

Heike Betzler - Schulsozialarbeiterin  
Zuständigkeit: Fröbelschule Ludwigsburg und Schule Gröninger Weg in Bietigheim  
Büro:, Fröbelstr.26, 71634 Ludwigsburg

## **Schulsozialarbeit erreichbar**

### **Tipps für den Alltag und wichtige Adressen**

Liebe Eltern,

Sie haben schon 4 Wochen plus Osterferien hinter sich, in denen Sie und Ihre Kinder unter erschwerten Bedingungen zuhause sind. Sicherlich ist diese Situation kräftezehrend und nicht immer einfach. Ich kann mir das gut vorstellen und habe eine große Hochachtung, für das, was Sie jetzt jeden Tag leisten!

Gerne möchte ich Sie unterstützen und Ihnen mein offenes Ohr anbieten. Scheuen Sie sich nicht, anzurufen oder mich anzumailen. Eine Mailbox ist zudem geschaltet, auf der Sie gerne eine Nachricht hinterlassen können, ich rufe dann schnellstmöglich zurück. Sie erreichen mich unter:

Mail: [heike.betzler@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:heike.betzler@landkreis-ludwigsburg.de)

Mobil: 0151 / 18445046

Zudem haben ich Ihnen hier noch ein paar kleine Tipps für den Alltag zusammengestellt sowie eine Liste wichtigen Telefonnummern und Adressen, die Ihnen vielleicht helfen können.

Herzliche Grüße und passen Sie gut auf sich und Ihre Lieben auf,

Heike Betzler  
Schulsozialarbeiterin

---

Heike Betzler - Schulsozialarbeiterin  
Zuständigkeit: Fröbelschule Ludwigsburg und Schule Gröninger Weg in Bietigheim  
Büro:, Fröbelstr.26, 71634 Ludwigsburg

Mobil:0151/18445046 Mail: [heike.betzler@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:heike.betzler@landkreis-ludwigsburg.de)

## **TIPPS FÜR DEN ALLTAG**

### **Fit bleiben**

Der **Basketballverein Alba Berlin** hat auf seinem Youtube-Kanal eine Reihe für Bewegung für Kids unterschiedlicher Altersstufen gepostet. Es gibt ein Sportprogramm für Kita-, Grundschul- und Oberstufenkinder. <https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-albas-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendliche/>

**MTV Ludwigsburg**, bringt Bewegung nach Hause. Es gibt Angebote für Groß und Klein, also einfach mal reinschauen: <https://mtv-ludwigsburg.de/mtv-at-home/>

### **Was zum Hören und zum Sehen:**

**Hörspiele aller Genres, gibt es auf Deutschlandfunk Kultur**  
<https://www.deutschlandfunkkultur.de/kakadu-kinderhoerspiel.3980.de.html>

Hörspielschätze für Kinder gibt es beim **Europa-Verlag** und dieser hat auf Spotify nun eine "Hörspiel Quarantäne Playlist" veröffentlicht: <https://open.spotify.com/>

Auch der **Karussell Verlag** hat alles für Kinder gesammelt. Das Stichwort ist "Kids at home" und zu finden unter <https://www.karussell.de/kids-at-home>

Das Online-Angebot von **KIKA** hält unter dem Stichwort #gemeinsam zuhause viele kleine Filme mit Bastel, -Spiel und Kreativideen vor.

Die **Sendung mit der Maus** wird nun täglich um 11:30 Uhr auf WDR gezeigt, außerdem wurde eine neue Reihe gestartet: Ralph von "Das Wissen mach Ah" beantwortet Kinderfragen zum Corona-Virus. Alle Folgen kann man online abrufen:  
<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/>

### **Kreatives**

Malvorlagen und Knobelspaß gibt es unter: [www.kinder-malvolagen.com](http://www.kinder-malvolagen.com) . Die Vorlagen sind größtenteils kostenlos, die Seite bittet nur darum, den Copyrightinweis auf den Vorlagen nicht zu löschen. Das Kinderkunsthhaus München postet auf Instagram jeden Tag eine neue Bastelidee: [www.instagram.com/kinderkunsthhaus](http://www.instagram.com/kinderkunsthhaus)

**In Kontakt bleiben mit Freunden** Es gibt diversere Apps, die man auch für Gruppenchats nutzen kann, damit die Kinder und Jugendlichen sich mal wieder sehen können. (z.B. Zoom, Skype und GoogleDuo)

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN/ADRESSEN HILFE:

Bitte nutzen Sie diese und holen Sie sich Hilfe, wenn Sie welche brauchen!

### Regionale Angebote

<p><b>Psychologische Familien- und Lebensberatung Caritas</b></p> <p>Tel. 07141 25207-30 Mo, Mi – Fr: 9 – 11:30 Uhr Mo – Do: 14 – 17 Uhr</p> <p><a href="https://www.caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de/hilfe-beratung/familie-und-erziehung/psychologische-familien-und-lebensberatung/standort-1">https://www.caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de/hilfe-beratung/familie-und-erziehung/psychologische-familien-und-lebensberatung/standort-1</a></p>	<p><b>Frauen für Frauen e.V.</b></p> <p>Tel. 07141 901170 Mo – Fr: 9– 11 Uhr</p> <p>Beratungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt. Schutzereinrichtung für Frauen und ihre Kinder im Frauenhaus Ludwigsburg.</p> <p><a href="http://www.frauenfuerfrauen-lb.de/aktuelles/">http://www.frauenfuerfrauen-lb.de/aktuelles/</a></p>
<p><b>Tragwerk e.V.</b></p> <p>Tel. 07141 1331823 Mo – Fr: 10 – 12 Uhr</p> <p>Wenn Sie sich zu Hause alleine fühlen, wenn Sie Beratung und/oder Hilfe brauchen oder einfach nur reden möchten: <a href="http://www.tragwerk-lb.de/">http://www.tragwerk-lb.de/</a></p>	<p><b>Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern: BKE</b></p> <p><b>Beratungsstellensuche:</b> <a href="https://www.bke.de/?SID=059-412-CC6-8DD">https://www.bke.de/?SID=059-412-CC6-8DD</a></p> <p><b>Online- Beratung für Jugendliche:</b> <a href="https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html">https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html</a></p> <p><b>Online Beratung für Eltern:</b> <a href="https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html">https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html</a></p>
<p><b>Psychologische Beratungsstelle im Landkreis Ludwigsburg</b></p> <p>Tel. 07141 144-2529 Mo – Fr: 8:30 – 12 Uhr Mo – Mi: 13:30 – 15:30 Uhr Do: 13:30 – 18 Uhr</p>	<p><b>Sozialberatung Ludwigsburg:</b> Krisentelefon aufgrund belastender Corona-Situationen bzgl. häuslicher Gewalt (auch TäterInnen), Existenzängste, räumlicher Enge</p> <p>Tel. 07141 2996735</p> <p>Mo – Fr: 9 – 12 Uhr Di + Do: 16 – 19 Uhr</p>
<p><b>Lebenshilfe</b></p> <p>Die Lebenshilfe ist zwar aktuell geschlossen, wer aber dringen eine Betreuung benötigt, kann sich unter: <a href="mailto:betreuung@lebenshilfe-ludwigsburg.de">betreuung@lebenshilfe-ludwigsburg.de</a> melden.</p>	<p><b>Jugendamt: Allgemeiner Sozialer Dienst</b> montags – freitags, 8.30 – 12 Uhr montags – mittwochs, 13.30 – 17 Uhr donnerstags, 13.30 – 18 Uhr Zuständigkeit richtet sich nach Wohnort: <a href="https://www.landkreis-ludwigsburg.de/de/soziales-jugend-familie/kinder-jugendliche/allgemeiner-sozialer-dienst/ansprechpartner-kontakt/">https://www.landkreis-ludwigsburg.de/de/soziales-jugend-familie/kinder-jugendliche/allgemeiner-sozialer-dienst/ansprechpartner-kontakt/</a></p>

Heike Betzler - Schulsozialarbeiterin  
Zuständigkeit: Fröbelschule Ludwigsburg und Schule Gröninger Weg in Bietigheim  
Büro:, Fröbelstr.26, 71634 Ludwigsburg

Mobil:0151/18445046 Mail: heike.betzler@landkreis-ludwigsburg.de

## Überregionale Angebote

<p><b>Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (anonym &amp; kostenfrei)</b></p> <p>Tel. 08000 116 016 sowie Online-Beratung Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche erreichbar</p> <p>Für Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung. Auch Angehörige und FreundInnen werden anonym und kostenfrei beraten.</p> <p><a href="https://www.hilfetelefon.de/">https://www.hilfetelefon.de/</a></p>	<p><b>Nummer gegen Kummer für Kinder &amp; Jugendliche (anonym &amp; kostenfrei)</b></p> <p>Tel. 116 111 Mo – Sa: 14 – 20 Uhr</p> <p><a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a></p>
<p><b>Nummer gegen Kummer für Eltern (anonym &amp; kostenfrei)</b></p> <p>Tel. 0800 111 0 550 Mo – Fr: 9 – 11 Uhr Di, Do: 17 – 19 Uhr</p> <p><a href="https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html</a></p>	<p><b>Telefon-Seelsorge (anonym &amp; kostenfrei)</b></p> <p>Tel. 0800 111 0 111 und Tel. 0800 111 0 222 Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche erreichbar</p> <p><a href="https://www.telefonseelsorge.de/">https://www.telefonseelsorge.de/</a></p>
<p><b>Hilfeportal Sexueller Missbrauch (anonym &amp; kostenfrei)</b></p> <p>Tel. 0800 22 55 530 Mo, Mi, Fr: 9 – 14 Uhr Di, Do: 15 – 20 Uhr</p> <p><a href="https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html">https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html</a></p>	

---

Heike Betzler - Schulsozialarbeiterin  
Zuständigkeit: Fröbelschule Ludwigsburg und Schule Gröninger Weg in Bietigheim  
Büro:, Fröbelstr.26, 71634 Ludwigsburg

Mobil:0151/18445046 Mail: heike.betzler@landkreis-ludwigsburg.de