

# 10 Tipps fürs Familienleben

## „...wenn es anders kommt als gedacht.“

Wer sich jetzt als Mutter/Vater auf die neuen Maßnahmen unserer Regierung rasch und positiv einstellt, dessen Familie kann nicht so leicht davon überrollt werden. Adaption und Stressbewältigung ist nun gefragt und das bedeutet sich auf wesentliche Ziele zu konzentrieren und die Dinge, die einem selbst und den Familienmitgliedern nicht gut tun, zu vermeiden.



## 1 Was ist nun wirklich wichtig?

Nach der **10 / 90 % - Regel** entscheiden, da 90 % unserer täglichen Entscheidungen eher nebensächlich sind, Bsp.: rote oder grüne Socken, Nudeln oder Reis etc.

Achte auf die wenigen, doch wirklich wichtigen Entscheidungen für Dich selbst und die Familie. Sorgfältig überlegen - Situation und Konsequenzen einschätzen – Rat einholen – nichts überstürzen.

Hilfsmittel wie Familienkalender, kleine Arbeitspläne oder Checklisten für jeden Tag/Woche erleichtern einzelne Aufgaben geben Struktur und Orientierung für alle im Haushalt. Idealerweise die Kinder altersentsprechend mitgestalten lassen.

## 2 Selbstachtung kommt vor Fremdachtung

Als Mutter/Vater zuerst einmal gut auf sich selbst achten und die eignen Bedürfnisse bezüglich schlafen, entspannen, Stressbewältigung, Gefühle wie Unsicherheit wahrnehmen und gute Lösungen finden. Dann kannst Du auch für Deine Kinder und die Familie Hilfe und Unterstützung sein. Das Vorbild wirkt für Kinder am meisten und lädt zum Nachahmen ein.

## 3 Stressauslöser erkennen – Stress abbauen

- Liegen Spannungen in der Luft, dann sobald als möglich ansprechen und klären, damit es nicht eskaliert.
- Nervende Familienmitglieder/Kollegen in einem wohlgemeinten Ton ansprechen oder ein Stopp setzen und sich erstmals auf das wichtige konzentrieren.
- Akzeptieren, dass alltägliche Meinungsverschiedenheiten und Konflikte im Familienleben völlig normal sind – vor allem in Ausnahzeiten wie diesen.
- Persönliche Freiräume, Rückzugs- und ausgiebige Entspannungsmöglichkeiten im Alltag schaffen
- Auf gesunde, ausgewogene Ernährung achten und die Familie mit gutem Essen überraschen.

Sprecht mit anderen über das, was euch stresst und zögert nicht, kompetente Hilfe und Rat bei Experten einzuholen.

## 4 Fehler machen ist erlaubt!

Keiner von uns ist perfekt und Fehler passieren. Und weil das so normal ist, hilft es, im Sinne von „*Du bist o.k. und ich bin o.k.*“, verletzte Worte, Handlungen einander zu verzeihen. In unsicheren, angespannten Situationen brauchen wir Ventile, um Dampf und Gefühle abzulassen und trotzdem zu wissen, dass wir akzeptiert und geliebt sind. Das hilft Kindern enorm. Sie lernen sich selbst besser zu verstehen und wachsen an den Herausforderungen.

## 5 Kuscheln & Co ganz wichtig

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen und angeordneter „sozialer Distanz“ ist Nähe und körperliche Zuwendung eines der wichtigsten Grundbedürfnisse von uns Menschen, insbesondere von Kindern. Kuscheln, Liebkosen und Umarmen innerhalb der Familie ist erlaubt und ganz wichtig für unsere langfristige psychische Gesundheit und Seele. Auch mit den Großeltern weiter Kontakt halten über Skype, WhatsApp, Telefon ist jetzt besonders wichtig. Seid kreativ!

## 6 Paar-Beziehung pflegen

Geht auf die Bedürfnisse voneinander ein, ihr werdet sehen, wie gut euch das selber tut!

## 7 Tages-Highlight

Am Abend ist es schön, auf einen Höhepunkt, ein erfreuliches Gespräch, eine gute Nachricht, ein fertiges Projekt, einen gelungenen Kuchen... zurückzublicken und so den Tag positiv abzuschließen. Toll ist es auch, in der Familienrunde darüber zu reden, dann hat man gleich mindestens 2 Highlights! 😊

## 8 Rituale geben Halt

Am Morgen, Mittag und Abend, die bisherigen Gewohnheiten jetzt umso mehr pflegen oder neu einführen. Solche festen Säulen im Tagesgeschehen geben Kindern Halt und Sicherheit. Dies können Lieder, Fingerspiele, Geschichten vorlesen, Musizieren (statt Musikschule), Gebet vor dem Mittagessen oder Schlafengehen, warmes Bad, UNO, Schach, eine Gute-Nacht-Geschichte oder vieles mehr sein. Findet das Beste für euch.

## 9 „Indoor“ kreativ sein

- Miteinander sporteln – Workout/Tanz im Wohnzimmer, Tischfußball, ...
- Bausteine/Puppen... reinigen und in die Sonne zum Trocknen legen
- Kleiderschrank gemeinsam aussortieren, um Platz für Neues zu schaffen
- Malstifte, Papier, Schere holen und los geht's - Ostergeschenke für die Großeltern und Freunde basteln usw.

## 10 Umgang mit Medien

Wenn jetzt die Kinder viel mehr zuhause sind und Langeweile sich breit macht, auch dann den Alltag nicht von Computerspielen, TV und Handynutzung überrollen lassen.

Nachrichten „filtern“ bedeutet: Je nach Alter der Kinder, Programme bewusst auswählen und nicht alles mitschauen lassen, sondern später mit eigenen Worten informieren und erklären. Bilder, die für uns harmlos erscheinen, können bei Kindern große Unsicherheiten und Albträume verursachen.

Hier einige ausgewählte Links:

Für Kinder                    KIKA Nachrichten im TV oder <https://www.kika.de/index.html>

Sailer-Verlag: <https://www.sailer-verlag.de/lernen-zu-hause>

Für Erwachsene:        <https://www.safersurfing.org/kinderschutz/>

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus--Haeufig-gestellte-Fragen.html>

[http://www.noe.gv.at/noe/Gesundheitsvorsorge-Forschung/Neuartiges\\_Coronavirus.html](http://www.noe.gv.at/noe/Gesundheitsvorsorge-Forschung/Neuartiges_Coronavirus.html)

[http://www.noezsv.at//noe/media/0\\_Dokumente/Infobaetter/Infoblatt\\_Coronavirus.pdf](http://www.noezsv.at//noe/media/0_Dokumente/Infobaetter/Infoblatt_Coronavirus.pdf)

<https://www.rotekreuz.at/index.php?id=67803>

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

<https://www.safersurfing.org/kinderschutz/>

Psychologische Hilfe:

[http://www.nms-radentheiner.at/images/20160317\\_COVID-19\\_Informationenblatt.PDF](http://www.nms-radentheiner.at/images/20160317_COVID-19_Informationenblatt.PDF)



*Lebenswelt Familie – leidenschaftlich engagiert für Familien*

Verein Lebenswelt Familie | 3380 Pöchlarn | [www.lebenswelt-familie.at](http://www.lebenswelt-familie.at) | Tel: 02575 20309

© Verein Lebenswelt Familie Pöchlarn – darf zu privaten Zwecken weitergegeben werden.