

## Wie können Familien gut durch die „Coronazeit“ kommen?

- Die Krise als Krise anerkennen und somit **Ansprüche an Haushalt/Schule/Erziehung etwas reduzieren**. Wir befinden uns alle in einer Ausnahmesituation, was bedeutet, dass nicht immer alles ganz genau nach Plan laufen kann. Konflikte gehören dazu, dürfen auch sein, solange es Möglichkeiten der Versöhnung und Wiedergutmachung gibt.
- **Betreuungsangebote von Schule/Kindergarten als Entlastung nutzen**.
- Trennung zwischen Schule und Freizeit, klare Strukturen/Tagesablauf – genügend Pausen einplanen.
- **Gemeinsame Familienzeit einplanen** in der Spiel und Spaß möglich ist (spazieren, Nachtwanderung, Wanderung bei Vollmond, Schneemann bauen, Bob fahren, Schneeballschlacht, Iglu bauen, Feuerschale im Garten aktivieren,...)
- **Auszeiten für Eltern** schaffen - Nicht vergessen, dass man auch als Paar Zeiten für sich braucht.
- Den Kindern im Bereich Schule unterstützend zur Seite stehen, sich als Brücke zu Schule und Lehrern anbieten, die **Kinder und Jugendlichen** jedoch auch zur **Selbstständigkeit auffordern**.
- **Unternehmungen in der Natur**
- neue Freizeitaktivitäten ausprobieren (Jonglieren lernen, Yoga, Musizieren,...)
- **Freunde „online“ treffen** – auch z.B. für „virtuelle“ Geburtstagsfeiern
- **Home-Office**, wenn möglich, **vom normalen Familienalltag gut trennen**.
- Eltern sollten gut mit ihren Jugendlichen/Kindern in Kontakt bleiben. Die **Jugendlichen aus der medialen Welt immer wieder herausholen**, ihnen aber gleichzeitig auch Räume der Autonomie zur Verfügung stellen
- **Vergleiche mit anderen Familien meiden** (jede Familie ist anders, hat eigene Bedürfnisse und Stärken)
- langfristige Pläne machen (was möchte ich/wir nach Corona tun?)
- **Reflexion nutzen** - Was hat bisher gut geklappt? Was sollten wir beibehalten? Wo gibt es Optimierungsbedarf? Wünsche, Bedürfnisse aber auch Schwierigkeiten offen ansprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen ...)
- **Austausch mit anderen Personen**, außerhalb vom Familiensystem
- **Bei Bedarf „professionelle Gesprächspartner“ kontaktieren**

Die psychosoziale Beratungsstelle/Familienberatungsstelle Mikado ist für Sie da - telefonisch, online und auch im persönlichen Beratungsgespräch!

**07283/7008; mikado@arcus-sozial.at; www.arcus-sozial.at**

**Freiwillig, kompetent, vertraulich und kostenlos - kontaktieren Sie uns!**

*Wir schaffen Perspektiven für Menschen!*

