

Der Schulsozialarbeits- Newsletter Nr. 4

Kostenfreie und anonyme Info- und Notfall-Nummern:



STADT REMSCHEID

CORONA-VIRUS
-HOTLINES (02191)-

FÜR ALLGEMEINE INFOS: 16 - 2000
FÜR MEDIZINISCHE INFOS: 16 - 3555
FÜR ÄLTERE UND VORERKRANCKTE: 464 53 51
ORDNUNGSAMT: 16 - 9000
FAMILIEN-/ JUGEND-/ UND
LEBENSBERATUNG: 16 - 3888

- **Jugendamt** Remscheid: 02191 – 163944.
Außerhalb der Betriebszeiten ist das Jugendamt
 - über die **Polizei**: 02191-2840 oder
 - über die Leitstelle der **Feuerwehr**:
02191-162400 zu erreichen.
- **Kinderschutzbund** Remscheid: 02191-27190
- **Fieberzentrum**: 02191-13 3212
- **„Hilfetelefon“** Remscheid für Ältere und Vorerkrankte (Vermittlung von Einkaufshilfen und Botengänge): 02191-464 5351

Alle wichtigen Nummern stehen auch [hier](#) auf der Homepage der Stadt Remscheid.



Wichtige Telefonnummern bei Problemen und Konflikten zu Hause

„Nummer gegen Kummer“
für Kinder und Jugendliche: 116 111

Elterntelefon: 0800 111 0550

Pflegetelefon: 030 2017 9131

Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 404 0020

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 011 6016

**Abspeichern!
Weitersagen!
Teilen!**

bmfefj.de

- Hilfetelefon **„Sexueller Missbrauch“**:
0800-2255 530
- Krisenhotline für **Alleinerziehende**:
0201-82774799
- **„Opfer-Telefon“** des Weißen Rings: 116 006

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ darf und soll auch von Männern, die Gewalt erleben, genutzt werden!

Auch wir sind weiterhin für euch da



Ihr erreicht uns:

- über unsere Handys (wir rufen gerne bei nicht vorhandenem Guthaben zurück)
Unsere Handynummern findet ihr am Ende des Newsletters
- via „Telegram“ oder „Signal“ (Messenger wie Whats App, ebenfalls kostenfrei, zu finden im App Store)
- via E-Mail: kompazz@kraftstation.de
- nach vorheriger Absprache auch gerne via „Zoom“ als Video-Beratungsgespräch

Ideen für Freizeitbeschäftigungen:

Die neuesten Angebote der Offenen Türen in Remscheid findet ihr auf Instagram unter dem Hashtag **#agotrs**. Auch unter den Hashtags **#gegendlangeweile** und **#remscheidteilt** werden viele verschiedene Angebote gepostet.

Die bisher erschienenen **Kompazz-Newsletter** mit vielen weiteren Freizeittipps findet ihr [hier](#).

Verschiedene **Kinder- und Jugendzentren** in Remscheid öffnen an verschiedenen Tagen in der Woche ihre Online-Jugendbereiche. Tagesaktuelle Infos gibt es auf den Instagram-Profilen:

[Die Kraftstation](#)

[Die Gelbe Villa](#)

[Die Welle](#)

[Die Schlawiner](#)

[CVJM](#)

Habt ihr den 1. Teil von Hüsnüs Anleitung aus unserem [2. Newsletter](#) zur [Body Percussion](#) schon eingeübt? Weiter geht es jetzt mit [Teil 2](#). Den findet ihr auf dem Youtube-Channel von der **Kraftstation**.

Die Remscheider Tanzschule „**Dance in the City**“ bietet auf Facebook verschiedene [Bewegungs- und Dehnungs-Einheiten](#) für den Bereich Ballett an.

Fußballer **Toni Kroos** fordert euch mit „Tonishomechallenge“ in einer täglichen Fußball-Challenge heraus. [Hier](#) findet ihr die täglichen Challenges.

Der **Remscheider SV** verlegt einige seiner Kurse ins Internet. Auf dem [Youtube-Channel](#) könnt ihr aus verschiedenen Sport-Einheiten, wie z. B. Hip Hop oder Pilates wählen.

Der **Verein Deutscher Ingenieure (VDI)** hat auf seiner VDI-Club-Seite ganz viele (Bastel-) [Experimente](#) online gestellt. Es geht hier nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern darum, dass Staunen und Erfinden wieder zu lernen und zuzulassen.

Auf dem [Instagram-Account](#) der **Gelben Villa** gibt es tolle Anleitungen von Julia, um sich selber einen leckeren Eistee oder ein Handpeeling zu erstellen. Probiert es doch mal aus.

Um euch die Zeit ein wenig zu vertreiben, startet **Die Welle** diese Woche ein neues Rap-Rätsel. Jede Woche wird eine neue Rapzeile aus den bekanntesten Deutschrap-Songs der letzten Jahre gesucht. Zu Beginn jeder Woche erhaltet ihr den Namen des Rappers oder der Rapperin und den Song aus dem die Zeile stammt. Die einzelnen Teile der gesuchten Line werden euch dann als Hinweis jeden Tag als Fotos, Sounds, Zitate oder kurze Videos dargestellt. Mehr Infos findet ihr auf dem [Instagram-Account](#) der Welle.

Für die Abiturient*innen unter euch, die **Mathe im Abi** haben: Eine Lehrerin aus Münster geht auf ihrem Youtube-Kanal „[Corona-Mathe](#)“ verschiedene Matheklausuren aus der Vergangenheit mit euch durch, rechnet sie vor und erklärt dabei die Hintergründe.

Kompazz von der **Kraftstation** ist seit Donnerstag mit der „[Meine Gefühle mit Corona Challenge](#)“ am Start. Wir wollen von euch wissen: „Was macht Corona mit euch?“, „Wie beeinflusst es euer Leben?“, „Was vermisst ihr?“ und „Worauf freut ihr euch am meisten, wenn es vorbei ist?“. Wir glauben, dass man seine Gefühle manchmal einfach rauslassen muss. Vielleicht habt ihr das ja auch schon getan. Ansonsten gilt: Malt, bastelt, schreibt, dichtet usw. und schickt uns ein Foto von eurem Werk. Wir veröffentlichen jeden Tag eine Einsendung mit eurem Vornamen und Alter unter dem Hashtag **#meinegefühlemitcoronachallenge** auf unserer [Homepage](#), auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Vielleicht hilft es jemandem anderen, der sich genauso fühlt. Viel Spaß!

Keiner da, der zu Hause mit euch „**Stadt, Land, Fluss**“ spielen möchte? Dann trifft euch doch mit euren Freund*innen online und zockt eine Runde. Auf der Homepage von „[Stadtlandflussonline](#)“ könnt ihr sogar eure eigenen Kategorien festlegen oder in einer Fremdsprache spielen, um eure Sprachkenntnisse zu verbessern.

Der forensische Biologe **Dr. Mark Benecke** ist vielen durch seine Videos zu verschiedenen Themen bekannt. Er hat sich jetzt auf die Fahne geschrieben, euch eure Fragen zum Thema Corona (mittlerweile Teil 27) und zu unbekanntem Tieren zu beantworten. Dies tut er auf seinem [Facebook](#)- und [Instagram](#)-Accounts sehr anschaulich und verständlich.

Kennt ihr **FUNK**? Funk ist ein Content-Netzwerk von ARD und ZDF, welches verschiedene Formate aus den Bereichen Information, Orientierung und Unterhaltung anbietet und auf Youtube, Facebook, Snapchat, TikTok, Instagram und auf [funk.net](#) zu finden ist. Funk ist für alle Menschen zwischen 14 – 29 Jahren und da die natürlich nicht alle auf dieselben Angebote stehen, gibt es eine große Auswahl von Themen. Schaut einfach mal rein und macht euch selber ein Bild.

Wer mehr auf die Themen Wissenschaft, Politik und Zeitgeschehen steht ist vielleicht bei **Quarks** vom WDR gut aufgehoben. Auf der [Homepage](#) könnt ihr zu verschiedenen Themen stöbern und euch die Sendungen der letzten fünf Jahre anschauen. Quarks findet ihr auf Instagram, Youtube und Facebook.

Kennt ihr **Lego-Bingo**? Die Mitspielenden bekommen je eine graue Lego-Platte die mit Steinen - ca. 10 Stück - unterschiedlicher Farbe, aber gleicher Größe, bestückt sind. Der/die Spielleiter*in zieht aus einem Sack mit vielen Steinen (aller im Spiel befindlichen Farben) jeweils einen und verkündet die Farbe. Die Spielenden dürfen, wenn sie einen Stein dieser Farbe auf ihrer Platte haben, diesen entfernen. Wer zuerst keine Steine mehr auf seiner Platte hat, hat gewonnen und ruft "Bingo". Alternativ können natürlich auch die Formen der Steine variiert werden.

Viele waren wohl am Wochenende traurig, dass die geplante Osterreise z. B. an die Deutsche Nordseeküste aufgrund der aktuellen Lage nicht stattfinden konnte. Der NABU Köln weist aber auf eine neu konzipierte Sonderausstellung im **Deutschen Sielhafenmuseum in Carolinensiel** hin. Zwar konnte aufgrund der Corona-Pandemie die Ausstellung: „**Die Harlebucht – Von Menschenhand gemachtes Land**“ am 29.03.2020 nicht eröffnet werden, aber damit sich interessierte Museumsfreunde dennoch an den Bildern und Inhalten der Thementausstellung erfreuen können, hat das Museum eine Online-Version der Sonderausstellung erarbeitet, die ihr euch [hier](#) ansehen könnt.

Für die Jüngerer unter euch oder eure kleineren Geschwister:

- Wir alle sind gerade viel mehr zu Hause, als uns vielleicht lieb ist. Ihr geht nicht in die Kita, nicht in die Schule und am Nachmittag wäret ihr sicher gerne auf dem Spielplatz, würdet Fahrrad fahren oder eure Großeltern sehen, anstatt nur mit ihnen zu telefonieren. Wenn ihr die Menschen nicht besuchen könnt, die ihr vermisst, könnt ihr etwas tun: Mit den Ausdrucken von [Via Paper](#) könnt ihr Straßen bauen, auf denen ihr spielt, dass ihr zu all denen fahrt, die euch fehlen.
- Auch auf der Homepage von „[Supercoloring](#)“ gibt es gratis ganz viele Ausmalbilder zum Ausdrucken.
- Auf der Homepage von **Warzenbuckels Fabelwesen** können Kinder ab 6 Jahren einem zauberhaft kurzweiligen [Hörspiel](#) lauschen.
- [Hier](#) gibt es das Kinderbilderbuch „**Drin-Bleib-Monster, Alma hat coronafrei**“ für Kinder ab 4 Jahren und Ausmalbilder zum Download.
- In der **ARD-Audiothek** gibt es eine große Auswahl an Hörspielen und [Hörbüchern](#) für die ganze Familie (kostenfrei, da bereits durch die Rundfunkgebühren bezahlt).
- Die **Polizei NRW** hat auf ihrer [Homepage](#) verschiedene Spiele, Ausmalbilder, Bastelvorlagen, Rätsel und Puppentheater online gestellt, um Kindern die Zeit zu Hause ein wenig zu erleichtern.

Für Eltern:

- Der **Caritas-Verband Remscheid e. V.** bietet montags bis freitags von 12.30 – 15.00 Uhr das „CaritasElternOhr“ an. Hier können Sie sich einfach mal Ihren Frust, rund um das Thema „Leben mit Kindern in einer Ausnahmesituation“, von der Seele reden (02191-491142).

Mehr Tipps gibt es im nächsten Newsletter :-)) Bleibt gesund und passt auf euch auf!

*Viele Grüße vom Kompazz-Team
aus der Gelben Villa*

Kompazz-Ansprechpartner*innen:

Diana Mucha: 0160-7131684; E-Mail: mucha@kraftstation.de (Gertrud-Bäumer-Gymnasium, Albert-Einstein-Gesamtschule und Sophie-Scholl-Gesamtschule)

Stefan Flüs: 0160-7131686; E-Mail: flues@kraftstation.de (Heinrich-Neumann-Schule und Leibniz-Gymnasium)

Christine Oberhuber: 0160-7131685; E-Mail: oberhuber@kraftstation.de (Heinrich-Neumann-Schule und Röntgen-Gymnasium)

Lisa Edenhofer: 0175-1884573; E-Mail: edenhofer@kraftstation.de (Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Realschule und Alexander-von-Humboldt-Realschule)

Frank Wagner: 0160-7131687; E-Mail: wagner@kraftstation.de (GHS Hackenberg und Nelson-Mandela-Schule)