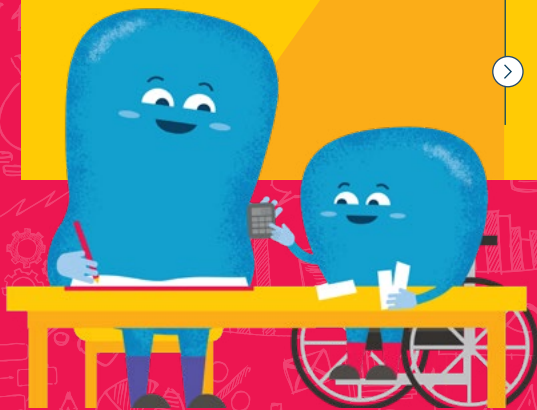


COVID-19 Elterntipps

Familienbudget in Zeiten von finanziellem Stress

Millionen haben Geld-Stress wegen COVID-19. Das kann dazu führen, dass wir uns erschöpft, wütend und abgelenkt fühlen. Kinder oder Teenager, die um etwas bitten, können Streitigkeiten verursachen. Aber wir können Dinge tun, die uns helfen, mit finanziellem Stress fertig zu werden

Mach mit den Kindern und Teens zusammen ein Familienbudget



- Ein Haushaltbudget hilft uns zu entscheiden, wofür wir unser Geld ausgeben, auch in stressige Zeiten
- Wenn wir zusammen ein Budget machen, hilft das den Kindern zu verstehen, dass man in schwierigen Zeiten manchmal schwierige Entscheidungen treffen muss.
- Es hilft Familien auch, am Ende des Monats immer noch genug zu haben und nicht Geld leihen zu müssen.



Finde heraus, ob du irgendwoher Hilfe bekommen kannst

Vielleicht gibt der Staat Geld oder Essenspakete an Familien ab während diesen COVID-19 Zeiten.

Finde heraus, ob in deiner Stadt/ Gemeinde Unterstützung angeboten wird.

Was geben wir jetzt aus?

- Hol ein Stück Papier und einen Stift
- Zeichnet Bilder von all den Dingen, für die ihr als Familie jeden Monat Geld ausgeben
- Schreib neben jedes Bild als Text wie viel dies kostet
- Zähl zusammen wie viel Geld du jeden Monat ausgeben kannst.

Sprich über Bedürfnisse und Wünsche

- Bedürfnisse: Welche Dinge sind wichtig oder braucht ihr als Familie um zu überleben? (Essen, Seife zum Händewaschen, Dinge für kranke oder behinderte Familienmitgliedern)
- Wünsche: Was wäre schön man hätte es?
- Diskutiert als Familie für welche Dinge ihr versuchen könntet weniger auszugeben

Mach deine eigenes Budget

- Nimm einen Sack voll Steinchen, oder sonst etwas das viele Teile hat. Dies ist dein Geld für einen Monat
- Entscheidet nun als Familie wofür ihr wie viel ausgeben wollt und legt die Steinchen auf die Bilder
- Wenn ihr auch nur ein kleines Bisschen für die Zukunft oder einen Notfall sparen könnt – das ist super

Gut gemacht! Viele Familien haben gemerkt dass dies ihnen hilft.

Für mehr Information, klick auf die Links unten:

Tipps von der WHO

Tipp von UNICEF

Andere Ressourcen

Evidenzgrundlagen