

Tipps fürs Familienleben

Die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus sind auch für das Zusammenleben in der Familie eine Herausforderung. So hat sich die Arbeitssituation der Eltern bei den meisten verändert. Manche arbeiten nun im Home-Office und versuchen gleichzeitig zu arbeiten und die Kinder zu betreuen, manche sind nun ganz zu Hause und andere müssen im Moment besonders viel und unter erschwerten Bedingungen arbeiten. Das Familienleben fühlt sich auf jeden Fall ganz anders an als sonst. Mama/Papa ist plötzlich immer zuhause, die normale Tagesroutine durch Arbeit, Schule/Kindergarten und Hobbys fällt weg. Selbst die Spiel- und Sportplätze sind zum Teil gesperrt!

Ungewohnte Nähe



Nicht gerade erleichternd ist, dass es zu Freunden für längere Zeit keinen persönlichen Kontakt geben wird und auch die Großeltern nicht besucht werden dürfen. Zu Mama/Papa und den Geschwistern gibt es dafür eine ungewohnte räumliche Nähe, vor allem in kleinen Wohnungen. Da bleiben Spannungen nicht aus!

Nachstehende Tipps sollen helfen, diese Zeit gut zu überstehen:

Klare Strukturen



Deshalb ist es für Familien, die plötzlich viel mehr Zeit als früher miteinander verbringen wichtig, diesen „neuen“ Alltag gut zu gestalten! Hilfreich ist es, zu Hause klare Strukturen zu schaffen: Dazu gehört es Lern-, Arbeits- und Freizeiten zu vereinbaren und Essenszeiten einzuhalten.

Kreativität & Co



Auch Langeweile wird aufkommen und die darf auch sein! Es gibt weniger Ablenkung, was automatisch zu einer Entschleunigung führt. Das gibt uns Zeit, der Kreativität mehr Raum zu lassen. Malen, basteln, Geschichten oder Tagebuch schreiben, Karaoke-Singen oder Zaubertricks erlernen und dann vorführen. Ebenso gemeinsames Spielen, Singen, Musizieren und einander Bücher vorlesen. Man kann aber auch Dinge machen, die man schon lange aufgeschoben hat, weil dafür nie genug Zeit war, wie z.B. Spielzeug für den Flohmarkt auszusortieren.

Gutes tun



Achten Sie auf sich selbst und tun Sie sich etwas Gutes! Wenn Sie selbst entspannt sind, wirkt sich das auch positiv auf das Familienklima aus. Vielleicht überraschen Sie sich auch gegenseitig mit kleinen Aufmerksamkeiten.

In Bewegung bleiben



Sorgen Sie auch zu Hause für Bewegung, diese brauchen wir alle, um uns wohlfühlen und auch, um uns abregieren zu können. Das können Fitness-Challenges in der Familie sein (wer schafft mehr Liegestütze) genauso wie Yogaübungen mit Youtube-Anleitung oder mal richtig Abtanzen zur Lieblingsmusik. So können Sie diese ungewöhnliche Zeit auch nutzen, um gemeinsam fitter zu werden. Auch für gemeinsames Kochen und Kuchen backen ist jetzt mehr Zeit. All das verbindet!

Ins Gespräch kommen



Nutzen Sie – wenn möglich – gemeinsame Spaziergänge in der Natur, um ins Gespräch zu kommen, dafür ist sonst im Alltag ohnedies zu wenig Zeit. Ihre Kinder brauchen auch jetzt ihre Offenheit und Erklärungen, um die aktuelle Situation verstehen und einordnen zu können. Nur so können sie auch die einschränkenden Maßnahmen mittragen.

Angst ist ansteckend



Eltern, die ständig besorgt die neuesten Nachrichten verfolgen und aufgeregt telefonieren, verunsichern auch ihre Kinder, denn Angst ist ansteckend. Da braucht es klare, nicht dramatisierende Erklärungen. Es ist eine ernste Situation, aber wir alle gemeinsam können etwas tun, um sie zu verbessern. Ja, ältere Menschen sind jetzt besonders gefährdet, deshalb besuchen wir Oma und Opa im Moment nicht, aber telefonieren viel mit ihnen. Wir schützen sie, indem wir alle zu Hause bleiben. Wenn wir für sie einkaufen, waschen wir uns vermehrt die Hände.

Fake News



Mit älteren Kindern und Jugendlichen, die sich ihre Informationen selbst aus dem Internet holen, muss man auch über kursierende Fake News reden. Eine gute Gelegenheit über den Umgang mit sozialen Medien ins Gespräch zu kommen.

Leichter mit Humor



Bewahren Sie Ihren Humor – er ist einer der größten Ressourcen, die uns in solchen Situationen zur Verfügung stehen. Und Lachen ist gesund!

Positiv bleiben



Nehmen Sie die Ängste und Sorgen Ihres Kindes ernst und hören Sie ihm zu. Es ist ganz normal, dass man sich vor einer unbekannten Situation auch fürchtet. Vermitteln Sie ihm eine positive Haltung, Zuversicht und Sicherheit. Ängsten kann man leichter entgegenwirken, wenn man ins Handeln kommt. Positive Vorbilder und Beispiele des sozialen Zusammenhalts, wie z.B. Nachbarschaftshilfe, motivieren.

Gefühle mitteilen



In dieser ungewohnten Situation kann es auch vermehrt zu Konflikten kommen, Themen kommen an die Oberfläche, die schon länger schwelen. Auch hier ist Offenheit, aber auch Toleranz gefragt. Konflikte gehören nicht unter den Teppich gekehrt, sondern besprochen. Kinder müssen ihre Gefühle mitteilen dürfen und sie brauchen Kanäle, um sie auszuleben ohne andere zu belasten.

Hilfe suchen



Wenn Konfliktsituationen überhand nehmen, suchen sie sich telefonische Unterstützung durch Freunde oder auch durch eine Beratungseinrichtung.

Krise als Chance



Die momentane Lage kann aber auch das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken, und zusammenschweißen. So bringt die derzeitige „Auszeit“ nicht nur Herausforderungen, sondern auch „Gewinne“!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Kindern Gesundheit, eine positive und verbindende Zeit und hoffen, dass Sie und wir alle aus dieser Krise gestärkt hervorgehen!

Ihr RAINBOWS-Team

