlich wird nicht jeder Tipp für jede Familie gleichermaßen nützlich sein, aber vielleicht ist für Sie ja die ein oder andere hilfreiche Anregung dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und bleiben Sie gesund!

Ihr Team des Familienservice

- Elternseite zur Unterstützung während Corona (SOS-Kinderdorf & Rat auf Draht): [www.elternseite.at/](http://www.elternseite.at/)
- Angebote der Kinderfreunde – u.a. Zoom-Veranstaltungsreihe der Familienakademie: Elterntipps gemeinsam gegen Corona: <https://kinderfreunde.at/>
- Corona Krise - Service für Familien des Katholischen Familienverbands Österreich: <https://www.familie.at/>
- Aktuelle Infos der Österreichischen Plattform für Alleinerziehende: <https://www.alleinerziehende.org/aktuelles.html>
- Umfangreiche Informationen zum Umgang mit den durch die Corona-Krise aufgetretenen Herausforderungen im Bildungsbereich des BMBWF (mit vielen weiterführenden Links und Materialien auch für Eltern): <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/corona.html>
- Informationsblatt des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP) mit Tipps für die mitunter schwierige Zeit der Quarantäne: [https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317\\_COVID-19\\_Informationenblatt.PDF](https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317_COVID-19_Informationenblatt.PDF)
- Homeoffice und Homeschooling – Tipps des KiKA: <https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/homeoffice-mit-kindern-100.html>
- Home-Office mit Kind: So klappt's! (Der Standard): <https://jobs.derstandard.at/lebenslauf-und-bewerben/home-office-mit-kind-so-klappts/>
- Homeoffice und Kinderbetreuung: Tipps der Familie&Beruf Management GmbH: <https://www.familieundberuf.at/covid-19/home-office-und-kinderbetreuung>
- Tipps für Home Office mit Kindern – pme familienservice: <https://www.familienservice.de/web/pme-familienservice/blog>

- Wenn die Schule zu Hause stattfindet: Tipps für Eltern der SIBUZ Berlin (PDF): <https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/sibuz-infobrief/>
- „Eltern und die größte Herausforderung“ – Tipps einer Psychologin, Beitrag im ORF: <https://orf.at/stories/3158052/>
- Erfahrungsbericht „Corona, Kind und Home Office: Lässt sich das vereinbaren? (Der Standard): <https://www.derstandard.at/story/2000115927995/corona-kind-und-homeoffice-laesst-sich-das-vereinbaren>

## Rechtliches und Finanzielles

- FAQ-Sammlung zu Auswirkungen der Coronavirus-Situation auf Familien (z.B. zum Corona-Familienhärteausgleich, Kinderbetreuungsgeld, Familienbeihilfe, Informationen für Jugendliche, Gewalt in der Familie, Vereinbarkeit von Familie und Beruf) des Bundesministeriums für Arbeit, Familie und Jugend: <https://www.bmafi.gv.at/Services/News/Coronavirus/FAQ-Auswirkungen-auf-Familien.html>
- FAQ-Sammlung zum Bereich Schule des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung: [https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/corona/corona\\_fua.html#vs](https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/corona/corona_fua.html#vs)

## Kinderbetreuung

- "Task Force Kinderbetreuung" des österreichweit tätigen Vereins Family Business mit kostenloser 24-Stunden Kinderbetreuungs-Hotline für den Notfall: 0800 20 20 99 [www.kinderbetreuung.at](http://www.kinderbetreuung.at)
- Plattform Babysits mit neuer Funktion für virtuelle Kinderbetreuung "Babysitting aus der Ferne": [www.babysits.at/community-themen/1233/wie-babysitter-eltern-aus-der-ferne-helfen-k%C3%B6nnen/](http://www.babysits.at/community-themen/1233/wie-babysitter-eltern-aus-der-ferne-helfen-k%C3%B6nnen/)

## Tipps gegen drohenden „Lagerkoller“

- SOS Kinderdorf: Wie man verhindert, dass Eltern und Kindern die Decke auf den Kopf fällt: <https://www.sos-kinderdorf.at/aktuelles/themen/familientipps/corona-tipps-fuer-eltern>
- rollerkoller – Ergotherapeutinnen-Website mit vielen Tipps für Familien: <https://www.rollerkoller.org/>

## ..wenn es kriselt...

- SOS-Kinderdorf: „Ich halt euch nicht mehr aus“ - Tipps für Konfliktbewältigung in der Krisenzeit: <https://www.sos-kinderdorf.at/aktuelles/themen/familientipps/corona-konfliktreiche-zeiten>
- Helpline des Berufsverbands der Österreichischen PsychologInnen [https://www.boep.or.at/aktuelles/detail?news\\_item\\_id=5b83a3d03c15c80788000001](https://www.boep.or.at/aktuelles/detail?news_item_id=5b83a3d03c15c80788000001)
- Sorgentelefon 142 (Beratung österreichweit auch per Mail oder Chat) <https://www.telefonseelsorge.at/>
- Zentrum für Ehe- und Familienberatung Innsbruck: <https://zentrum-beratung.at/>  
Tel: 0512-580871

- Rat auf Draht - Beratung (online/telefonisch) für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen, derzeit unterstützt durch Schulpsycholog\_innen und Schulsozialarbeiter\_innen; auch Infos und Tipps bezüglich der Corona-Krise auf der Website: <https://www.rataufdraht.at/>
- Beratungsangebote der Schulpsychologischen Bildungsberatung mit vielen weiterführenden Informationen und Tipps auf der Website: <http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona>
- Corona: Infos für Kinder, Jugendliche und Ratsuchende der Bundes Jugend Vertretung <https://www.bjv.at/activities/corona-virus-infos-fuer-kinder-jugendliche-und-ratsuchende/>

## Praktisches:

### **Sportliches:**

- Das "DahoamBleiben-Kiddies-Programm" vom Body&Soul Fitnessstudio: <https://www.body-and-soul.at/DahoamBleibenVideos>
- Albas tägliche Sportstunde – Youtube-Videos des Basketball Vereins Alba Berlin:
  - Kindergarten: [www.youtube.com/playlist](http://www.youtube.com/playlist)
  - Volksschule: [www.youtube.com/playlist](http://www.youtube.com/playlist)
  - Oberstufe: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYets8Jfnc6sZy>

### **Yoga für Kinder:**

- [https://www.youtube.com/watch?v=TwPSAg\\_WLlg&t=158s](https://www.youtube.com/watch?v=TwPSAg_WLlg&t=158s)
- <https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&t=314s>
- Abendritual: [https://www.youtube.com/watch?v=HR-ISOW6n\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=HR-ISOW6n_8)
- Entspannungsübung: <https://www.youtube.com/watch?v=75Sb3UxFnVo>

### **Musikalisches:**

- Musikstunde für Kinder (0-6 Jahre) „Wir trotzen Corona und singen“ (Julia Miller-Lissner): <https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ>Ideenplattform für das

### **Kindgerechte Infos zum Corona-Virus:**

- Das Corona-Kinderlexikon (Zeit Online): <https://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2020-03/fragen-coronavirus-kinder-einfach-erklart-viren-homeoffice-ansteckung>
- Bilderbuch in verschiedenen Sprachen: <https://www.mindheart.co/descargables>
- Deutsche Gesellschaft für Psychologie: Videoclip für Kinder im Alter von 6-12 Jahren zu den psychischen Folgen der häuslichen Isolation: <https://www.youtube.com/watch?v=KfSQjA0wpVE>
- Corona-Virus für Kinder erklärt (Video der Stadt Wien): <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw&app=desktop#>
- Das Coronavirus: logo!-Themenseite für Kinder (D): <https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>
- Infoseiten des ORF zum Coronavirus in einfacher Sprache: <https://orf.at/corona/>

### **Lesematerial und Hörbücher**

- Ohrka.de - das hochwertige Hörportal für Kinder - gemeinnützig, kostenlos und werbefrei: <https://www.ohrka.de/>
- Altersgerechte Hörgeschichten für Kinder bis 12 Jahre: [diekurzgeschichte.de](http://diekurzgeschichte.de)

### **Lernmaterial für Kinder:**

- Angebote und Materialien für Eltern und Schüler\_innen vom BMBWF:  
[www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/corona/corona\\_fl/corona\\_unt\\_eltern.html](http://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/corona/corona_fl/corona_unt_eltern.html)  
[brockhaus.at/info/bmbwf](http://brockhaus.at/info/bmbwf)
- kostenlose Lern-App für die Schulstufen 1-10, von Lehrer\_innen empfohlen (Deutsch, Mathematik, Sachunterricht, Deutsch als Zweitsprache, Musik): <https://anton.app/>
- Wir bleiben schlau – Mitmach-Angebote rund um MINT-Bildung (MINT = Mathe, Informatik, Naturwissenschaften und Technik) für zu Hause: <https://www.bildung-forschung.digital/de/mint-aktionsplan-2832.html>; <https://www.mintmagie.de/>
- Programmieren lernen mit Scratch, jetzt kostenlos: <https://www.acodemy.at/livestream/>

### **Schulfernsehen:**

- „Planet Schule – Lernen, wenn die Schule zu ist“ – Videoangebot in der ARD-Mediathek (D):  
<https://www.ardmediathek.de/ard/more/74JdEMykrGtE37CpWmS2Cg/lernen-wenn-die-schule-zu-ist>
- ORF 1 TVTHEK Freistunde: spezielles Programmangebot für Schüler\_innen:  
<https://tvthek.orf.at/in-focus/topic/Freistunde-ORF-Programm-fuer-Schueler/13869560>
- „Digitales Klassenzimmer“ – Videoangebot in der ZDF-Mediathek (D):  
<https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html>
- „Planet Schule – Schulfernsehen multimedial“ Multimediales Angebot von SWR & WRD (D):  
<https://www.planet-schule.de/>
- Jugendlachrichten: ZIB Zack: <https://tvthek.orf.at/profile/ZIB-ZACK/13891390/ZIB-ZACK/14046471>

### **Kreatives und Vieles mehr:**

- Wochenplaner für Kinder: <https://diekleinebotin.at/wochenplaner-fuer-kinder-tageseinteilung-und-termine-visualisieren/>
- Spiel- und Basteltipps von „Lesestart 1–2–3“: <https://www.lesestart.de/>
- Familienleben zuhause: [www.starkeeltern.jetzt](http://www.starkeeltern.jetzt)
- von Pädagoginnen aus Wien zusammengestellte kreative Beschäftigungsideen mit Kindern:  
<https://www.facebook.com/Kreativbienen/>
- rollerkoller – Ergotherapeutinnen-Website mit vielen Tipps für Familien:  
<https://www.rollerkoller.org/>
- Ideen und Tipps bei Babysits.at: <https://www.babysits.at/community-themen/>