

„Wenn du nicht weiter weißt,
...erinnere dich an all die Dinge,
die du in deinem Leben
bereits geschafft hast!“

CORONAVIRUS

**QUARANTÄNE, HEIMARBEIT, HOME-SCHOOLING ETC.
MOMENTAN IST FÜR FAMILIEN ALLES ANDERS!**

Wir alle werden derzeit mit Situationen und Sorgen konfrontiert,
die wir wohl in dieser Form noch nie hatten.
Nach den Anweisungen unserer Bundesregierung verbringt jeder
seine Zeit nun, bis auf wenige Ausnahmen, ausschließlich zu Hause.



FAMILIE

ORGANISATION

Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie den Tag/die Woche strukturieren wollen. Sowohl Aufgaben sollten aufgeteilt als auch gemeinsame Freizeitgestaltung überlegt werden. Einkaufen, Putzen, Kochen, Aufräumen etc. alles kann in Absprache mit den anderen Familienmitgliedern organisiert und altersgerecht eingeteilt werden. Kinder/Jugendliche brauchen gewohnte Abläufe von Essen, Schlafen etc. Das gibt ihnen ein Gefühl von Halt und Sicherheit.

ALTERSGERECHT

Mit jüngeren Kindern empfiehlt es sich, die Tagesstruktur in einen Stundenplan zu packen. Mit den Älteren wird man bezüglich Tageseinteilung eher Vereinbarungen treffen und um eigenständige Verantwortung und Verständnis bitten. Auch in dem räumlich eingeschränkten Rahmen brauchen Jugendliche ihren gewohnten Freiraum, Verpflichtungen und Aufgaben selbst planen und entscheiden zu können.

BILANZ

Vielleicht finden Sie am Abend Zeit, Bilanz zu ziehen. Wie ist der Tag gelaufen, wer hat sich wo eingebracht – vergessen Sie nicht, Ihre Kinder zu loben, wenn Sie den Tag und die Aufgaben gut gemeistert haben. Was nicht geklappt hat, wird neu diskutiert. Nehmen sie die Gedanken, Ängste und Sorgen der Kinder ernst, auch phantasierte Ängste und Sorgen. Teilen sie auch ihre Gedanken mit den Kindern. Dadurch verstehen sie, dass diese Gedanken und Gefühle normal und akzeptierbar sind.

CHANCE

Es ist eine gute Möglichkeit, familiäre wechselseitige Hilfe zu leisten, häusliche Aufgaben zu lernen und Wertschätzung für die Leistung anderer zu erbringen. Das festigt die familiäre Basis. Erlauben sie den Kindern/Jugendlichen einige Entscheidungen die Familie betreffend, selbst zu treffen und auszuführen. Dies stärkt das Gefühl für Selbstwirksamkeit!



TLP

Tiroler Landesverband für Psychotherapie



ÖBVP

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

www.psychotherapie.at



WAS TUN, BEI STREIT UND AGGRESSIONEN?

Gehen Sie in ein anderes Zimmer, öffnen Sie kurz das Fenster und atmen Sie frische Luft ein. Schalten Sie entspannende Musik ein und lassen Sie ein paar Minuten Zeit vergehen! Was ist jetzt wirklich wichtig? Kinder/Jugendliche können ihre Nöte und Sorgen durch trotziges, oppositionelles Verhalten ausdrücken oder auch dadurch, dass sie ständig Streit anfangen. In einem ruhigen Gespräch ist es leichter möglich die eigentlichen Themen zu erfassen.



KINDER GETRENNT LEBENDER ELTERN DÜRFEN DENNOCH BEIDE ELTERNTEILE SEHEN!

Kinder dürfen zu einem Elternteil, bei dem sie nicht oder nicht hauptsächlich wohnen, gebracht und auch von dort wieder abgeholt werden. Nach eingehender Prüfung und Abstimmung zwischen dem Sozial-, Familien- und Justizministerium wurde geklärt, dass das Betreten öffentlicher Orte für ein Treffen der Kinder mit dem anderen Elternteil zulässig ist, weil dies unter die Ausnahmebestimmung für die Betreuung und Hilfestellung von unterstützungsbedürftigen Personen fällt.

WIR HABEN EIN PAAR TIPPS, WIE SIE GUT UND STRUKTURIERT DURCH DEN TAG KOMMEN



NUTZEN SIE DIE ZEIT, UM KONTAKTE AUFZUFRISCHEN

Telefonate oder Video-Chats mit lieben Freunden und der Familie, die im Alltag oft zu kurz kommen, sind jetzt dran. Man kann auch wieder einmal Kontakt zu Menschen aufnehmen, denen man in der Hektik des Alltags schon lange nicht mehr begegnet ist.



MACHEN SIE SICH IHR PERSÖNLICHES „DREAMBOARD“

Schreiben Sie eine Art Wunschliste, was Sie noch alles in Ihrem Leben erleben wollen bzw. nach der Corona-Krise machen wollen. Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude!



SPIELEN ODER BASTELN SIE MIT IHREN KINDERN

Endlich hat man auch im Alltag etwas mehr Zeit, um zu spielen, zu kuscheln oder etwa Osterdekoration zu basteln.



ALTE HOBBIES WIEDERENTDECKEN

Holen Sie Ihr altes Musikinstrument aus dem Kasten und spielen Sie wieder einmal darauf! Mit Hilfe von You-tube-Tutorials gelingt es vielleicht, einfach Ihr Können aufzufrischen. Auch die eigene Stimme ist ein wertvolles Gut – Singen löst und verändert die Stimmung! Haben Sie schon mal daran gedacht, ein Bild zu malen? Das entspannt und danach haben Sie etwas zum Weiterschicken oder zum selber Aufhängen!



BEISPIELE, WAS SIE AN EINEM TAG ZU HAUSE ALLES MACHEN KÖNNEN

Ein Buch lesen :: Fenster putzen :: Sportübungen machen :: Meditieren :: Kästen aufräumen :: Fotos sortieren bzw. Fotobücher online bestellen :: Film schauen :: Lecker kochen :: Heim- Wellness-Tag einlegen :: Mit Freunden/Familie telefonieren bzw. Videotelefonieren :: Neue Stylings ausprobieren – Stylen Sie Ihre Haare anders, neuer Make-up Look :: Gemeinsam neue Kochrezepte ausprobieren :: Miteinander musizieren :: Den Balkon oder die Fensterbank gestalten, frische Samen säen!



DOSIEREN SIE DEN MEDIENKONSUM ÜBERLEGT

Permanenter Medienkonsum (TV, Facebook, Instagram, Internet etc.) kann uns schnell überfordern. Informieren Sie sich zwar täglich über die aktuellen Geschehnisse, aber nicht im „Live-Ticker“. Planen Sie die „Medienzeit“ auch in Ihren Tag ein und schalten Sie dazwischen auf „offline“!



ENTDECKEN SIE WIEDER BRETTSPIELE

Von „Mensch Ärgere Dich nicht“, über „Monopoly“ zu modernen Strategie- oder Geschicklichkeitsspielen – die ganze Familie kann mitmachen.

ES IST IHRE KREATIVITÄT, DIE ZÄHLT!



KOSTENLOSE BERATUNGS-HOTLINE

An allen Wochentagen in der Zeit von 14.00 bis 16.00 hat der Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie unter der Nummer 0512 561734 eine kostenlose Kinder-Schüler-Eltern-Beratungshotline eingerichtet, in der Psychotherapeutinnen mit Weiterbildung in Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie Menschen unterstützen und begleiten.