

# 6 GRUNDPFEILER FÜR DEN FAMILIENFRIEDEN IN CORONA-ZEITEN

## 1. STRUKTUR

Feste Strukturen helfen Kindern und Erwachsenen. Gerade in unsicher wirkenden Zeiten geben sie Sicherheit.

- Erstellen Sie einen Tages- und Wochenplan – gerne gemeinsam mit Ihren Kindern.
- Schaffen Sie täglich einen guten Ausgleich zwischen Freizeit und Pflichten wie z. B. Schularbeiten oder Hausarbeit für ältere Kinder.
- Feste Rituale helfen: Vorlesen vor dem Schlafengehen, Familien-Spieleabende an jedem Freitag oder nachmittags ein Hörspiel.

## 2. SELBSTFÜRSORGE

Um für Ihre Familie da sein zu können, müssen Sie sich um einen Menschen ganz besonders kümmern: um sich selbst!

- Halten Sie mindestens einmal täglich Kontakt zu Menschen außerhalb der Familie.
- Treffen Sie sich regelmäßig digital mit Freund\*innen.
- Machen Sie sich täglich frisch, auch im Homeoffice.
- Wenn möglich, wechseln Sie sich mit dem/der Partner/in ab und nehmen Sie sich einen Nachmittag die Woche frei.

## 3. AUSPOWERN

Sport und frische Luft beruhigen die Gemüter von Groß und Klein.

- Gemeinsam sporteln und Hobbys teilen: Eltern zeigen den Kleinen z. B. Kinderyoga und die Kinder drehen Tanzvideos mit den Eltern.
- Werden Sie kreativ: z. B. Wasserflaschen als Hanteln nutzen, einen Parkour im Park aufbauen...
- Gehen Sie täglich raus. Bei grauem Wetter werden die Regenjacken angezogen und es geht ab in die Pfützen.

MitMenschen.  
FürMenschen.

Caritas  
**Gelsenkirchen**

## 4. REDEN

Miteinander Reden kommt im hektischen Alltag oft zu kurz.

Dabei hilft es uns, unsere Gefühle zu sortieren und den anderen besser zu verstehen.

- Vereinbaren Sie ein regelmäßiges Familientreffen bei dem jeder erzählt, wie es ihm geht und was er sich wünscht.
- Auch in der Partnerschaft wird irgendwann oft weniger geredet: Zeigen Sie Interesse an den Leidenschaften ihres/r Partner/in. Kennen Sie die 36 Fragen zum Verlieben? ;-)
- Mit Kindern kommt man übers Spielen leichter ins Gespräch. Lassen sie sich doch mal das neue Computer-Spiel Ihres Kindes ganz genau erklären.

## 5. ÜBER DIE CORONA-KRISE REDEN

- Sprechen Sie offen und ehrlich, aber kindgerecht mit Ihren Kleinen.
- Nehmen Sie die Sorgen Ihrer Kinder ernst. Es ist normal, sich vor Dingen zu fürchten.
- Erklären Sie, wie sie sich schützen können (Hände waschen, Abstand halten, etc.)
- Erzählen Sie Heldengeschichten von Ärzt\*innen, Forscher\*innen, Apotheker\*innen... Das gibt Kindern Hoffnung.

## 6. Rückzug

Der kleine Familienkosmos kann uns einerseits sehr stützen, gleichzeitig hält er uns gerade gefangen.

- Bieten Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Vereinbaren Sie klar definierte Stunden, die jeder und jede allein verbringt z. B. mit einem Hörspiel oder einem Mandala.
- Machen Sie gelegentlich einen Spaziergang alleine.

Eltern befinden sich aktuell in einer herausfordernden Erziehungsrolle. Wenn dabei nicht alles rund läuft, ist das besonders zu dieser Zeit der „ganz normale Wahnsinn“.

Bei einem kurzen oder langen Telefonat oder E-Mail-Austausch, unterstützen wir Sie gerne dabei und geben Ihnen Tipps mit an die Hand.

## Telefonische Sprechstunde und Online-Beratung für jede Familie – kostenlos und anonym

Online-Beratung:  
[www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung)

Tel: 0209/1580610  
Mo. – Do.: 10 – 12 Uhr, 14 – 16 Uhr | Fr.: 10-12 Uhr

MitMenschen.  
FürMenschen.

Caritas  
Gelsenkirchen