

Familienleben in Corona-Zeiten

Wie können Jugendliche die aktuelle Zeit gut verbringen?

Wie finde ich sichere Informationsquellen?

Wer sind meine Ansprechpartner in Not- und Krisensituationen?



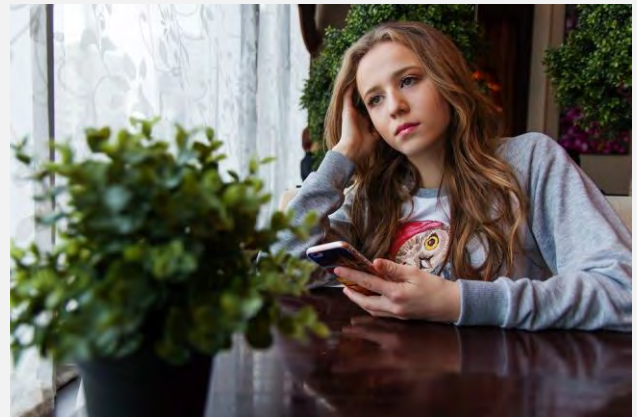
Wie können Jugendliche die aktuelle Zeit gut verbringen?

Zeitpläne erstellen

Auch, wenn du alt genug bist, um dir deine Zeit alleine einzuteilen, ersparst du dir sehr wahrscheinlich die ein oder andere Diskussion mit deinen Eltern/Erziehungsberechtigten, wenn du tägliche „Arbeitszeiten“ für dich festlegst. In dieser Zeit kümmerst du dich um deine (Berufs-)Schulsachen und hilfst im Haushalt. Am besten stehst du unter der Woche wie gewohnt auf und erledigst direkt deine Pflichten. Dann kannst du den Rest des Tages mit Freizeitaktivitäten füllen. Durch einen festen Zeitplan schaffst du es, weiterhin einen geregelten Alltag zu haben und nicht im Chaos zu versinken.

Freizeit vielfältig gestalten

Musik, Filme, Serien, Chats, Games, Apps jeglicher Art – Digitale Medien bieten eine riesige Auswahl an einfachen Beschäftigungsmöglichkeiten. Das ständige „Berieseln lassen“ lässt uns jedoch müde und lustlos werden. Bei der vielen Zeit, die wir momentan zu Hause verbringen, ist es wichtig, dass wir unsere Freizeit möglichst abwechslungsreich gestalten, damit keine Langeweile aufkommt und wir gefordert bleiben.



Nimm doch auch mal wieder ein spannendes Buch zur Hand, spiele Karten- oder Brettspiele mit deinen Geschwistern/Eltern. Erlerne ein Instrument, oder den Songtext zu deinen Lieblingsliedern, repariere ein altes Fahrrad oder male einfach ein Bild. Erstelle ein Fotoalbum für deine beste Freundin oder übe Tricks mit dem Fußball. Probiere die neuesten Schmink- und Frisurentrends aus oder erstelle dir eine neue Workout-Routine.

Dabei kannst du digitale Medien aber durchaus auch sinnvoll nutzen. Ein gutes Beispiel dafür sind die Videos des JuZ Weiden bzw. des magischen Projekts:



(<https://www.youtube.com/watch?v=4XHnNc2x1sc>)



(<https://www.instagram.com/p/B-jik7wD16e/>)



(<https://www.instagram.com/p/B-cQKTKDkjp/>)



(<https://www.youtube.com/watch?v=iz8eCZWalak>)



(<https://www.instagram.com/p/B-mK3trDA9Z/>)



(<https://www.instagram.com/p/B-eUhfDso/>)



(https://www.instagram.com/p/B9_TCYIq28/)

Weitere **Workshops, Workouts oder Wettbewerbe** findest du auf:

Facebook

- „Jugendzentrum Weiden“
- „Das magische Projekt e.V.“

Instagram

- „juz_weiden“
- „dasmagischeprojekt“

Youtube

- „JuZ Weiden“

Das Team des **JuZ Weiden** sowie das Team des **magischen Projekts** haben für dich außerdem auch weiterhin immer ein offenes Ohr, wenn du mal Rat brauchst. Den Kontakt findest du auf Seite 8.

Wie finde ich sichere Informationsquellen?

„Wegen Corona“ darfst du nicht mehr zur Schule oder in deinen Ausbildungsbetrieb, darfst deine Freunde nicht mehr sehen oder Verwandte besuchen. Im Supermarkt siehst du leere Regale und ständig liest und hört man von ansteigenden Infizierungs- und Todeszahlen. Dazu kommen unzählige Theorien über das Aufkommen und die Verbreitung des Virus, über mögliche Krankheitssymptome, staatliche Anordnungen oder sogar Verschwörungen. Nicht nur die unterschiedlichen Inhalte vieler Quellen, auch die tägliche Informationsflut an sich können uns stark beunruhigen und verunsichern. Um selbst nicht in Panik zu verfallen und die Situation richtig einschätzen zu können, ist es also wichtig, zum einen seriöse Quellen zu kennen und diese zum anderen auch nur in einem begrenzten Ausmaß zu verfolgen.

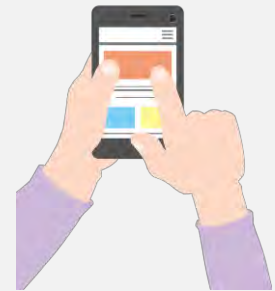
Doch welchen Quellen kann ich nun trauen? Und wie enttarne ich sogenannte Fake News?

Grundsätzlich kannst du dich darauf verlassen, dass alle Informationen, die von **Behörden** (z.B. dem Gesundheitsamt) oder **anderen öffentlichen Stellen** herausgegeben wurden, richtig und aktuell sind. Für allgemeine Infos über das Corona-Virus kannst du z.B. folgende Internetseiten heranziehen:

Bundesgesundheitsministerium
www.bundesgesundheitsministerium.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
<https://www.infektionsschutz.de>

Robert-Koch-Institut
www.rki.de



Über die derzeitigen Ausgangsbeschränkungen kannst du dich hier informieren:

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration
<https://www.corona-katastrophenschutz.bayern.de/faq/index.php>

Bayerische Staatsregierung
<https://www.bayern.de/service/informationen-zum-coronavirus/vorlaeufige-ausgangsbeschraenkung-anlaesslich-der-corona-pandemie/>

Sinnvolle Hygienemaßnahmen findest du hier:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
<https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps.html>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Infos in anderen Sprachen!)
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/informationen-in-anderen-sprachen.html>



Sei besonders skeptisch bei Sprachnachrichten, Bildern oder Texten, deren Absender du nicht einmal kennst, auch, wenn Freunde sie an dich weiterleiten. Wenn keine Quelle angegeben ist, ist das schon sehr verdächtig. Das gilt auch für Internetseiten ohne Impressum. Genauso solltest du keinem Artikel trauen, der auf politisch sehr einschlägigen Seiten veröffentlicht wurden. Schreibt der Autor generell sehr unsachlich mit viel eigener Meinung und ohne (/entgegen) wissenschaftliche(r) Belege, solltest du den Inhalten wohl lieber keinen Glauben schenken.

In welchem Umfang sollte ich mich über die aktuelle Situation informieren?

Sich mithilfe vertrauenswürdiger Informationsquellen regelmäßig über das Virus, rechtliche Regelungen und Hygienemaßnahmen zu informieren, ist grundsätzlich sinnvoll, denn es kann uns Orientierung und Handlungssicherheit geben. Es reicht jedoch, sich ein- bis zweimal täglich auf den neuesten Stand zu bringen. Den ganzen Tag Nachrichtensendungen laufen zu lassen oder ständig Push-Nachrichten zu empfangen kann Stress verursachen und beunruhigen. **Informiere dich bewusst und gezielt!** Lege bestimmte Zeiten fest, zu denen du recherchierst oder dir eine Nachrichtensendung ansiehst. Dazwischen lenkst du dich ab, erledigst deine Pflichten und gestaltest deine Freizeit.



Wer sind meine Ansprechpartner in Not- und Krisensituationen?

Mehrere Wochen derart eingeschränkt zu sein, kann für alle Beteiligten ziemlich belastend werden. Das andauernde „Aufeinandersitzen“, die situationsbedingte Unsicherheit und womöglich auch Unzufriedenheit bieten nicht selten Nährboden für Konflikte und Streitereien zwischen den Familienmitgliedern. Sollten sich diese stark summieren oder zu eskalieren drohen, wird empfohlen, fachlichen Rat einzuholen.

Folgende Stellen sind weiterhin erreichbar und bieten online/telefonisch Beratung an:

JUZ Jugendzentrum WEIDEN

Facebook: Jugendzentrum Weiden

Instagram: juz_weiden

E-Mail: info@juz.de

Hp: <https://juz.sjr.de/>

DAS MAGISCHE PROJEKT WEIDEN

Julia Zimmermann:

Tel.: 0176 62007907

E-Mail: JuliaZ@das-magische-projekt.de

Benjamin Kahnes:

Tel.: 0151 40142376

E-Mail: BenjaminKahnes@das-magische-projekt.de

Instagram: dasmagischeprojekt

Facebook: Das magische Projekt e.V.

BERATUNGSSTELLE für Kinder, Jugendliche und Eltern WEIDEN/NEUSTADT

Tel.: 0961-3917400

E-Mail: sekretariat@beratungsstelle-weiden.de

Geschäftszeiten:

Mo – Do 8:30 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:30 Uhr

Fr 8:30 – 12 Uhr und 13 – 15 Uhr (nachmittags: Jugendsprechstunde)

Hp: <https://www.beratungsstelle-weiden.de/>

KOPFHOCH.DE – Online- und Telefonberatungsstelle für Kinder & Jugendliche

Tel.: 0800-5458668

E-Mail: kopfhoch@kinderschutzbund-regensburg.de

Facebook: Online- und Telefonberatungsstelle kopfhoch

Hp: <https://www.kopfhoch.de>

Bei Kindeswohlgefährdungen und für Jugendliche in Krisensituationen:

ALLGEMEINER SOZIALDIENST DER STADT WEIDEN

Tel.: 0961-815105

E-Mail: jugendamt@weiden.de