



Institut für Weiterbildung und Familienentwicklung

HAMBURG und HEIDELBERG

Wer Mitglied im KREISELnetzwerk werden möchte, ist herzlich willkommen! Nähere Informationen [hier](#)
Dieser und alle bisherigen rundBRIEFe sind wie gewohnt im [Archiv](#) zu finden.

3. SONDERrundBRIEF - März 2020

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

viele haben die ersten Erfahrungen mit online-Angeboten gemacht, viele andere haben nun ohnehin Osterferien und damit noch etwas Zeit, sich auf Alternativangebote vorzubereiten.

Wir im KREISEL sind mit unseren ersten Umstellungen auf verschiedene Webinarformen sehr zufrieden und die Teilnehmerstimmen bestätigen das. Sogar das Abschlussseminar der Grundlagen (eines der kommunikativsten Seminare mit intensiver Gruppenarbeit) in Heidelberg ist dank der Kombination von Telefon-, Video-, Dropbox- und Online-Anteilen gut gelungen. Der Erfolg beruht ganz sicher auch auf dem bereits aufgebauten guten Kontakt aus unzähligen „echten“ Begegnungen. Das gilt sicherlich auch für den Supervisionstag per Telefon, der nun schon zum zweiten Mal stattgefunden hat.

Im aktuellen SONDERrundBRIEF haben wir wieder ein paar Themen zusammengestellt: zu Euren eigenen Therapieangeboten, zu Finanzhilfen sowie zu unseren Lehrgangsseminaren. Außerdem gibt es einen Nachtrag zur AUL-Abrechnung für die Hamburger_innen und ein paar Bewegungsangebote für alle.

Im nächsten regulären rundBRIEF Mitte des Monats haben wir Infos zum Thema Home-Office und mal wieder Neues vom Datenschutz.

Herzliche Grüße
Meike Schüler & Marieke Klein

Erreichbarkeit im KREISEL

Auch der KREISEL stellt auf Kurzarbeit um, ab April arbeiten wir nicht mehr in voller Besetzung. Daher kann es sein, dass Antworten und Rückrufe manchmal etwas länger auf sich warten lassen. Damit leisten wir dann auch einen Beitrag zur aktuellen Entschleunigung des täglichen Lebens ;-)

Praktisches für die Therapie

Ein guter Tipp einer Kollegin für zweifelnde Eltern und Kinder ist es, eine erste Stunde zur Probe anzubieten und z.B. auf 30 Minuten zu beschränken. Danach können Eltern und Kinder entscheiden, ob sie das Online-Angebot annehmen möchten. Danke für diesen praktischen Hinweis.

Auf der Seite des Bundesverbandes der Logopäden gibt es einen [Vorschlag zur Einwilligung der Eltern in die Online-Therapie](#). Danke auch für diesen Hinweis.

LegaKids stellt eine Möglichkeit vor, mit Kindern über deren mögliche Corona-Ängste zu reden. [Hier geht's zum LegaKidsblog](#).

Rettungsschirm

Die Finanzrettungsschirme der Länder sind seit Montag online, auch wenn derzeit noch einige Antragsformulare fehlen, kann der Antrag bereits gut vorbereitet werden: [Corona-Schutzschild](#)

Eine hilfreiche Website finden wir ist diese hier: firmenhilfe.org/corona-krise-meistern/corona-krise-

selbststaendig

(für Hamburg konzipiert, sicherlich zu weiten Teilen auch für andere Bundesländer hilfreich).

Seminare

Auf unserer Website findet sich jetzt unter **Seminare** eine **Übersicht aller Lehrgangsseminare** (PDF) des nächsten Monats mit dem jeweiligen Vermerk, welche Lösung wir gefunden haben. Das ist vor allem für Wiederholer_innen interessant, die die Zeit nutzen wollen um ihr Wissen aufzufrischen. Einige Seminare wurden überarbeitet, z.B. die Lehrgänge zur Alphabetischen Strukturierung in Heidelberg. Wiederholer_innen für diese Seminare erhalten einen Rabatt von 50%. Bei Interesse bitte im Büro melden.

Weiterhin informieren wir natürlich jeden Kurs einzeln und mit Details per E-Mail.

Ein Nachtrag für die Hamburger_innen

Gerade heute haben wir eine ausführliche Antwort zur AUL aus der Hamburger Schulbehörde bekommen:

„Vor dem Hintergrund des Corona bedingten Ruhens des Schulbetriebes in den Räumen der Schule sowie der aktuell geltenden Kontaktvorgaben (Kontaktverbot, Allgemeinverfügungen) ist die Kostenübernahme einer Lerntherapie via Videounterricht als Sonderregelung unter folgenden Bedingungen möglich:

- Die Sorgeberechtigten sind ausführlich informiert und deren schriftliche Einwilligung liegt der Abrechnung bei.
- Der Videounterricht ermöglicht eine interaktive und unmittelbare Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand, d.h. z.B., dass die Schülerin oder der Schüler Dokumente bearbeiten kann und Erläuterungen der Therapeutin bzw. des Therapeuten sieht und nachvollziehen kann.
- Der Umfang des Videounterrichtes entspricht den Vorgaben der Richtlinie zur Förderung von Schülerinnen und Schülern mit besonderen Schwierigkeiten im Lesen, Rechtschreiben oder Rechnen (MBISchul 2006 S. 110).

Diese Sonderregelung bleibt begrenzt auf die Zeit des Ruhens des Schulbetriebes in den Räumen der Schule. Die Bedingungen des Nachweises der Leistungserbringung bleiben unberührt.

Empfehlung: Die Lerntherapeuten sollten aus datenschutzrechtlichen Gründen ausschließlich auf zertifizierte Videodienstleister zurückgreifen wie sie die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) z.B. für Psychotherapie anbietet: [Liste zertifizierter Videodienstleister.pdf](#)

Somit ist eine Lerntherapie nicht auszusetzen, sondern kann über den beschriebenen Weg fortgesetzt werden. Dies ist innerhalb der BSB kommuniziert, die ReBBZ sind informiert, ebenso wie direkt bei uns anfragende Lerntherapeuten.“

Außerdem noch ein Hinweis den eine Kollegin erhalten hat: Die AUL-Zeitraumverlängerung findet nicht automatisch statt, bitte lasst der Abrechnungsstelle eine E-Mail zukommen und informiert sie.

Bewegungsangebote im Frühling - für mehr Bewegung im Alltag

Grundsätzlich sind unsere Übungen von jedem ausführbar. Trotzdem sollten Sie beachten, besonders wenn Sie länger keinen Sport mehr getrieben haben: fangen Sie langsam an, überfordern Sie sich nicht. Unsere Ratschläge und Tipps ersetzen keinen Arztbesuch oder Physiotherapeuten. Sollten Sie gerade in Behandlung sein, klären Sie die Übungen mit Ihrem Physiotherapeuten oder Arzt ab. Bewegen Sie sich nach dem Motto:

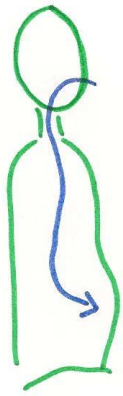
**Lieber öfter am Tag ein paar Minuten
als ein Mal in der Woche zu viel des Guten!**

Wichtiger Hinweis: Wir übernehmen keine Haftung bei Verletzungen oder Schäden.

Übungen für zwischendurch

Atmen ist die natürlichste Bewegung, die wir ständig und unbewusst durchführen. Nehmen Sie sich doch ein paar Minuten Zeit, diese Bewegung bewusst auszuführen und gedanklich zu begleiten:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Legen Sie sich eine Hand leicht auf Ihren Bauch: Atmen Sie tief und bewusst in den Bauch hinein. Spüren Sie unter Ihrer Hand, wie Ihr Bauch sich wohligh wölbt? Beim Ausatmen sinkt zunächst die Brust nach innen, dann der Bauch. Wie eine Welle, die durch Ihren Körper schwappt: Auf dem Weg durch Ihre Brust baut sie sich auf

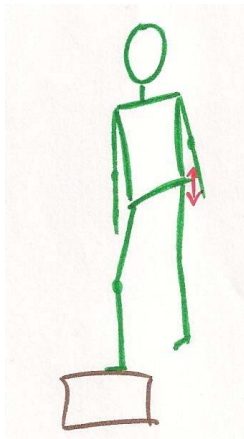


bis zum Höhepunkt im Bauch, dann zieht Sie sich langsam durch die Brust fließend wieder zurück. Wenn Sie mögen, begleiten Sie die Welle beim Ausatmen mit einem Laut, vielleicht mit einem Pffff.

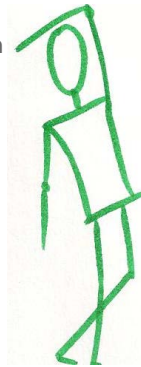
Dies ist womöglich ein anderes Atmen, als Sie es unbewusst tun: häufig wird lediglich in den Brustkorb geatmet, der Bauch bleibt dabei flach.

Dehnen und Strecken Sie Ihre Gesichtsmuskeln: verziehen Sie das Gesicht in alle möglichen Richtungen, schneiden Sie Grimassen, reißen Sie Mund und Augen weit auf und ziehen Sie sie anschließend fest zusammen. Lachhaft, finden Sie? Prima, dann lachen Sie ausgiebig darüber: Lachen dehnt die Gesichtsmuskeln mindestens ebenso wirkungsvoll. Zum Abschluss streichen Sie mit Ihren Händen und Fingern über Stirn, Augenpartie und Wangen.

Übungen zur Dehnung und Kräftigung



Suchen Sie sich einen erhöhten Standplatz für einen Fuß, vielleicht einen flachen Hocker, eine zusammengerollte Isomatte oder eine Stufe im Haus. Der zweite Fuß hängt locker in der Luft. Nun heben Sie das Bein des freien Fußes aus der Hüfte heraus an, soweit es angenehm ist. Federn Sie ein paar Mal aus der Hüfte heraus nach oben. Wechseln Sie das Standbein und federn Sie auch mit der anderen Hüfte.

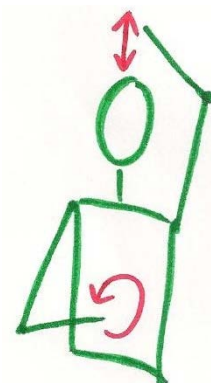


Stehen Sie locker und entspannt, schauen Sie geradeaus. Nun kreuzen Sie ein Bein vor dem anderen und heben den Arm auf der Seite des vorderen Beins über den Kopf. Neigen Sie Ihren Oberkörper zur anderen Seite und lassen Sie den Arm leicht gebeugt über Ihrem Kopf schweben. Ihr Körper ist gewölbt wie eine Mondsichel.

Übungen zur Koordination

Die folgende Übung ist Ihnen sicherlich noch aus Kinderspielen bekannt: Mit der einen Hand klopfen Sie sich sachte auf den Kopf, mit der anderen malen Sie Kreise auf Ihrem Bauch. Nun tauschen Sie die Hände: hat Ihre rechte Hand bis eben Kreise gemalt, klopft sie nun leicht auf Ihrem Kopf und andersherum.

Und eine weitere Übung dieser Art: Die rechte Hand liegt flach auf dem Rücken (die Handfläche zeigt nach außen), die linke wird zur Faust geballt nach vorne gestreckt. Nun wechseln Sie: rechts als Faust nach vorne, links flach auf den Rücken. Steigern Sie das Tempo! Diese Übung dient der Rechts-links-Koordination und damit der Vernetzung der Gehirnhälften. Und macht dazu einfach Spaß!



**Eine gut bewegte und möglichst gesunde nächste Zeit wünschen
Meike Schüler & Marieke Klein**

Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** abbestellen.

KREISEL e.V.
Ehrenbergstraße 25
22767 Hamburg
Deutschland

040/38 61 23 71

