

## Der Schulsozialarbeits- Newsletter Nr. 9

### 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!**

bmf.sj.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](mailto:kompazz@kraftstation.de)
- nach vorheriger Absprache auch gerne via „Zoom“ als Video-Beratungsgespräch

## Ideen für Freizeitbeschäftigungen:

---

Die aktuellen Angebote der Offenen Türen in Remscheid findet ihr auf den Hauf Instagram unter dem Hashtag [#agotrs](#). Auch unter den Hashtags [#gegendielangeweile](#) und [#remscheidteilt](#) werden viele verschiedene Angebote gepostet.

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

Seit letzter Woche dürfen die **Kinder- und Jugendzentren** wieder ihre „Offenen Türen“ öffnen, allerdings unter recht vielen Corona-Beschränkungen. Das heißt z. B., dass ihr euch vorher anmelden und neben Abstand halten auch einen Mund-Nasen-Schutz tragen müsst (Stand 09.06.2020). Tagesaktuelle Infos gibt es z. B. auf den Instagram-Profilen dieser Zentren:



[Die Kraftstation](#)

[Die Gelbe Villa](#)

[Die Welle](#)

[Die Schlawiner](#)

[CVJM](#)

Wir hören aktuell von immer mehr Kindern und Jugendlichen (und auch von Erwachsenen), dass es ihnen schlechter geht als am Anfang der Corona-Krise. Geht es euch auch so? Die ganzen Einschränkungen fangen an zu nerven, ihr wollt eure Freund\*innen wieder alle zusammen sehen? Ihr fühlt euch einsam? Ihr habt Angst um Familienangehörige? Manchmal seid ihr schlecht drauf oder ihr brecht einfach in Tränen aus und wisst gar nicht so genau, warum? Das können alles Begleiterscheinungen dieser ungewohnten Situation sein. Eine Möglichkeit, sich selber zu helfen, ist darüber zu reden. Egal mit wem. Und wenn gerade keiner zum Reden da ist, können [Sorgenpüppchen](#) auch helfen. Quasi als Stellvertreter\*in einer echten Person. Man bekommt von ihnen zwar keine Tipps, aber sie hören geduldig zu und sagen nichts weiter. Wie ihr welche ganz einfach selber macht, zeigt euch Diana von **Kompazz** Schritt euch Schritt in den Bildern auf der Homepage der Kraftstation, bei Facebook oder Instagram.

Normalerweise könnt ihr ja in der **Kraftstation** im Tonstudio Musik aufnehmen. Da das ja aktuell noch nicht geht, haben die Kolleg\*innen einfach mal einen eigenen Song geschrieben, eingesungen und mit einem lustigen Video versehen. Hier findet ihr den wahrscheinlich besten „Corona-Song“ ever, ever, ever! „[Stay at Home](#)“ mit der Kraftstation.

Immer mehr Menschen legen Wert auf ungespritztes Obst und Gemüse. Kai von der **Musik- und Kunstschule** zeigt euch auf Youtube, wie man ganz einfach ein [Hochbeet für den Garten](#) selber bauen kann. Ein Hochbeet ist hilfreich, wenn der Boden im Garten sich nicht gut zum Anbauen eignet. Außerdem hat man einen guten Schutz gegen Schnecken. Kai zeigt euch in einem anderen Video auch, wie man eine [Wurmkiste für Kompost](#) baut. Das wäre doch vielleicht ein tolles Gemeinschaftsprojekt mit den Eltern oder älteren Geschwistern. Viel Spaß beim Bauen!

Jetzt wird es fruchtig: Ob Mirabellen, Blaubeeren oder Hagebutten - aus vielen Früchten könnt ihr zu Hause eure eigenen [Fruchtgummis](#) zubereiten. Und das ist sogar ganz einfach! Hier bei **Geolino** gibt es das Rezept.

Ihr möchtet lieber [fruchtiges Bananeneis](#) am Stiel selbst machen? Das ist auch ganz einfach! **Geolino** verrät euch ein tolles Eis-Rezept für den Sommer.

Gerade wenn Brot nicht mehr ganz frisch ist, schmeckt es vielen nicht mehr. Wir haben hier einen Resteverwertungstipp: [Knabberchips mit Kräutern aus Brotresten](#). Ob ihr nun Weiß-, Schwarz- oder Roggenbrot übrig habt: Dieses Rezept von **Geolino** für Knabberchips gelingt praktisch mit allen Brotsorten!

Die Kolleg\*innen von der **Welle Remscheid** haben für euch die [App Split Camera](#) getestet. Damit könnt Ihr Euch mehrmals ins Bild setzen und tolle Selfies und Effekte ausprobieren. Sie erklären euch auf Youtube, wie die App funktioniert und worauf ihr achten müsst.

Wer noch nicht die Möglichkeit hatte, in der Gelben Villa am Ferien-Hörspielprojekt teilzunehmen, sich aber total für dieses Thema interessiert, der/die wird momentan vielleicht hier glücklich: Im Youtube-Channel „**MeinOhrenKino**“ wird euch Schritt für Schritt gezeigt, wie ihr ein [Hörspiel selber machen](#) könnt. In dieser Playlist findet ihr ganz viele Workshops und Tutorials rund um die eigene Hörspiel-Produktion. Besonders geeignet für alle, die ihr erstes Hörspiel einmal selber produzieren wollen.

Die **Stiftung-Lesen** hat auf ihrer [Homepage](#) ganz viele Buchempfehlungen für Kinder und Jugendliche online und gleichzeitig auch einen Bereich, in dem Bücher vorgelesen werden.

## **Bastel-Ideen für Geschenke**

Die nächsten Geburtstage kommen bestimmt: Julia von der **Gelben Villa** hat [3D-Aufklappkarten](#) gebastelt und zeigt euch Schritt für Schritt, wie auch ihr schöne Karten basteln könnt. Auch Jenny von der Gelben Villa hat euch ein Video online gestellt, in dem sie euch eine sehr kreative Methode zeigt, um einfach aber effektiv tolle [Muster auf Karten](#) zu malen.

Damit ihr diese und auch andere schöne Karten optimal präsentieren könnt, hat Diana von **Kompazz** für euch [Kartenstände](#) gebastelt. Mit wenig Material könnt ihr so wunderschöne Geschenke herstellen, über die sich eure Familie und Freund\*innen bestimmt freuen werden.

## **Berufsorientierungsangebote – Nicht nur für die Schulabgänger\*innen**

In eigener Sache: Ihr wisst noch nicht so ganz genau was ihr in Zukunft machen möchtet und braucht noch ein wenig Orientierung? Gleichzeitig wollt ihr nicht einfach nur rumsitzen, sondern etwas für die Gesellschaft tun? Wie wäre es mit einem **Bundesfreiwilligendienst** in einem unserer Häuser? Die aktuellen Stellenbeschreibungen und -ausschreibungen findet ihr [hier](#).

Trotz der massiven Auswirkungen der Corona-Krise auf die Wirtschaft suchen die Unternehmen im Bergischen Städtedreieck weiter dringend **neue Azubis**. Es sind derzeit noch viele freie Ausbildungsstellen gemeldet. Die freien Ausbildungsstellen sind in der **IHK-Lehrstellenbörse** unter <http://www.ihk-lehrstellenboerse.de> zu finden.

Die **Agentur für Arbeit** hat für Wuppertal, Solingen und Remscheid jeweils einen direkten Draht für junge Leute eingerichtet: „Ausbildung? Studium? Egal in welche Richtung die Zukunft geht, wir helfen auf dem Weg!“

**Ansprechpartnerin in Remscheid** ist die Berufs- und Studienberaterin Martina Schäfer  
Tel.: 02191-4606345

E-Mail [remscheid.berufsberatung@arbeitsagentur.de](mailto:remscheid.berufsberatung@arbeitsagentur.de)

### **Für die Jüngeren unter euch oder eure kleineren Geschwister:**

Auch die **Polizei NRW** hat für die kleineren Kinder ganz viele verschiedene [Bastel- und Spielideen](#) online gestellt.

### **Für Eltern/Lehrer\*innen:**

Die Welt der Medien ist faszinierend – für Kinder wie für Erwachsene. Viele Eltern fragen sich aber auch: Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, dass es Smartphone, Internet & Co. sinnvoll nutzt? Hier setzt **SCHAU HIN!** an. Der Medienratgeber für Familien informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und Wissenswertes zu den verschiedensten Medienthemen, zum Beispiel Smartphone & Tablet, Soziale Netzwerke, Games, Apps, Medienzeiten und Streaming. SCHAU HIN! gibt Eltern und Erziehenden [Orientierung in der digitalen Medienwelt](#) und konkrete, alltagstaugliche Tipps, wie sie den Medienkonsum ihrer Kinder kompetent begleiten können.

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](mailto:mucha@kraftstation.de) (Gertrud-Bäumer-Gymnasium, Albert-Einstein-Gesamtschule und Sophie-Scholl-Gesamtschule)

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

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

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

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