

Empfehlungen zur Gestaltung des Familienalltages in Krisenzeiten

In den vergangenen Wochen waren viele Eltern dreifach belastet mit Home-Office, Home-Schooling und Betreuung der Kinder. Die Massnahmen im Zusammenhang mit der Corona-Krise veränderten den sozialen Alltag. Familien verbringen nun vermehrt Zeit auf engem Raum, was zu Spannungen und Konflikten führen kann.

Im Folgenden haben wir die wichtigsten Empfehlungen zusammengefasst, die helfen können, auf Ihren herausfordernden Alltag zu reagieren.

Weitere Anregungen, Informationen und Empfehlungen in verschiedenen Lebenssituationen rund um die Corona-Krise finden Sie unter: www.dureschnufe.ch

Tagesstruktur aufrechterhalten

Fixpunkte im Tagesverlauf geben Familien Sicherheit, sie strukturieren Übergänge und sind wichtig für die Orientierung. Kinder sind auf Verlässlichkeiten angewiesen, die ein Stück Normalität bedeuten und zu einer gesunden Entwicklung gehören.

- Feste Aufsteh-, Schlafens- und Essenszeiten beibehalten.
- Arbeitszeiten für die Schule festlegen: Planen Sie diese in die Vormittagsstunden und teilen Sie in verschiedene Fächer oder schulbezogene Aktivitäten, achten Sie auf Abwechslung.
- Planen Sie vernünftige Pausen ein, z.B. mit «bewegten» Pausen ausserhalb des Arbeitszimmers.
- Besprechen Sie v.a. mit jüngeren Kindern den kommenden Tag am besten am Vorabend. Evtl. hilft dabei ein Wochenplan, sich an Abmachungen zu halten.
- Zur Erweiterung und Abwechslung Bildungsangebote wie «SRF my school» nutzen.
- Für jüngere Kinder empfehlen sich die 30-minütigen Online-Lektionen zu verschiedenen Themen <https://www.schlaumeier.online> – Montag bis Freitag um 9.00 Uhr.

Gemeinsame Zeiten gestalten

- Beziehen Sie Kinder und Jugendliche in die Gestaltung der gemeinsamen Zeiten ein. Ermöglichen Sie ihnen, altersgemäss Mitverantwortung zu übernehmen.
- Gemeinsames Kochen stärkt die Beziehung untereinander und stellt das Gefühl wieder her, dass die Familie gesund und munter ist.
- Projekte gemeinsam umsetzen: Endlich das Kinderzimmer frisch malen, Estrich / Keller aufräumen, Gartenarbeiten, die Hütte im Garten bauen, das Fotoalbum der letzten Ferien gestalten, etc.
- Gemeinsame Familien-Spiele-Abende organisieren (analog und digital).

Eigenzeit und Privatsphäre gewähren

Ebenso wichtig wie gemeinsame Zeiten sind für alle Familienmitglieder Eigenzeiten. Besonders für Jugendliche sind Freiraum und Privatsphäre für die Entwicklung zentral.

- Eigenzeiten einplanen wie die Zeiten für Schule oder Familie.
- Kinder und Jugendliche sollen sich zurückziehen dürfen, ohne ständig kontrolliert oder beobachtet zu werden. Dies ermöglicht, ungestört mit ihren Freund/innen zu chatten, skypen oder telefonieren.

Medien-Nutzungszeiten

Erfahrungen zeigen, dass v.a. Jugendliche unstrukturierte Zeit vor allem mit der Nutzung digitaler Medien füllen. Medienkonsum ist oft passiv und dient in erster Linie zur Unterhaltung, zur Ablenkung und um Langeweile zu überbrücken. Weil Kinder den Medienkonsum selbst noch nicht sehr gut regulieren können, brauchen sie Regeln und Beschränkungen. Eltern sollten wissen, wo und wie sich das Kind online bewegt. Seien Sie als Ansprechperson verfügbar und fragen Sie auch aktiv nach, wie Ihr Kind die Situation erlebt.

Mediennutzung

Kinder und Jugendliche brauchen den Bildschirm nun vermehrt als Werkzeug. Aufträge und schulische Tätigkeiten gehören zum Bereich Mediennutzung und werden nun höher gewichtet.

Medienkonsum

Das blosse Konsumieren von Medien gehört in den Freizeitbereich.

- Gamen, fernsehen, YouTube schauen, sich auf Sozialen Medien tummeln, sollten erst angesagt sein, wenn schulische Aufträge für den Tag beendet sind.
- Bisherige Zeitkontingente sollten etwa im gleichen Umfang wie vor Corona sein, Ausnahmen sind erlaubt.
- Bei Spielen hilft es, klare Grenzen zu definieren und durchzusetzen.

Non-mediale Zeit und körperliche Bewegung ermöglichen

Kinder brauchen bildschirmfreie Zeiten und genügend Bewegung. Je jünger das Kind, desto mehr. Tägliche Bewegung an der frischen Luft hilft, den Kopf zu lüften, Spannungen abzubauen und Distanz zu allfälligen Konflikten zu schaffen: Im Garten spielen, Velofahren, Vita Parcours etc.

Suchen Sie sich frühzeitig Unterstützung

Nicht nur Kinder und Jugendliche reagieren durch die grossen Veränderungen und Einschränkungen ihres gewohnten Lebensumfeldes mit Stresssymptomen, Gereiztheit und Überforderung. Es kann daher auch sein, dass Sie als Eltern oder als Paar durch die Herausforderungen und Belastungen stark gefordert sind. Wenn Sie merken, dass Sie allein nicht mehr weiterkommen, holen Sie sich frühzeitig Beratung und Hilfe. Viele Beratungsstellen haben ihre Erreichbarkeit und das telefonische oder Online-Beratungsangebot ausgebaut.

Folgende Adressen könnten für Sie, Ihre Familie oder Ihre Bekannten hilfreich sein:

Schulsozialarbeit Hausen am Albis	Telefon: 079 103 96 40
Kinder- und Jugendzentrum kjz Affoltern am Albis	Telefon: 043 259 93 33
Contact Jugendberatung Affoltern am Albis	Telefon: 043 259 93 55
Eltern-Notruf (kostenlos, 24 Std./ 7 Tage offen)	0848 35 45 55
Pro Juventute	147 oder www.147.ch/de

Beratung und Coaching für Paare und div. Downloads und Workshops
Paarlife-Online-Training (kostenlos) www.paarlife.ch/paarlife-online-training/

Beratung für Kinder und Eltern mit psychischer Erkrankung
Kinderseele Schweiz www.kinderseele.ch
Pro Mente Sana www.promentesana.ch/de/beratung

Bei Erfahrungen mit häuslicher oder sexueller Gewalt finden Sie hier Hilfe und Beratung:
Für Jugendliche: www.okeywinterthur.ch
Für Frauen und Kinder: www.frauenhaus-winterthur.ch
Für Männer ab 18 Jahren: www.zwueschehalt.ch
Für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer: www.castagna-zh.ch
Für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer: www.opferhilfe-schweiz.ch