

Eine Familie allein zu Haus – Stärken in Zeiten der Krise

Strukturieren Sie gemeinsam als Eltern mit den Kindern den Alltag! Überlegen Sie alle zusammen, wie ein guter Arbeitsalltag zu Hause aussehen könnte. Dabei ist wichtig zu definieren, wann Sie aufstehen und zu Bett gehen. Bestimmen Sie klare Zeiten wann es Essen gibt, wann Sie entspannen und arbeiten. Es ist wichtig zu Hause einen Arbeitsplatz einzurichten für die Kinder und die Erwachsenen. Unser Gehirn ist es gewohnt das Zuhause mit Erholung und Freizeit zu verbinden. Wechseln Sie bewusst die Klamotten, wenn Sie arbeiten oder Freizeit haben (z.B. Jeans über den Arbeitstag und Trainer in der Freizeit). Probieren Sie während der Arbeitszeit alle gemeinsam zu arbeiten. Dies ist gruppensdynamisch motivierender als wenn jemand in dieser Zeit entspannt und z.B. am Fernseher ist. Definieren Sie auch einen Tages-Coach, der für die Motivation zuständig ist (auch die Kinder). Die Vorbildfunktion der Erwachsenen ist ein entscheidender Faktor für das Gelingen. Es ist erlaubt die Hausarbeiten auf alle zu verteilen. Vielleicht haben auch Ihre Kinder Ideen dazu.



Von David Siegenthaler

Gemeinsam Lachen

Durch Lachen kann der Körper Stresshormone wie Adrenalin und Kortison abbauen. Es wird Serotonin ausgeschüttet, welches als Glückshormon bekannt ist. Muskeln können sich entspannen und der Kreislauf wird angeregt. Auch die Verbindung zu den Mitmenschen wird durch das gemeinsame Lachen gestärkt. Humor hat zudem die Funktion, dass er eine sichere Distanz zu einem bedrohlichen Thema schaffen kann. Durch all diese Mechanismen unterstützt Humor das psychische Immunsystem (Resilienz). In Zeiten wie diesen hilft es umso mehr als Familie gemeinsam lachen zu können. Bauen Sie regelmässige Familienabende ein, wo Sie zusammen schöne und lustige Momente erleben. Wichtig ist aber auch, dass Sie den Kindern erlauben sich ins Zimmer zurückzuziehen, wenn sie Zeit für sich selber benötigen. Dieselbe Auszeit dürfen Sie sich auch als Individuum und als Paar nehmen! Des Weiteren kann es auch helfen einmal in der Woche einen Familientisch abzuhalten. Dabei geht es darum, dass die Kinder und Erwachsenen sagen dürfen wie es ihnen geht und wie die Woche für sie war. Spielerisch könnte da die beliebte Komplimenten-Runde eingeführt werden, wo jeder jemandem ein Kompliment macht. Es wird für uns alle eine schwierige Zeit, doch gerade dann hilft es die Stärken, welche Sie als Familie haben, zu aktivieren und zu nutzen!

Hier einige Ideen ohne Gewähr auf Vollständigkeit: Kartenspiele, Brettspiele, Anekdoten erzählen, Buch vorlesen, gemeinsam Kochen -> von Rezept suchen, die Zutaten besorgen bis Kochen (z.B. Kekse, Limonade, Konfitüre, Kuchen oder Pizza), die Kinder beauftragen selber eine Idee/Beschäftigung zu finden (evtl. auch mit Hilfe des Internets), gemeinsam Webcam-Kontakt zu anderen, gemeinsame Konsolenspiele (z. B. Overcooked, Keep talking and nobody explodes, lovers in a dangerous spacetime), musizieren, malen, singen, Sport, basteln, verstecken (gerade für kleinere Kinder), Burgbauen (mit Duvets und Stühlen), Lego und Duplo, Haustierkontakt, Garten pflegen, Feuer machen im Wald und Wurst bräteln.