

Familienleben in Zeiten von Corona

Die letzten Wochen brachten für alle große Veränderung mit sich und stellten insbesondere Eltern vor gewaltige Herausforderungen. Doch auch wenn die Zeit der Ausgangsbeschränkung nicht einfach war, entstanden innerhalb der Familie neue Gewohnheiten, die wir in den „neuen Alltag“ mitnehmen können.

Hier finden Sie einige Beispiele:



Hygieneregeln beibehalten.

Die Kinder wissen nun ganz genau, wie wichtig das regelmäßige Händewaschen ist und wie lange es dauern sollte. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, das Lied „Happy Birthday“ 2 x während des Händewaschens zu singen. Bitte weiterhin die Hände reinigen.



Haushaltsaufgaben für alle.

Auch nach der Zeit des Homeschoolings können Kinder altersgerechte Aufgaben, wie Tisch decken und abräumen, Geschirrspüler ein- und ausräumen, Blumen gießen usw. weiterhin selbstständig durchführen.



Medienzeit festlegen.

Viele Familien haben in den vergangenen Wochen feste Medienzeiten vereinbart. Auch bei den gemeinsamen Mahlzeiten sollten keine Mobiltelefone oder andere elektronischen Geräte am Tisch liegen, denn das ist eine gemeinsame Familienzeit.



Bewegung tut gut.

Ein gemeinsamer Spaziergang im Park oder im Wald oder eine kurze Runde mit dem Fahrrad, das tut allen Familienmitgliedern gut!



Familie und Freunde anrufen.

Seit Mitte März feiert das gute alte Telefonat sein Comeback. Viele haben bemerkt, dass man seine Gefühle mit Telefongesprächen besser Ausdruck verleihen kann, als durch irgendwelche Emojis via WhatsApp und Co.



Familienzeit forcieren.

Die wertvollste Erfahrung aus den vergangenen Wochen ist vermutlich, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Vielleicht kann es auch zukünftig gelingen, weiterhin täglich fixe Familienzeiten in den „neuen Alltag“ einzubauen. Die Kinder profitieren sicherlich davon.

Impulse für Kinder und Jugendliche

Allgemeine Informationen rund um das Coronavirus

Organisation	Beschreibung	Website
Stadt Wien	In diesem Video wird Kindern leicht verständlich erklärt, was das Coronavirus überhaupt ist, was es tut und wie sie sich vor ihm schützen können.	https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw&feature=youtu.be
Österreichisches Rotes Kreuz	Händewaschen einfach erklärt	https://www.youtube.com/watch?v=auureaWdSu0
www.feel-ok.at	Ermutigendes Video für Jugendliche in Zeiten von Corona	https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/bonus/best_of.cfm
Jugendportal	Corona: geprüfte Informationen für Jugendliche	https://www.jugendportal.at/corona%20

Spiel- und Lernmaterialien

Organisation	Beschreibung	Website
Hilfswerk	Beschäftigungsideen von A bis Z für jede Altersgruppe	https://www.hilfswerk.at/niederoesterreich/familie-beratung/kinder/spiel-und-lernmaterialien/
Fratz Graz	Spiele, Basteleien und kreative Ideen fürs „Drinnein sein“	https://www.fratz-graz.at/assets/zuhause-spielen.pdf
WIKI Kinderbetreuungs - GmbH	WIKI hat gemeinsam mit den KollegInnen aus den Kinderkrippen und Kindergärten eine Sammlung aus Spiele- und Bastelideen zusammengestellt.	https://www.wiki.at/Startseite-News/Beschaeftigungsideen-fuer-Zuhause/
Die Kinderfreunde	Tipps für Kinder und Familien in Zeiten von Corona	https://kinderfreunde.at/News/wirmachenwas-Tipps-fuer-Kinder-und-Familien-in-Coronazeiten

Weitere Beschäftigungsmöglichkeiten

Organisation	Beschreibung	Website
Jung Österreich	Zeitschriften zum Lesen und Lernen	https://www.jungoesterreich.at/corona/corona.php#digimagazine
www.kids-and-science.de	Experimente für zu Hause	https://www.kids-and-science.de/experimente-fuer-kinder
www.diekurzgeschichte.de	Altersgerechte Hörgeschichten für Kinder bis 12 Jahre	https://www.diekurzgeschichte.de

Unterstützungsangebote

Organisation	Beschreibung	Telefon	Website
Rat auf Draht	Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche; auch Mail- und Chatberatung möglich	147 (rund um die Uhr)	https://www.rataufdraht.at/
Schulpsychologische Hilfe	Telefonische Beratungsangebote während der Corona-Krise	05 02 48 34 56 64 (Mo-Fr: 09:00 – 17:00 Uhr)	http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona
RAINBOWS	Fragen rund um Trennung, Scheidung und auch im Trauerfall mit dem Fokus Kinder und Jugendliche	0316 67 87 83 (Mo-Fr: 08:00 – 13:00 Uhr)	https://www.rainbows.at/

Impulse für Eltern

Allgemeine Informationen rund um das Coronavirus

Organisation	Beschreibung	Website
AGES – Agentur für Gesundheit & Ernährungssicherheit	Aktuelle Informationen rund um das Coronavirus	https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/
Sozialministerium	Die neuesten Informationen über die Verbreitung von COVID-19.	https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Neuartiges-Coronavirus.html
www.feel-ok.at	Informationen für Eltern rund um das Coronavirus	https://www.feel-ok.at/de_AT/eltern/themen/extra/brisan/coronavirus/das_coronavirus.cfm

Unterstützungsangebote

Organisation	Beschreibung	Website
147 Rat auf Draht & SOS Kinderdorf	Die Elternseite zur Unterstützung während Corona	https://www.elternseite.at
Institut für Familienberatung und Psychotherapie	Hilfe bei Partnerschaftskonflikten; auch Mailberatung möglich	https://www.beratung.ifp.at/

Erstellt am 28.04.2020