

ELTERN-INFO: DIE KRISE MEISTERN 😊

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Seit einiger Zeit sind Sie nun mit unterschiedlichsten Herausforderungen rund um die Corona –Krise konfrontiert. Nebst vielen Einschränkungen und Herausforderungen kann eine solche Krise auch Chancen bieten.

Mit den folgenden Anregungen und Tipps möchten wir Ihnen Mut machen, den Blick auf die Möglichkeiten und Chancen zu lenken.

TAG/WOCHE EINTEILEN

Eltern und Kinder erstellen **gemeinsam einen Plan**, wie der Tag/die Woche ablaufen soll. Erfolgversprechend ist es, wenn Sie dabei folgende Punkte beachten:

- ✓ Plan gemeinsam erstellen (denn, wenn Sie Ihre Kinder mitbestimmen lassen, sind Sie motivierter, die unangenehmen Dinge zu erledigen)
- ✓ Unangenehme Aufgaben zuerst, damit man sich danach mit etwas Angenehmem belohnen kann
- ✓ Wiederkehrendes einplanen (z.B. gemeinsames Essen). Das gibt Halt und Sicherheit
- ✓ Den Plan nicht überladen, sondern Platz für Spontanes lassen
- ✓ Freizeit als «freie Zeit» einplanen. Wichtig besonders auch für Eltern 😊
- ✓ Jede Familie ist anders. Es gibt Familien, die mehr und solche, die weniger Struktur brauchen.

Beispiel Tagesplan:

Vormittag
Aufstehen und Morgen essen
Schule
Pause
Schule
miteinander haushalten/kochen
Mittag essen

Nachmittag
Einzelzeit Eltern / Freizeit
Miteinander-Zeit (siehe «Miteinander-Zeit») oder Freizeit Kinder (siehe «Kinder und Jugendliche» Beschäftigungsideen)
Nachtessen
Medienzeit (Gamen, Handy, TV)
Tagesrückblick (welches war dein Glücksmoment?)
Nachtruhe

MITEINANDER-ZEIT

Gemeinsam etwas tun verbindet und stärkt die Beziehung.

Miteinander kochen, putzen, aufräumen. Erledigen Sie die anfallenden Haushaltarbeiten gemeinsam mit Ihren Kindern. Das stärkt die Beziehung und gibt Kindern das Gefühl, etwas bewirken zu können. Zudem fördern Sie so ganz nebenbei anhand der täglichen Arbeiten die praktischen Fähigkeiten ihrer Kinder. Mit Geduld und etwas mehr Zeit ist es für alle ein Gewinn.

Miteinander die Freizeit verbringen: Gemeinsam zum Thema Frühling oder Ostern basteln, zeichnen, einen Balkongarten ansäen; wieder einmal Uno spielen oder jassen; im Garten ein Feuer machen und eine Wurst bräteln. Oder tun sie etwas Gutes: Backen Sie gemeinsam für die betagte Nachbarin ein Zopf-Tierli und lassen Sie die Kinder eine Karte gestalten. Das macht glücklich, nicht nur die Nachbarin.

Miteinander eine Liste erstellen. Schreiben Sie alles darauf, was Sie nach Corona nachholen wollen. Die Vorfreude hilft, die Zeit zu überbrücken und stimmt zuversichtlich. Zuversicht wirkt auf die Kinder beruhigend.

Im Moment sind wir gezwungen, miteinander die Tage zu verbringen. Das ist nicht immer einfach und birgt auch **Konflikte**, besonders, wenn wir einander nur schlecht aus dem Weg gehen können. Konflikte sind normal, aber in konflikthaften Momenten ist es nicht immer leicht, besonnen zu bleiben. In solchen Momenten hilft es, tief durch zu atmen. Gehen Sie einige Schritte an der frischen Luft und versuchen Sie einen klaren Kopf zu gewinnen. Falls es Ihnen über den Kopf wächst, holen Sie sich Hilfe. Telefonieren Sie mit einer nahestehenden Person oder mit «Die Dargebotene Hand» Tel. 143.

KINDER UND JUGENDLICHE

Seien sie sich bewusst, dass **«Langeweile haben»** für Kinder und Jugendliche zwar unangenehm, aber grundsätzlich etwas Positives ist. Die Kinder sind so gezwungen sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen und zu spüren, was ihnen gerade gut tut. Selber eine kreative Lösung für eine Situation finden, stärkt den Selbstwert. Lassen Sie also das Gefühl zu und halten Sie es aus. Sie sind nicht dafür verantwortlich, dass jede Minute etwas läuft! Machen Sie Vorschläge und regen Sie die Kinder an, selber aktiv zu werden. Kinder sind schon sehr früh in der Lage, sich selber zu beschäftigen. Und wenn es Ihren Kindern gelungen ist, die Langeweile selber zu überwinden, dann nutzen Sie diesen Moment für sich. Ziehen Sie sich etwas zurück. Geniessen Sie einen Kaffee auf der Terrasse oder tun Sie sich sonst etwas Gutes.

Beschäftigungsideen:

- ✓ <https://www.geschwisterloewenstein.de/ideenpost/>
- ✓ <https://www.kika.de/selbermachen/index.html>
- ✓ <https://www.geo.de/geolino/basteln>
- ✓ <https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte>
- ✓ https://fafine.de/blog/2020/03/13/50-ideen-fuer-spiele-und-beschaefigungen-mit-kindern-zuhause-kampf-dem-lagerkoller/amp/?__twitter_impression=true
- ✓ <https://www.einfach-basteln.com>
- ✓ <https://www.kidipage.com>
- ✓ <https://www.pinterest.ch>
- ✓ <https://www.kidsweb.de>
- ✓ <https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/>

Tagestipps-Sammlung auf dem Instagram Account der Jugendarbeit [jugendbude_bero](#)

PAAR- UND EINZEL-ZEIT

24 Stunden/sieben Tage die Woche mit den Kindern verbringen ist fordernd und anstrengend. Umso wichtiger ist es, sich gemeinsame (als Paar) und gegenseitige (als Einzelperson) Auszeiten zu gönnen, um die Batterien wieder auf zu laden. Kinder müssen nicht ständig mit Programm versorgt werden. Geben Sie ihnen schrittweise Freiheiten und das damit verbundene Vertrauen. Verabschieden Sie sich für einen kurzen **Paarspaziergang**, aber seien Sie verlässlich. In 20 Minuten zurück sein, heisst unbedingt in 20 Minuten zurück sein. Oder trinken Sie gemeinsam einen Kaffee an der Sonne bevor die Kinder aufstehen.

Gestehen Sie sich als Elternteil gegenseitig **kinderfreie Zeit** zu. Nutzen Sie diese, um sich selber etwas Gutes zu tun: Ein ausgiebiges Bad nehmen und dabei Musik hören, ein Buch lesen oder sich telefonisch mit Ihren besten Freund*innen austauschen usw. kann wieder Kraft geben für die Betreuungsarbeit.

GESUND LEBEN

Corona zeigt, wie zentral das Thema Gesundheit unser Leben bestimmen und beeinflussen kann. Die folgenden Punkte sind einfache Massnahmen um die Gesundheit ganzheitlich zu fördern

- ✓ Mit der ganzen Familie an die frische Luft gehen (Stärkt das Immunsystem und versorgt den Körper mit Vitamin D). Natürlich im Rahmen der Vorgaben des Bundes.
- ✓ Bei schlechtem Wetter einen gemeinsamen Work-out vor dem Bildschirm machen. (Auf youtube gibt es unzählige Videos dazu). Gemeinsam bewegen tut Körper und Seele gut.
- ✓ Gemeinsam neue Lieblingsgerichte entdecken, indem man sich als Familie Zeit nimmt gemeinsam zu Kochen und zu Essen.
- ✓ Am Ende jeden Tages für sich einen Glücksmoment finden und diese sammeln. (Hilft zufrieden zu sein und den Blick auf Positives zu lenken).
- ✓ Es gibt nur noch wenige Möglichkeiten der Ablenkung. Vielleicht kommen Sinnfragen auf, die nach der Coronazeit angegangen werden können. Es kann sinnvoll sein, ein Tagebuch über die persönlichen Erkenntnisse zu führen.

KRISE

Holen Sie sich **Hilfe**, wenn es nicht mehr hilft, sich auf Positives zu fokussieren, wenn Ihnen alles über den Kopf wächst. Folgende Stellen sind für Sie da:

- ✓ **Dargebotene Hand** Tel. 143, erreichbar 24 Stunden/7 Tage
- ✓ **Bereich Kinder und Jugend BKJ Beromünster**
Schulsozialarbeit: Erwin Thoma 041 932 14 02, Jolien Van Ekeren 076 316 25 27
Jugendarbeit: Michael Küng 076 303 94 71, Claudia Schwegler 077 497 68 42
- ✓ **ZenSo Zentrum für Soziales – Standort Hochdorf**
Zuständig für die Gemeinden: Aesch, Altwis, Ballwil, **Beromünster**, Ermensee, Eschenbach, Hitzkirch, Hochdorf, Hohenrain, Inwil, Rickenbach, Römerswil und Schongau.
Tel.: 041 914 31 31. Erreichbar Montag bis Freitag von 09.00-11.30h und 14.00-16.00h. Email: hochdorf@zenso.ch
- ✓ **Pro Juventute Elternberatung**
<https://www.projuventute.ch/de/elternberatung>
Tel.: 058 261 61 61, erreichbar 24 Stunden/7 Tage.
- ✓ **Frauenhaus Luzern**
Hilfe und Beratung für gewaltbetroffene Frauen, 041 360 70 00 (24h-Helpline)
www.frauenhaus-luzern.ch
- ✓ **Haus Hagar**
Hilfe für gewaltbetroffene Frauen, 041 375 20 30
www.haushagar.ch
- ✓ **Agredis**
Beratung für gewaltausübende Personen (Männer und Frauen), 078 744 88 88, www.agredis.ch
Merkblatt "Survival-Kit für Männer unter Druck" in verschiedenen Sprachen heruntergeladen werden:
<https://www.agredis.ch/coronakrise-merkblatt-fuer-maenner-unter-druck>
- ✓ **Zwüschehalt**
Hilfe und Beratung für gewaltbetroffene Männer, 041 552 08 70
www.zwueschehalt.ch
- ✓ Im **Notfall** ist die Polizei 117 und die Sanität 144 zu alarmieren