

# CONTACT

## Empfehlungen zur Gestaltung des Familienalltages in Krisenzeiten

Die Massnahmen im Zusammenhang mit der Corona-Krise verändern den familiären Alltag. Familien verbringen vermehrt Zeit auf engem Raum, was zu Spannungen und Konflikten führen kann. Auch zeigen Erfahrungen, dass Jugendliche die viele unstrukturierte Zeit vor allem mit der Nutzung digitaler Medien füllen. Wir haben deswegen einige Empfehlungen zusammengestellt, die helfen sollen, auf die Herausforderungen der aktuellen Krisensituation zu reagieren.

### Tagesstruktur aufrechterhalten

Fehlende Struktur schlägt vielen Menschen aufs Gemüt, sie lässt inneren Halt und Arbeitsfähigkeit verlieren. Es ist deshalb wichtig, dass sich Kinder und Jugendliche auch zuhause an einer festen Tagesstruktur orientieren können. Diese muss aktiv gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen erarbeitet werden.

- Feste Aufsteh- und Schlafenszeiten beibehalten; Jugendliche laufen Gefahr, die Nacht zum Tag zu machen.
- Nach dem Aufstehen Kleider anziehen, nicht den ganzen Tag im Trainer oder Pyjama verbringen
- Regelmässige Mahlzeiten zu festen Zeiten gewährleisten; sie strukturieren und rhythmisieren den Alltag.
- Arbeitszeiten für die Schule festlegen. Dabei sind die von Schulen vorgegebenen 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.
- Auch Kinder und Jugendliche brauchen einen klar definierten Arbeitsplatz, besonders wenn mehrere Familienmitglieder zu Hause arbeiten.
- Zur Erweiterung und Abwechslung Bildungsangebote wie „SRF my school“ nutzen.

### 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. Insbesondere bei der unterhaltungsorientierten Nutzung besteht aber auch eine grosse Suchtgefahr.

- Unterhaltungsorientierte Nutzung digitaler Medien beschränken (z.B. Games, Youtube, Netflix etc.). Bisherige Kontingente nicht erweitern. Auch in Krisenzeiten im Austausch über die konsumierten Inhalte bleiben.
- Besonders bei Spielen mit Suchtcharakter klare Grenzen definieren und durchsetzen.
- Digitale Bildungsangebote wie „SRF my school“ nicht vom Zeitkontingent abziehen.
- Die mediale Pflege sozialer Kontakte ist nun 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.

# CONTACT

- 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 (sogenannte „Fake News“ korrigieren)?
- Projekte gemeinsam umsetzen: Endlich das Kinderzimmer frisch streichen, 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.
- Gemeinsame Familien-Spiel-Abende organisieren (analog und digital).
- Mahlzeiten zusammen einnehmen. Sie können aber auch als gemeinsame Aktivität gestaltet werden: z.B. Pizza selber machen, zusammen einen Kuchen backen.

## **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 genauso einplanen wie die Zeiten für Schule oder Familie.
- Kinder und Jugendliche sollen sich zurückziehen dürfen, ohne kontrolliert oder beobachtet zu werden.
- Kinder und v.a. Jugendliche sollten ungestört mit ihren Freund\*innen und Kolleg\*innen chatten, skypen oder telefonieren können.

## **Körperliche Bewegung ermöglichen**

Tägliche Bewegung ist für das Wohlbefinden wichtig und kann sogar 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, Fahrradtouren, Spaziergänge alleine, zu zweit oder als Familie.
- Die verstaubten Hometrainer, Stepper und Rudergeräte reaktivieren.
- Yoga, Workouts etc. sind auch in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten möglich. Es gibt viele Apps und Videos, die dazu hilfreiche Anleitungen liefern.

## **Die Jugendberatung contact ist auch in der Krise für Sie da!**

Wir beraten Sie gerne bei der Bewältigung der aktuellen Herausforderungen. Im Moment werden die Beratungen allerdings ausschliesslich per Telefon oder E-Mail durchgeführt. Werden solche gewünscht, dürfen sich Eltern oder Jugendliche gerne per Mail auf [info@contact-jugendberatung.ch](mailto:info@contact-jugendberatung.ch) oder SMS an 077 410 39 83 melden.

Diese Empfehlungen sind in Zusammenarbeit mit der Jugendberatung Samowar Bezirk Meilen entstanden.

**samowar**

