

**Beratungsstellen schwierige Situationen zuhause**  
**Alltag strukturieren**  
**Medien**  
**Beziehungen stärken - Stress vorbeugen**  
**Diverse Gesundheitsthemen für Eltern aufbereitet**

---

## **Beratungsstellen schwierige Situationen zuhause**

### **Für Eltern und weitere Erwachsene**

- [Pro Juventute Elternberatung](#) (24h zu erreichen)
- [143 Website](#) und [Telefon 143](#)
- [BIF Beratungsstelle für Frauen](#)
- [Beratungen für gewaltausübende Personen](#)
- [Opferhilfe](#)
- [Häusliche Gewalt in Pro Familia](#)
- [Hilfreiche Adressen für gewaltausübende oder -betroffene Personen](#)  
[feel-ok.ch/e-hg-adressen](http://feel-ok.ch/e-hg-adressen)
- [Streit oder Gewalt? Violence que faire](#)

### **Für Kinder und Jugendliche**

- [147 Website](#) und [Telefon 147](#)
- [Gewalt zwischen Eltern](#)  
[feel-ok.ch/hg-startseite](http://feel-ok.ch/hg-startseite)
- [lilli.ch/coronavirus\\_gewalt](http://lilli.ch/coronavirus_gewalt)

### **Für Schüler/-innen der KSH**

- [Persönliche Beratung der KSH](#)  
Claudia Jost, [claudia.jost@ksh.edu](mailto:claudia.jost@ksh.edu), Tel. 058 229 07 75  
Karin Scheiber, [karin.scheiber@ksh.edu](mailto:karin.scheiber@ksh.edu), Tel. 079 479 21 42
- 

## **Alltag strukturieren**

Der Fernunterricht erfordert viel selbstorganisiertes Lernen. Deshalb ist es wichtig, dass die Schüler/-innen den Überblick über zu erledigende Aufgaben bewahren, um eine Übersicht zu erhalten sowie den Tag zu strukturieren.

### **Hilfreiche Ideen**

- [Tages-/Wochenplan führen](#) (evtl. auch für die ganze Familie)  
[kostenlose Vorlagen](#)  
Tipps: Puffer und Pausen einplanen, Offline/ Online-Zeit einplanen, Familienaktivitäten wie gemeinsames Essen einplanen, Bewegungszeiten, Kreativzeiten
- [Alltag durch lernen, bewegen und entspannen rhythmisieren](#)  
[Spielideen, Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Schulalltag](#)

- Arbeitsblätter für Jugendliche zu diversen Gesundheitsthemen  
[feel-ok.ch/arbeitsblaetter](http://feel-ok.ch/arbeitsblaetter)
- 

## **Medien**

- Medienkompetenz  
Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien
  - Webprofi für Jugendliche  
[feel-ok.ch/webprofi](http://feel-ok.ch/webprofi)
- 

## **Beziehungen stärken - Stress vorbeugen**

- Mehr selbstbestimmte Zeit für Kinder und Jugendliche – braucht es auch da Grenzen?
  - Ideen für Jugendliche von Jugendlichen, wie sie mit negativen Gefühlen umgehen, um sich besser zu fühlen  
[feel-ok.ch/stress-jugendtipps](http://feel-ok.ch/stress-jugendtipps)
- 

## **Diverse Gesundheitsthemen für Eltern aufbereitet**

- Elternportal  
[feel-ok.ch/schule](http://feel-ok.ch/schule) (Zyklus 3)