



## Empfehlungen zur Gestaltung des Familienalltages in Krisenzeiten

Die Massnahmen im Zusammenhang mit der Corona-Krise verändern den sozialen Alltag. Familien verbringen vermehrt Zeit auf engem Raum, was zu Spannungen und Konflikten führen kann. Auch zeigen Erfahrungen aus anderen Ländern, dass Jugendliche die viele unstrukturierte Zeit vor allem mit der Nutzung digitaler Medien füllen, insbesondere mit Online-Spielen wie z.B. Fortnite. Im Folgenden haben wir einige Empfehlungen zusammengestellt, die helfen wollen, auf die Herausforderungen der aktuellen Krisensituation zu reagieren.

### Tagesstruktur aufrechterhalten

Fehlende Struktur schlägt vielen Menschen aufs Gemüt, lässt sie inneren Halt und Arbeitsfähigkeit verlieren. Es ist deshalb wichtig, dass sich Kinder und Jugendliche auch zuhause an einer festen Tagesstruktur orientieren können. Diese fällt nicht vom Himmel, sondern muss mit ihnen erarbeitet werden.

- Feste Aufsteh- und Schlafenszeiten beibehalten; v.a. Jugendliche laufen sonst Gefahr, die Nacht zum Tag zu machen.
- Regelmässige Mahlzeiten zu festen Zeiten gewährleisten; sie strukturieren und rhythmisieren den Alltag.
- Arbeitszeiten für die Schule festlegen. Dabei sind die von Schulen vorgegebenen Präsenz- und Arbeitszeiten einzuhalten.
- Wer arbeitet hat auch ein Recht auf Pausen. Pause möglichst nicht am Arbeitsplatz verbringen (Zimmer wechseln, Spaziergang machen o.ä.).
- Es ist hilfreich, wenn alle Familienmitglieder einen Wochenplan mit ihren Arbeits-, Pausen- und Freizeiten erstellen und ihn an einem für alle ersichtlichen Ort aufhängen.
- Zur Erweiterung und Abwechslung Bildungsangebote wie [SRF my school](#) nutzen.
- Auch Kinder und Jugendliche brauchen einen klar definierten Arbeitsplatz, besonders wenn mehrere Mitglieder der Familie zu Hause arbeiten.
- Platz festlegen (Regal, Schulblende, Kiste) für die Schulsachen, für deren Ordnung Kinder und Jugendliche regelmässig sorgen sollten. Eltern sind Vorbilder.

### Vereinbarung fester Medien-Nutzungszeiten

Digitale Medien haben in der aktuellen Krise eine wichtige Rolle, ermöglichen sie uns doch zu arbeiten, für die Schule tätig zu sein und unsere sozialen Kontakte zu pflegen. Bei der unterhaltungsorientierten Nutzung besteht aber auch Suchtgefahr.

- Unterhaltungsorientierte Nutzung digitaler Medien beschränken (z.B. Games, Youtube, Netflix etc.). Bisherige Kontingente nicht (übermässig) erweitern. Auch in Krisenzeiten im Austausch über die konsumierten Inhalte bleiben.
- Bei Spielen mit Suchtcharakter wie Fortnite (starker Belohnungseffekt) klare Grenzen definieren und durchsetzen.
- Digitale Bildungsangebote wie [SRF my school](#) nicht vom Zeitkontingent abziehen.
- Die mediale Pflege sozialer Kontakte ist nun v.a. für Jugendliche sehr wichtig und sollte deshalb – ausser nachts und während Arbeits- und Essenszeiten – toleriert werden.

## Gemeinsame Zeiten gestalten

Wenn man lange Zeit eng zusammenlebt, drohen gemeinsame Zeiten und Eigenzeiten sich in einem diffusen Weder-Noch aufzulösen. Darum ist es wichtig, gemeinsame Zeiten zu planen und bewusst zu gestalten.

- Bleiben oder werden sie ein Team. Beziehen sie Kinder und Jugendliche in die Bewältigung der aktuellen Situation und in die Gestaltung der gemeinsamen Zeiten ein. Ermöglichen sie ihnen, altersgemäss Mitverantwortung zu übernehmen. So können Kinder wichtige Selbstwirksamkeitserfahrungen machen.
- Vermeiden sie aber, Kindern und Jugendliche zu viel Verantwortung zu übertragen, weil sie selber unter Druck oder überfordert sind. Kinder und Jugendliche können ihrerseits schnell überfordert sein.
- Tauschen sie sich miteinander aus: Wie geht es einem? Was macht Sorge oder Angst? Wie kommt man mit der Situation zurecht? Was hat man in den Medien gelesen (Fake News korrigieren)?
- Projekte gemeinsam umsetzen: Endlich das Kinderzimmer frisch malen, die Hütte im Garten bauen, das Fotoalbum der letzten Ferien gestalten oder den Keller aufräumen.
- V.a. kleinere Kinder brauchen meist Anregungen und Begleitung, um sich selber beschäftigen zu können: z.B. Lesen, nähen, zeichnen, bauen, basteln etc.
- Für Oma und Opa einen Song schreiben, zusammen singen und spielen, aufnehmen.
- Gemeinsame Familien-Spiele-Abende organisieren (analog und digital).
- Mahlzeiten zusammen einnehmen. Sie können aber auch als gemeinsame Aktivität gestaltet werden: z.B. Pizza selber machen.

## Eigenzeit und Privatsphäre gewähren

Ebenso wichtig wie gemeinsame Zeiten sind für alle Familienmitglieder Eigenzeiten. Besonders für Jugendliche sind Freiraum und Privatsphäre für die Entwicklung zentral.

- Eigenzeiten einplanen wie die Zeiten für Schule oder Familie.
- Kinder und Jugendliche sollen sich zurückziehen dürfen, ohne ständig kontrolliert oder beobachtet zu werden.
- Kinder und v.a. Jugendliche sollten ungestört mit ihren FreundInnen und KollegInnen chatten, skypen oder telefonieren können.

## Körperliche Bewegung ermöglichen

Tägliche Bewegung ist für das Wohlbefinden wichtig und kann auch depressiven Entwicklungen vorbeugen.

- An die frische Luft gehen: mit Fahrrad, Roller, Skateboard (auch die Eltern!). Dabei sind die Vorgaben des Bundes zum Social Distancing zu beachten.
- Joggen, Radtouren, Spaziergänge alleine, zu zweit oder als Familie.
- Die verstaubten Hometrainer, Stepper und Rudergeräte reaktivieren.
- Yoga, Workouts etc. gehen auch in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten. Es gibt viele Apps, die dazu hilfreiche Anleitungen liefern.

## Der Samowar ist auch in der Krise für Sie da!

Die Jugendberatung und die Suchtprävention beraten Sie gerne bei der Bewältigung der aktuellen Herausforderung. Nutzen Sie unser **Beratungsangebot**: Telefon: **044 924 40 10** / Mail: [meilen@samowar.ch](mailto:meilen@samowar.ch) / Web: [www.samowar.ch/meilen](http://www.samowar.ch/meilen)