

## Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise Newsletter Nr. 1, 07.04.2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

herzlich Willkommen zu unserem Newsletter „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise“.

Wir möchten Sie mit diesem Newsletter zweimal wöchentlich (Di und Fr) in der herausfordernden „Corona-Zeit“ begleiten. Wir, das sind **Barbara Kalckreuth und Susanne Peter**. Den Newsletter unterstützen **viele Organisationen** gemeinsam. Informationen über uns und über die Organisationen, sowie eine **Vorschau auf die nächsten Newsletter-Themen finden Sie am Ende dieser Mail**. Auf der zugehörigen [Website](#) finden Sie ergänzende Informationen von Experten und viele Link-Tipps. Sie können also wie auf einer **Blumenwiese** hin und her gehen und das „pflücken“, was Ihnen gefällt.



Seit drei Wochen sind die Schulen und Kindertagesstätten nun schon in ganz Deutschland geschlossen. **Der Alltag** hat sich für viele **sehr verändert**: Keine Vereins-Termine, Verwandtschafts-Besuche oder anderer „Freizeitstress“. Die Familie verbringt viel Zeit miteinander und ist zuhause. Doch was wir alle wissen: Das hat nicht nur Vorteile. Die Corona-Krise ist für viele Familien mit Sorgen verbunden.

- Mütter und Väter müssen ihre Arbeit, z.T. im **Home Office**, **ohne Kinderbetreuung** organisieren
- Viele werden mit einer plötzlich eintretenden **wirtschaftlichen Unsicherheit** konfrontiert.
- Schulkinder müssen trotzdem **lernen**.
- **Zeiten am Bildschirm** wie Gaming oder Filme können stark zunehmen.
- **Einsamkeit**: Einige „stressige“ Termine mit Freunden, Großeltern oder Hobbys werden auf einmal plötzlich vermisst.

Das alles bringt Mütter und Väter an ihre Grenzen. Wir wissen aber: Die Einschränkungen sind wichtig, um Menschenleben zu retten. Und sie werden schrittweise wieder gelöst. Die Ungewissheit, wie lange das dauert und wie sich alles entwickelt, macht dennoch Angst. Das ist **normal**. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie in dieser schwierigen Situation alles im Griff haben. Es muss und **wird nicht alles perfekt laufen** – aber das wissen Sie ja selbst schon aus den letzten Wochen.

### Tagesthema:

#### **Alltag klar strukturieren –Raum für Spontanes lassen**

Wichtig ist, dass Eltern es inmitten der Einschränkungen schaffen, ihrem Alltag **Struktur** zu geben – für sich selbst, aber vor allem auch für die Kinder. Aber ist man dann nicht **zu unflexibel**? Nein, denn wir können uns den Familienalltag vorstellen wie ein Regal mit

flexiblen Einlegeböden. Der äußere Rahmen muss stabil sein, damit man die einzelnen Bretter nach Bedarf immer wieder anders platzieren kann. Ganz ähnlich gibt ein verlässlicher Tagesablauf Stabilität und Ruhe. Dadurch gelingen spontane Aktionen besser, ohne dass es stressig wird.

Tatsächlich haben viele Familien gute Erfahrungen mit einer neuen, festen Struktur gemacht. Sie haben sozusagen einen **Corona-Extra-Plan** erstellt. Dieser weicht von Familie zu Familie nur wenig oder auch ganz erheblich vom normalen „Stundenplan“ ab. **Für die Osterferien** lohnt es sich, den Plan nochmal zu **ändern**. Wir haben für Sie leere Tabellen erstellt, einmal als „Corona-Tagesplan für Familien“ ([PDF](#) und [Word-Datei](#)), einmal als „Corona-Wochenplan“ ([PDF](#) und [Word-Datei](#)). Einfach **Downloaden, Ausdrucken und Ausfüllen**. Beide enthalten Spalten zum Abhaken: „geschafft!“

Datum: _____	_____	_____	_____	_____
geplant – geschafft?	(Name) geplant	(Name) geplant	(Name) geplant	(Name) geplant
Sport und Bewegung*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeit und Schule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit mit Bildschirm*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kochen/Einkauf/Putzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ideen für Zeit allein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ideen f. Zeit zusammen (auch: Tel. mit ....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Woche: _____	Montag	Dienstag	Mittwoch
geplant – geschafft?	geplant	geplant	geplant
Sport und Bewegung*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeit und ggf. Schule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit mit Bildschirm* <small>TV, PC, Smartphone, Tablet addieren, egal ob für Schulzwecke oder Freizeit</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Haushalt:</b> <small>Tisch decken/abräumen, Müll trennen, Kochen, Zimmer aufräumen, Spülmaschine, ...</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ideen für Zeit allein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ideen f. Zeit zusammen (auch: Telefonieren mit ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 1. Erfahrungen und Tipps einzelner Familien:

Ich bin alleinerziehend. Jeden Abend setze ich mich mit meinem Sohn zusammen und wir sprechen in Ruhe über den nächsten Tag. Er ist erst 5. Mit einer Tabelle könnte er gar nichts anfangen.

Milan war morgens total rappelig, wahrscheinlich weil ihm der Schulweg mit der Bewegung fehlte. Wir haben umgestellt: Zuerst gehen alle eine dreiviertel Stunde nach draußen: Fangen spielen, Rennen, Verstecken. Danach hat Milan sich dann regelrecht gefreut hat aufs Hinsetzen. Wir haben Zeit, da kann die Schule auch mal um 9:00 anfangen.

Bei uns ist das Wichtigste: Gemeinsame Arbeits- und Lernpausen von Eltern und Kindern. Wir trinken Wasser oder Tee und dann kommt die Treppenhaus-Challenge: Wer schafft 100 Stufen rauf und runter in der kürzesten Zeit?

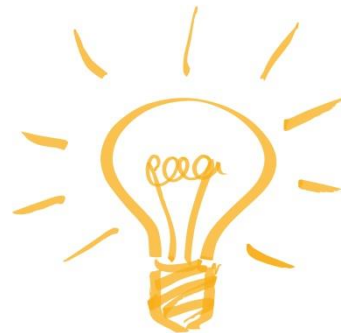
Wir hocken in einer kleinen Wohnung sehr eng aufeinander. Seit wir eine ruhige, getrennte Mittagspause eingeführt haben, ist es viel besser geworden mit dem Streit zwischen den drei Geschwistern. Sie schlafen zwar nicht. Aber jeder ist eine halbe Stunde in einem anderen Zimmer.

Wir haben gemerkt, dass wir dringend auch Zeit ohne Kinder brauchen zum Reden. Das machen wir abends, wenn alle schlafen.

Jede Familie ist anders. Die letzte Sprechblase ist leer. Sie steht für die Frage: Was haben Sie herausgefunden? Welche Strukturen sind für Sie besonders hilfreich?

## 2. Für jedes Alter wichtig:

- Getrennte Arbeitsplätze für Eltern und Kinder sind oft nicht machbar. Mach- und erlernbar ist aber, dass Kinder **nicht sofort die Hilfe der Eltern anfordern**, sondern erst einmal alleine ausprobieren. Diese **frustrierende**, manchmal erfolgreiche **Erfahrung ist zumutbar**. 5 Minuten lang für kleine Kinder, eine Viertelstunde für Schulkinder und noch mehr für Ältere. Auf das Thema „Betreuungs-Not“ und mögliche Lösungen gehen wir ausführlicher in einem späteren Newsletter ein.



- Das Aushalten von Frustration ist eine Entwicklungsaufgabe der Kindheit. Dazu gehört auch das **Aushalten von Langeweile**. Die Eltern halten dabei die Spannung mit aus. Sie ermöglichen damit die Erfahrung, dass das Leben auf wundersame Weise immer wieder weiter geht. Zwei beliebte Mittel zum Vertreiben von Langeweile sind **nicht empfehlenswert: Essen, insbesondere Süßes, und Bildschirm-Medien**, also Filme, Games und Co.. In einem späteren Newsletter gehen wir ganz ausführlich auf das Thema Medien ein.
- Selbstwirksamkeit und Verantwortung: Geben Sie den Kindern **Aufgaben im Haushalt**, die sie bewältigen können. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit ist ein Entwicklungsmotor. Die Erinnerung an Erfolge hilft oft über den Frust des Anfangs.

## 3. Je nach Alter anders:

**Baby und Kleinkind:** Eltern leben in einer variableren Welt. Eine Struktur ist erst im Entstehen. Dennoch sollten Eltern darauf achten, dass der Tagesablauf ähnlich ist, da das dem Kind Sicherheit vermittelt. Eltern und Baby/Kleinstkind sind ein emotionaler Verbund. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern Ängste und Sorgen mit Familie und Freunden besprechen. Oder sich fachlichen Rat am Telefon oder Online holen (s.u.) Eltern dürfen intuitiv dem Kind sagen, wie es ihnen zumute ist. Es steht ihnen ins Gesicht geschrieben durch ihre Mimik. Und Babys sind Spezialisten im Entschlüsseln des Gesichts.

**Kinder:** Sie werden gern in die Planung miteinbezogen und genießen ein gewisses Mitspracherecht. Sie freuen sich über ihren eigenen Plan. Feste Aufstehzeiten, Bewegungszeiten und Lernzeiten für die Schule machen Sinn. Ein regelmäßiges, ruhiges Abendritual erleichtert den Weg in die Nacht und in die Traumwelt. Denkbar ist vieles: Vorlesen, Singen, Geschichten erzählen.

**Jugendliche:** Ganz ohne Plan geht es meistens schief: Es fällt schwer, den eigenen Alltag ohne Schulbesuch zu strukturieren. Kommt der Plan „von oben herab“, von Mama oder Papa, kann das auch schiefgehen, weil es als Einmischung abgelehnt wird. Ein guter



Kompromiss: Der/die Jugendliche macht selbst einen ersten Entwurf für den Plan, beachtet dabei aber bestimmte Grundregeln. Tags wach sein, nachts schlafen. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Man probiert zwei Tage lang aus, ob es klappt. Wenn nicht, dann dürfen sich die Eltern einmischen und Änderungen vor schlagen. Zum Beispiel eine vorgegebene „To Do“-Liste abarbeiten, danach ist Zeit für die eigenen jugendlichen Interessen. Es sollten auch Regeln

für den Medienkonsum fest vereinbart und geregelt werden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer gesamten Familie eine sonnige Woche, Geduld und Gesundheit!

Barbara Kalckreuth Susanne Peter

Ihre Barbara von Kalckreuth und Susanne Peter

P.S.: Sie können den Newsletter an Freund\*innen weiterempfehlen. Abonnieren kann man ihn per Mail an [info@echt-dabei.de](mailto:info@echt-dabei.de) mit Betreff: „Newsletter Familienzeit“

P.P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

[Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)

[Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

### Vorschau: Tages-Themen der nächsten Newsletter

- (Oster-)Ferien 2020 - einmal anders (Nr. 2, 10. 4. 2020)
- Wenn Kinder Angst vor Corona haben: Ideen für Handeln und Erklären
- Betreuungs-Not: Ideen für Alarmstufe gelb und rot
- Nonstop am Bildschirm? Ideen für kritischen, dosierten Mediengebrauch
- Corona als nachhaltiger Denk-Anstoß: Werte in Familie und Gesellschaft
- Schule zu Hause: Was Eltern wissen sollten und beitragen können
- Blick zurück auf die Kontaktsperre-Zeit – was nehmen wir als Familie mit?

## Susanne und Barbara stellen sich vor:

### Susanne Peter:

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. "ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter" ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

### Dr. med. Barbara von Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz ([www.Babyambulanz.de](http://www.Babyambulanz.de)). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfälle und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das Baby /Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

## **Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“**

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen, Universität Ulm](#)

Der Newsletterversand erfolgt durch...

# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

☎ 0761 15610232 ✉ [info@echt-dabei.de](mailto:info@echt-dabei.de) 🌐 [www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)