



Kommt Ihnen die Unberechenbarkeit der Zukunft wie ein falscher Film vor?

Ist es eine Herausforderung Ihren beruflichen Alltag mit den Bedürfnissen Ihrer Kinder zu vereinbaren?

Fällt es Ihnen schwer die Kinderbetreuung in der gegenwärtigen Situation zu organisieren?

Ist die Stimmung zu Hause angespannt?

Auch die nächsten Monate werden von der Pandemie geprägt sein und die Fragen zur Bewältigung des Familienalltags werden Normalität. Ihre Fragen, Sorgen und Ängste sind absolut verständlich. Es mangelt an vielem – Zeit, Geld, Sicherheit, Ruhe, Geduld, sozialen Kontakten. Das lässt sich nicht schön reden.

Wichtig ist: Wir sind gemeinsam einsam – weltweit. Sie müssen das nicht alleine schaffen. Um Ihnen eine Stütze zu sein, soll dieser Elternbrief die wichtigsten **Grundlagen für einen funktionierenden Familienalltag** für Sie bereitstellen, damit sie gestärkt aus der Krise gehen können. Die Fragen dazu sind:

**Was brauchen wir als Familie, um jeden Tag mit Fülle zu erleben und allen Bedürfnissen gerecht zu werden?
Was hält sie im Inneren zusammen?**

.....

Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Wie im Elternbrief 01 für Sie beschrieben, ist die Grundlage für ihr Familienleben, dass es Ihnen als Eltern gut geht. Überlegen Sie, was sie brauchen und sich wünschen. Reden Sie mit Ihren Familienmitgliedern darüber. Dazu gehört auch, den Anderen gleichwertig zuzuhören und Ihre Wünsche wahrzunehmen.

Eine positive Haltung bewahren

Schulschließung und Home Office u.a. können mitunter fremdbestimmend wirken und von Ihnen kaum geändert werden. Was Sie jedoch beeinflussen können, ist Ihre Haltung. **Verlieren Sie nicht den Mut.** Erinnern Sie sich, dass Sie es wert sind und glauben Sie an sich. Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie Hilfe brauchen.

Der Weg in die Zukunft zu blicken, ist mit der aktuellen Situation umgehen zu können, damit sie nicht festgefahren bleiben und Schritt für Schritt jeden Tag

meistern können. Dafür ist es wichtig, die aktuelle Situation zu akzeptieren und Ihre dazugehörigen Gefühle anzunehmen. **Behalten Sie eine positive Grundhaltung** und versuchen Sie, die Zeit aktiv zu gestalten – zum Wohle von sich und Ihrer Familie.

Regeln, Rituale und die Tagesstruktur

Alltägliche Routinen und Rituale geben Ihnen und Ihrem Kind Halt und Sicherheit. Sie schweißen zusammen, stärken die emotionale Verbundenheit und schaffen Orientierung.

Welche Rituale bestehen bereits? Welche können neu eingeführt werden? Jeden Tag gemeinsam spazieren gehen? Eine Familienvorleserunde am Abend? Eine 'Ich-Zeit', in der jedes Familienmitglied die Zeit für sich selbst verbringt? Jede Mahlzeit gemeinsam einnehmen?

Überlegen Sie auch, welche Familienregeln zu dieser Zeit geändert und neu formuliert werden müssen. Dabei helfen kann eine **Tagesstruktur – legen sie Zeiten fest** zum Aufstehen, Lernen, Essen, Spielen, Rausgehen und Schlafen. Für eine gemeinsame und entspanntere Zeit, wo alle Bedürfnisse einer*s jeden Platz finden, braucht es Zeiten für den Arbeits-, Homeschooling- und Familienalltag. Damit auch Ihr Kind die Regeln versteht, können Sie diese so anschaulich wie möglich sichtbar machen: in Worten, Symbolen oder auf einem gemeinsam gestalteten Plakat.

Je mehr Struktur sie entwickeln, desto mehr Orientierung und Sicherheit haben Sie im Alltag. Bleiben Sie dabei so flexibel wie möglich – die Tagespunkte sind Richtlinien. Es ist hilfreich Raum für Veränderungen und zu lassen, wenn Bedürfnisse sich ändern.

Ein **Beispiel für einen Familien-Tagesplan** stellt das Poly-Magazin aus Potsdam zur Verfügung unter:

<https://pola-magazin.de/corona-ausgangssperre-tagesplan/>

Lassen Sie Ihre Kinder teilhaben

Wichtig bei der Gestaltung des Tagesplans ist: Gestalten Sie den Alltag MIT ihren Kindern und beziehen Sie sie in die Tagesplanung mit ein. Dabei ist wichtig: Die Aufgaben müssen für Ihr Kind zu bewältigen sein.

Was sind ihre Verpflichtungen? Wie können sie im Alltag helfen? Was brauchen Sie als Eltern? Was brauchen ihre Kinder? Vermissen sie die Großeltern und Freunde? Wie kann zu welcher Zeit dem Bedürfnis nachgegangen werden?



Bewegung und Entspannung

Sie fühlen sich gestresst? Der Rücken spannt? Etwas bringt sie in Rage? Durch Bewegung und Entspannung werden Anspannungen und Stress abgebaut. Damit Entspannung jedoch stattfinden kann, müssen Sie erstmal Ihren Körper aktivieren.

Tun Sie sich also etwas Gutes und bewegen sie sich – das kann Sport im Freien sein oder einfaches Spazierengehen. Auch Ihrem Geist wird das Atmen an der frischen Luft guttun. Nehmen Sie Ihr Kind dabei gern mit – unter Beachtung der derzeitigen Verhaltensregeln.

Gerade Kinder haben ein hohes Bewegungsbedürfnis durch den Drang, ihre Welt über Bewegung zu begreifen. Die Energie möchte rausgelassen werden. In der derzeitigen Situation und der Bitte, zu Hause zu bleiben, können Sie kreativ werden bei der Frage um Bewegung. Wie wäre es mit einer Kissenschlacht? Oder Ballonvolleyball in der Wohnung über eine gespannte Schnur? Gemeinsames Yoga machen oder Tanzen mithilfe von YouTube-Videos?

Probieren Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen. Sie eignen sich auch als Einschlafrituale. Anregungen finden Sie zum Beispiel hier:

<https://magazin.sofatutor.com/eltern/entspannungsuebungen-fuer-kinder/>

Highlights schaffen

So sehr eine tägliche Struktur Ihnen und Ihrer Familie beim organisieren des Alltags hilft, braucht es auch Abwechslung. Füllen Sie den Tag mit kleinen Highlights, auf die sich täglich gefreut werden kann.

„Familien können zum Beispiel eine Ausflipp-Regel einführen: Täglich darf reihum einer mal richtig brüllen und schlecht drauf sein – so viel man will, nur nicht unter der Gürtellinie. Beleidigungen sind also verboten.“

(Erziehungstherapeutin Raffauf, zeit+)

Eine Ideenkartei für Familienzeiten und Tagesbesonderheiten finden Sie zum Download bereit:

<https://www.familienzeiten.ch/wp-content/uploads/files/familienzeit-ideensammlung.pdf>

Speziell an Väter gerichtet

Hier finden Sie Online-Seminare, Beratung und Impulse für die Coronazeit:

https://vaeter-ggmbh.de/corona/?fbclid=IwAR0YkHWyRh910KArvgUShsSKT0lgFRmZMmNm_xS-sv-bEdcn5JHlz_TpLI#toggle-id-6

Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen, darauf zu reiten.
(Jon Kabat-Zinn)

Brauchen Sie Hilfe?

Aktuelle Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/aktuelle-informationen-zu-hilfs-und-unterstuetzungsangeboten/153522>

Welche Fragen und Themen beschäftigen Sie zu dieser Zeit? Wir freuen uns über Feedback und Ideen.

Schreiben Sie uns gern unter:
familienzentrum-neustrelitz-ev@t-online.de

Quellen zum Weiterstöbern

Zeit Online GmbH (Hg./) Schipperges, Ines (Aut.)(2020): Kinder, ihr macht das toll. <https://www.zeit.de/entdecken/2020-04/coronakrise-kinder-alltag-langeweile-verbote>

Kalisch, Raffael (2017): Der resiliente Mensch – wie wir Krisen erleben und bewältigen: <https://www.piper.de/buecher/der-resiliente-mensch-isbn-978-3-492-24263-9>

Unicef e.V. (Hg./) Sandgathe, Laura (Aut.)(2020): Kinderpsychiaterin zu Covid-19 – Tipps für den neuen Alltag zu Hause; <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-von-kinderpsychiaterin-fuer-familien-zuhause/213058>

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hg.)(2020): Covid-19 - Tipps für Eltern; https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf

Fachstelle Familienpastoral Bistumlimburg (Hg.)(2020): Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Familienalltag: https://familienzeit.bistumlimburg.de/fileadmin/redaktion/Bereiche/test-fampast.bistumlimburg.de/bilder/Familienzeit/Kess/Stressbewaeltigung_durch_Achtsamkeit.pdf