



Stuttgart, 25. März 2020

**Liebe Kinder und Jugendliche,**

wegen der Ausbreitung des Corona-Virus dürft Ihr für einige Zeit nicht mehr in die Schule gehen. Auch Vereine, Kinder- und Jugendhäuser, sowie Spiel- und Bolzplätze haben geschlossen. Daher verbringt Ihr jetzt viel Zeit zu Hause und es kann hilfreich sein, Tipps zu bekommen, wie man die freie Zeit verbringen kann.

Schaut gerne auf der Internetseite der Stadt Stuttgart unter [www.stuttgart.de/corona](http://www.stuttgart.de/corona) nach. Unter „Clips für Kids“ wird jeden Tag eine neue Idee vorgestellt, wie Ihr Euch zuhause fit halten könnt. Auch die Stuttgarter Museen und Bibliotheken machen tolle online-Angebote.

Es kann manchmal aber auch ganz schön anstrengend werden und Streit geben, wenn man die meiste Zeit zuhause ist. Da ist es besonders wichtig, dass Ihr mit Euren Eltern und Geschwistern Regeln vereinbart, an die sich alle halten. Zum Beispiel könnt Ihr absprechen, wann Ihr lernt und Pausen macht und wie Ihr die freie Zeit verbringt. Viele Familien machen dafür einen gemeinsamen Stundenplan für zuhause, wie sie die Tage verbringen. Vielleicht habt Ihr das auch schon probiert.

Für Notfälle und Sorgen, bei denen Euch auch die Eltern nicht weiterhelfen können, gibt es Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche, bei denen Ihr anrufen oder eine E-Mail schicken könnt:

**Beratungszentrum Bad Cannstatt**

**Telefon: 216-96855, Email: [poststelle.bz-cannstatt@stuttgart.de](mailto:poststelle.bz-cannstatt@stuttgart.de)**

Für Jugendliche ab 14 Jahren gibt es auch die bke-online-Jugend-Beratungsstelle. Unter [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de) findet Ihr anonym (ohne dass Ihr Euren Namen nennen müsst) und kostenlos Angebote wie Chats und offene Sprechstunden.

Herzliche Grüße und alles Gute für Euch

Dr. Susanne Heynen