

# An alle Jugendlichen ab 13 Jahren

Tipps gegen den Lagerkoller oder Wie überlebe ich das Zuhausebleiben mit meiner Familie?  
Stand: 25.03.20

Die Jugendzentren haben geschlossen und leider auch sonst alles, was Spaß macht. Was macht man nun mit so viel freier Zeit? Nur am Handy sitzen und Netflix schauen? Wir Mitarbeiter\*innen der Kolpingstadt Kerpen aus den Bereichen Streetwork, Spielmobil und Jugendzentrum Sindorf und Jugendzentrum Kerpen haben für euch ein paar Tipps gegen Langeweile zusammengestellt:

1. So nervig es auch ist, bitte lernt 1 – 3 Stunden am Tag für die Schule. Mindestens eine Stunde am Tag, das schafft Ihr! Wer dieses Jahr seinen Abschluss macht, lernt am besten zwei Stunden am Tag.
2. Auch nervig, aber nötig: Räumt Euer Zimmer auf. Endlich ist mal Zeit zum Staubwischen, zum Klamottenausmisten, etc. Wer hochmotiviert ist, macht alles an einem Tag. Wer nicht so motiviert ist, nimmt sich jeden Tag einen kleinen Bereich vor, z. B. Tag eins: Der Kleiderschrank, Tag zwei: Das Bücherregal, Tag drei: Der Schreibtisch, Tag vier: Krimskrums bzw. alles andere.
3. Unterstützt eure Eltern im Haushalt. Bietet an, an einem Tag zu kochen oder die Wäsche zu waschen oder die Fenster zu putzen oder zu staubsaugen.
4. Kramt mal wieder ein Brettspiel hervor. Für den Familienabend eignen sich jetzt besonders lange Spiele wie z. B. Monopoly, die Siedler von Catan, Risiko, Stratego, Wizard, das Spiel des Wissens, Scotland Yard, aber auch Schach. Seid Ihr mindestens vier Personen zu Hause? Dann spielt doch Partyspiele wie Tabu, Activity, Outburst oder Just One.
5. Werdet kreativ und entwerft Eure eigenen Minispiele wie bei Schlag den Star/Schlag den Besten. Fordert Euch gegenseitig heraus! Wer kann länger mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen? Wer schafft es, ohne Fehler das Alphabet rückwärts aufzusagen? Wer schafft die meisten Liegestütze?
6. Telefoniert mit Euren Großeltern oder anderen Verwandten. Menschen ab 50/60 Jahren zählen zur Risikogruppe und müssen besonders geschützt werden. Besuche sollten deshalb vermieden werden. Damit sich niemand einsam fühlen muss, telefoniert doch einmal am Tag und sei es nur für fünf Minuten.
7. Vielleicht könnt Ihr auch den Einkauf für jemanden übernehmen, der einer Risikogruppe angehört. Bietet eure Hilfe z. B. mit einem Zettel im Hausflur an, wenn Ihr in einem Mehrfamilienhaus wohnt.
8. Trefft Euch bitte nicht mehr draußen in Gruppen! Auch wenn Ihr gesund seid oder Euch gesund fühlt, könnt Ihr das Virus unbemerkt weiterverbreiten und jemanden anstecken, der einer Risikogruppe angehört.
9. Informiert Euch über den aktuellen Stand der Dinge auf [www.rki.de](http://www.rki.de) oder [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de). Vertraut nicht allem, was Ihr über die sozialen Medien erfahrt! Gerade über Facebook und WhatsApp werden viele Falschmeldungen schnell verbreitet. Prüft immer auch andere Quellen!
10. Und zum Schluss: Wir sind weiterhin für Euch da! Streetwork Kerpen, das Spielmobil Kerpen und die beiden Jugendzentren Sindorf und Kerpen informieren auf ihren Seiten (Facebook und Instagram) und sind dort Ansprechpartner\*innen für alle Jugendlichen ab 13 Jahren. Bei uns findet ihr Ideen fürs Kochen und Backen, für Spiele und Experimente daheim, für Kreatives und für Sportübungen. Ihr seid nicht allein!

## **Hier noch weitere Linktipps gegen Langeweile:**

Hörbücher:

<https://www1.wdr.de/mediathek/audio/hoerspiel-speicher/index.html>

[www.ohrka.de](http://www.ohrka.de)

Live-Konzerte:

<https://www.bayern3.de/musik-stars-band-konzert-spontan-wohnzimmer-internet-live>

Spiele:

[www.billardonline.org](http://www.billardonline.org)

[www.startspiele.de](http://www.startspiele.de)

[www.schach-spielen.eu](http://www.schach-spielen.eu) <https://spiele.rtl.de>

[www.jetztspielen.de](http://www.jetztspielen.de)

Diverse Streams (Sport, Yoga etc.):

[www.dringebliieben.de](http://www.dringebliieben.de)

<https://www.kaenguru-online.de>

## **Links zu den Mitarbeiter\*innen:**

Jugendzentrum Kerpen:

<https://www.facebook.com/juze.kerpen>

<https://www.instagram.com/juzekerpen/>

Jugendzentrum Sindorf:

[https://www.facebook.com/Kinder-und-Jugendzentrum-Sindorf-1795576834044635/?epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/Kinder-und-Jugendzentrum-Sindorf-1795576834044635/?epa=SEARCH_BOX)

<https://www.instagram.com/juzesindorf/>

Streetwork Kerpen:

<https://www.facebook.com/streetwork.kerpen.9>

[https://www.instagram.com/streetwork\\_kerpen/](https://www.instagram.com/streetwork_kerpen/)

Spielmobil Kerpen:

<https://www.facebook.com/spielmobilkerpen/>

<https://www.instagram.com/spielmobilkerpen/>

Bleibt gesund! Bleibt zu Hause! Bis bald!

Jan und Tanja von Streetwork

Andrea und Martin vom Spielmobil

Dani, Helga und Markus vom Juze Sindorf

Alex, Jenny und Stefan vom Juze Kerpen