

# Psychologische Beratungsstelle

## der Kreisstadt Unna

für Kinder, Jugendliche und Eltern



Liebe Eltern,

wir sind in dieser Ausnahmezeit weiterhin für alle Familien in Unna da. Wenn Stress, Anspannung und Sorgen zu viel werden oder Sie eine kurze Beratung wünschen, melden Sie sich bei uns. Wir sind wie folgt für Sie erreichbar:



**Telefonnummer: 02303 1701 oder per Mail: [pb@stadt-unna.de](mailto:pb@stadt-unna.de)**

**montags - donnerstags: von 8:00 bis 15:45 Uhr**

**freitags: von 8:00 bis 12:30 Uhr**

Wir haben für Sie 10 Tipps für die Alltagsgestaltung zusammengestellt, die Sie auf unserer Homepage finden: <http://www.unna.de/kreisstadt+unna/kreisstadt-unna/stadtverwaltung-virtuelles-rathaus/alle-bereiche-von-a-z/erziehungsberatungsstelle/wir-ueber-uns.html>

Weitere interessante Links mit praktischen Tipps sind:

<https://www.aetas-kinderstiftung.de/handreichungen-coronavirus/>

[https://www.kijub-](https://www.kijub-unna.de/media/aktuelles/50%20Besch%C3%A4ftigungsideen%20f%C3%BCr%20Zuhause%20-%20Stadt%20Unna.pdf)

[unna.de/media/aktuelles/50%20Besch%C3%A4ftigungsideen%20f%C3%BCr%20Zuhause%20-%20Stadt%20Unna.pdf](https://www.kijub-unna.de/media/aktuelles/50%20Besch%C3%A4ftigungsideen%20f%C3%BCr%20Zuhause%20-%20Stadt%20Unna.pdf)

[https://www.kijub-unna.de/media/fkj/fkj\\_Frueh20/Fuer\\_was\\_Neues\\_ist\\_immer\\_noch\\_Platz.pdf](https://www.kijub-unna.de/media/fkj/fkj_Frueh20/Fuer_was_Neues_ist_immer_noch_Platz.pdf)

<https://www.geschwisterloewenstein.de/>

<https://www.familie.de/familienleben/spiele-gegen-langeweile-wild-ruhig-und-zum-neues-lernen/>

<https://kinder.wdr.de/index.html>

<https://www.br.de/kinder/index.html>

Sport für Grundschul-Kinder: <https://www.youtube.com/watch?v=olNRORNaXyU>

Sport für Kindergarten-Kinder: <https://www.youtube.com/watch?v=q8RI1VhxXbk>

Wir wünschen Ihnen viel Kraft, Gesundheit und Kreativität in dieser Ausnahmezeit.

Es grüßt Sie herzlichst,

das Team der Psychologischen Beratungsstelle