

Informationsblatt für Familien während der häuslichen Quarantäne wegen COVID-19



Da uns die Einschränkungen durch das Coronavirus auf engem Raum zusammenhalten und uns ein geregelter Tagesablauf mit gewohnter Struktur durch den Job oder den Kindergarten, die Schule, die Uni, etc. fehlt, sollte sich jede Familie ihre eigenen Regeln für das Zusammenleben in dieser Zeit überlegen. Auch Grenzen sind wichtig in dieser Zeit, denn sie geben Sicherheit und Orientierung, nicht nur den Erwachsenen, sondern auch und v.a. den Kindern und Jugendlichen.

Wichtig ist es aber vor allem, mit den Kindern und Jugendlichen zu besprechen, warum wir in so einer Situation sind, ihnen auch Platz zu geben, um Sorgen und Ängste anzusprechen und was jede/r Einzelne dazu beitragen kann, dass es besser wird. Akzeptieren Sie Gefühle wie Angst, denn sie sind in so einer Situation völlig normal und auch angemessen, aber lassen Sie sich nicht von Ihnen kontrollieren. Sehen Sie sich auch nicht alle Nachrichten in Echtzeit an, denn das zehrt an den Nerven und kann wiederum zu Panik führen. Schauen Sie bewusst und kontrolliert Nachrichten! Sollten Ihre Kinder diese Nachrichten mitverfolgen, ist es wichtig diese auch nachzubesprechen.

- Schaffen Sie sich einen **geregelten Tagesablauf** und **schlafen Sie nicht zu lange**. Dies könnte dazu führen, dass sich Ihr Tag-Nacht-Rhythmus verschiebt. Dies kann zu schlaflosen Nächten führen und dies kann sich wiederum auf Ihre Stimmung auswirken, was in weiterer Konsequenz auch mehr Konfliktpotential birgt.
- **Gemeinsame Essenszeiten**. Jedes Familienmitglied hilft mit und trägt ihren/seinen Teil dazu bei (Frühstück/Mittag- und Abendessen zubereiten, Tischdecken, Wegräumen, ...) oder man vereinbart Tage und lässt die Aufgaben rotieren. Am besten ist ein Plan, den man gut sichtbar für alle z.B. am Kühlschrank aufhängt.

- **Zeit fürs Lernen einplanen.** Aus den Medien wissen wir, dass die SchülerInnen Lernmaterialien von der Schule bekommen haben, die sie erledigen müssen. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern fixe Zeiten dafür. Die Schule findet auch zu fixen Zeiten statt, oder? Wenn nötig, unterstützen Sie Ihre Kinder beim Lernen. Es stehen sicher LehrerInnen zur Verfügung, die man kontaktieren kann, falls Fragen auftauchen.
- **Homeoffice Zeiten** fixieren. Sollten Sie von zuhause aus arbeiten müssen/ können, besprechen Sie mit Ihrer Familie, wann Sie wo arbeiten und wie lange. Vereinbaren Sie auch Regeln, wie man dieses Zimmer, in dem Sie arbeiten betritt (z.B. anklopfen und nicht ins Zimmer stürmen, warten bis man hereingebeten wird, ...) und in welchen Fällen die Kinder Sie bei Ihrer Arbeit unterbrechen dürfen.
- **Zeit für sich allein.** Jedes einzelne Familienmitglied braucht Zeit für sich (1 bis 2 Stunden/ Tag); entweder zum Lesen, Internetsurfen, Telefonieren mit anderen Familienmitgliedern oder FreundInnen, zum Spazieren, Sport, etc. Einfach für Dinge, die einem Freude bereiten und mit denen man den eigenen „Akku“ wieder aufladen kann. Damit wird das Konfliktpotential in der Familie verringert. Diese Zeit soll auch von allen anderen Familienmitgliedern eingehalten und respektiert werden. In der Zeit gibt es keine Arbeitsaufträge.
- **Ruhezeiten einplanen**, v.a. wenn man noch ein Baby im Haus hat. Was machen die anderen Familienmitglieder währenddessen. Wie können sie sich still beschäftigen? Man lässt die Kinder etwas basteln oder malen. Dazu findet man im Internet in Apps sicher großartige Anleitungen (bspw. Pinterest) oder Bilder zum Ausmalen. Man könnte sich auch gemeinsam einen Film ansehen, gemeinsam etwas spielen (Karten- oder Brettspiele, ...) oder leise Musikhören, etc. Je nachdem wie es ihre räumliche Situation zulässt.
- **Austausch über den Tag.** Dies könnten die Familienmitglieder auch beim Abendessen machen. Auch wenn man nahezu den ganzen Tag aufeinander zuhause klebt, ist es dennoch wichtig miteinander zu reden und sich auszutauschen. Z.B., wenn die Eltern ihre Kinder fragen, was sie heute so gelernt haben, oder wie es den FreundInnen geht, was die Kinder und Jugendlichen gerade so interessiert, etc. Aber auch Wünsche oder Veränderungen im Alltag können diskutiert werden.
- **Rituale einführen.** Wie man den Tag beginnt bzw. abschließt. Z.B. Zu-Bett-geh-Rituale mit Waschen, umziehen, Geschichte vorlesen, etc.

- Wenn es geht, gehen Sie mit ihrer Familie **hinaus in die Natur**, gehen Sie spazieren, wenn Sie einen Hund haben, gehen Sie mit ihm Gassi, wenn Sie einen Garten haben, machen Sie dort Frühjahrsputz und binden Sie die Kinder mit ein, etc. Spielplätze und Parks sind zwar derzeit gesperrt, aber gegen einen Spaziergang mit der Familie, mit der man im gemeinsamen Haushalt lebt, gibt es nichts einzuwenden. Es gibt auch die Möglichkeit über YouTube oder andere Kanäle Anregungen für sportliche Aktivitäten zu holen! Nutzen Sie sie, denn es ist nachgewiesen, dass sich körperliche Betätigung positiv auf Ihre Psyche auswirkt
- Der **Haushalt** wird zu einem wichtigen Thema werden, wenn alle 24/7 zuhause sind. Es werden sich dadurch Putznotwendigkeiten ändern. Involvierern Sie die Kinder und Jugendlichen, übertragen Sie ihnen Verantwortung, machen Sie auch hier einen Plan, wer für welche Aufgaben zuständig ist und wann sie durchgeführt werden sollten. Lob spielt hierbei eine wichtige Rolle, wenn Aufgaben erledigt wurden. Dazu können auch Verstärkerpläne eingeführt werden (funktioniert besonders mit kleineren Kindern gut).
- **Setzen Sie Grenzen.** Den Kindern und Jugendlichen ihre Freiheit zu lassen und sie zur Selbständigkeit zu erziehen bedeutet nicht, dass sie keine Grenzen brauchen. Im Gegenteil: Wenn man die Kinder und Jugendlichen machen lässt, was sie wollen bzw. einmal lässt man Grenzüberschreitungen durchgehen und ein anderes Mal ziehen sie Konsequenzen nach sich, führt dies zu Unsicherheit und keiner kennt sich aus. Das kann wiederum leicht zu Aggression und Wutausbrüchen, motorischer Unruhe oder zu Distanzlosigkeit sowie Überforderung führen. Grenzenlosigkeit können Kinder als Gleichgültigkeit der Bezugspersonen verstehen. Zu enge Grenzen hingegen entmutigen und begrenzen Erfahrungen. Kinder brauchen konsequente Bezugspersonen, an denen sie sich orientieren und auch „reiben“ können. Grundvoraussetzung ist Respekt und Achtung gegenüber dem Kind und auch vom Kind einfordern.
- Da **soziale Kontakte** außerhalb der Familie stark einzuschränken sind, ist es umso wichtiger andere Kanäle dafür zu nutzen, um mit FreundInnen oder Großeltern in Kontakt zu treten. Beispielsweise Skype oder Videoanrufe via WhatsApp, ...
- In solchen Zeiten wie jetzt hat man oft das **Gefühl des Kontrollverlustes**. Stecken Sie sich Ziele, sei es in der Arbeit, im Sport oder im Garten- oder Hausputz, denn das verschafft Ihnen ein Gefühl der Kontrolle.



Frauenberatung Familienberatung
Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt Burgenland

Der Lichtblick – Frauen- und Familienberatungsstelle, Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt BURGENLAND

Auf Grund der aktuellen Situation (Corona Virus) finden Beratungsgespräche **AB SOFORT**, bis auf weiteres ausschließlich **telefonisch** statt!

Unsere Mitarbeiterinnen stehen von MO bis DO 09:00-12:00 Uhr telefonisch und per Mail weiterhin zur Verfügung.

Telefon: (02167) 33 38

E-Mail: office@der-lichtblick.at

Nützliche Links:

Empfehlungen zur Handynutzung:
https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20151211_OTS0076/aerztekammer-legt-10-medizinische-handy-regeln-neu-auf-anhang

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen: <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline>

Vorlagen für Familienplaner, Familienhaushaltspläne, Speisepläne, etc.:
<https://www.pinterest.de/pin/730990583243025493/#>

Tipps zur Mediennutzung: <https://www.saferinternet.at/> oder <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/nutzungszeiten-und-regeln/>