

Zwölf Impulse für das Familienleben auf engem Raum

Liebe Mütter, liebe Väter, liebe Eltern, liebe Alleinerziehende!

Vermutlich waren Sie selten für einen so langen Zeitraum mit Ihren Kindern alleine in Ihren vier Wänden! Das kann sehr bereichernd, aber auch anstrengend sein und vielleicht stehen Sie zwischendrin auch schon mal vor einem „Lagerkoller“.

Wir als Fachkräfte der Familienberatungsstellen im südlichen Märkischen Kreis haben uns einmal überlegt, welche Handlungsweisen und Aspekte für das Leben mit Kindern in dieser Zeit wertvoll sein können und wir haben Ihnen mal zwölf Punkte dazu zusammengestellt. Gerne dürfen Sie diese Liste mit eigenen guten Ideen weiterführen und ergänzen!

1. Geben Sie den Tagen Struktur. Feste Mahlzeiten und Rituale helfen Ihnen und den Kindern auf Kurs zu bleiben. Überlegen Sie wann es Zeit zum Lernen, Essen, Spielen, Gammeln, Schlafen etc. gibt. Wann stehen Sie auf? Wann geht es ins Bett? Wann ist Zeit für mich alleine?
2. Spielen Sie! Holen Sie alte Kinderspiele aus der „Mottenkiste“. Von „zehn kleinen Krabbelfingern“, über „der Turm der wackelt“, MauMau, Kniffeln und Co. hin zu Monopoly und anderen langandauernden Brettspielen. Hinweise zu neuen und alten Spielen finden Sie z.B. unter: www.kinderspiele-welt.de
3. Entdecken Sie das Vorlesen wieder. Viele Geschichten binden eher die Aufmerksamkeit der Kinder, wenn Mama oder Papa sie präsentieren. Gerne mit unterschiedlicher Stimme etc.!
4. Sorgen Sie für eigene Auszeiten als Mutter und Vater! Wann sind Sie dran? Wo passt diese Zeit im Tagesverlauf am besten hinein? Wann gönnen Sie sich Ihre Tasse Tee oder Kaffee? Ein Bad? Ein gutes Buch oder einen kleinen Spaziergang alleine?
5. Achten Sie die Grenzen Ihrer Kinder und untereinander. Was wünscht sich Ihr Kind von Ihnen? Wie möchte es von Ihnen angesprochen und behandelt werden? Wodurch gelingt Ihnen das? Was wünschen Sie sich von Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner? Was hilft Ihnen im Umgang miteinander respekt- und liebevoll zu bleiben? Wie zeigen Sie Wertschätzung?
6. Es kann passieren, dass Ihre Nerven blank liegen und Sie aus Verzweiflung „aus der Haut fahren“ könnten. Versuchen Sie tief durchzuatmen und zählen Sie innerlich bis zehn oder auch weiter ... Wenn Sie können, verlassen Sie kurz den Raum. Regulieren Sie sich. Reagieren Sie mit etwas Abstand. Wenn Sie merken, dass Sie immer wieder an Ihre Grenze kommen und Ihnen die Kraft ausgeht, dann holen Sie sich Hilfe. Mögliche Anlaufstellen finden Sie unten.
7. Achten Sie auf die Signale ihres Kindes: Wie lange kann es sich auch mal alleine beschäftigen und wann benötigt es wieder Ihre (größere) Aufmerksamkeit, Anleitung und Orientierung?
8. Sorgen Sie für Abwechslung. Langeweile führt häufig zu „Blödsinn“, der die Nerven von Eltern strapazieren kann. Was gibt es alles in Ihren vier Wänden neu zu entdecken? Welche Bude will gebaut und welches Abenteuer erlebt werden? War Ihre Wohnung nicht immer schon ein „Wunderland“ in dem „märchenhaftes“ passieren kann. Wie wäre es damit, mal neue Koch- oder Backrezepte auszuprobieren oder gar selbst welche zu erfinden? Oder was ist mit einem Videotagebuch, das man sich später angucken kann, wenn das alles Mal vorbei ist?
9. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte. Nutzen Sie die digitalen Möglichkeiten für Begegnungen von „Angesicht zu Angesicht“ und überlegen Sie, um wen Sie sich kümmern können. Viele Kinder freuen sich über eine Aufgabe, wenn sie etwas für einen anderen lieben Menschen tun können.
10. Gehen Sie raus. Sprechen Sie sich mit den Nachbarn ab, wann wer in den Hof, den Garten, den Keller oder auf den Balkon darf. Bewegung tut gut und ist draußen sicher leichter möglich. Was kann im Garten gemacht oder sogar tolles gebaut werden? Was ist mit einem Baumhaus oder dem Fahrrad, das schon lange repariert werden sollte?
11. Bleiben Sie in Ihren Erwartungen auf dem Teppich. Sie kennen das: Gerade an Feiertagen oder in besonderen Momenten, wenn Sie sich vornehmen, dass es heute ganz ruhig und harmonisch laufen soll, gelingt das oft nicht. Auch Streitigkeiten darf es mal geben. Sie gehören dazu.
12. Denken Sie daran, dass bei allen Familienmitgliedern die Nerven blank liegen können und das eine oder andere respektlose Wort vielleicht nicht wirklich an Sie als Eltern gerichtet, sondern viel mehr aus dem Frust entstanden ist. Hier empfiehlt es sich nachsichtig zu sein und auch mal verzeihen zu können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Sie als Eltern und Ihre Kinder! Bleiben Sie gesund!

Ihre Familien-Beratungsstellen im Südlichen Märkischen Kreis (unter Mitwirkung von: Susanne Bisterfeld, Ralf Meyer, Jana Opderbeck, Sabine Röhrbein, Rendel Simon, Claudia Winkhaus und Ansgar Röhrbein).

Anlaufstellen

AWO-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche / Schulpsychologie in Meinerzhagen

Erreichbarkeit: Mo. - Fr. von 8:30 – 12:30 und 13:00 – 16:00Uhr telefonisch unter 02354 – 5833 oder über www.awo-beratungsstelle-meinerzhagen.de. Extra für Jugendliche eine eigene Jugendonlineberatung: www.find-yourway.de

Einen Eltern-Kurs finden Sie unter: www.elternonlinekurs.de

Beratungsstelle Familie und Schulpsychologie der Stadt Lüdenscheid

Erreichbarkeit: Mo. – Do. Von 9:00 - 16:00Uhr und Fr. Von 9:00 - 12:00Uhr unter 02351- 17-1582. Neben verabredeten Telefonterminen werden außerdem offene Telefonsprechstunden angeboten: Mo- Fr. von 10:00 bis 12:00Uhr und von Mo – Do. von 14:00 bis 16:00Uhr.

Psychologische Beratungsstelle des diakonischen Werkes in Lüdenscheid

Erreichbarkeit: Mo. – Fr. von 9:00 bis 12:00Uhr und Mo., Mi. und Do. von 14:30 – 16:30Uhr unter 02351 – 390813

Märkisches Kinderschutz-Zentrum am Klinikum Lüdenscheid

Erreichbarkeit: Mo., Do., Fr. von 9:00 – 13:00Uhr; Di. von 12:00-13:00Uhr, Mi. von 13:00-16:00Uhr unter 02351 – 463915 oder über www.maerkisches-kinderschutz-zentrum.de.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbandes Altena-Lüdenscheid

Erreichbarkeit. Obwohl auf persönliche Beratungen aktuell weitestgehend verzichtet werden muss, können Telefonberatungen und Onlineberatungen (www.beratung.caritas.de/eltern-familie oder www.beratung.caritas.de/kinder-jugendliche) angeboten werden.

Psychologische Beratungsstelle Plettenberg – Erziehungs-, Familien- und Schulberatung

Erreichbarkeit: Mo. – Fr. von 9:00 – 12:00Uhr, Mo. – Do. von 13:00-16:00Uhr unter 02391 – 9540-25, offene Telefon-Sprechstunde am Mi. von 9:00 – 10.30Uhr. Sie können sich darüber hinaus zu verschiedenen Themen rund um das Thema Erziehung informieren, wenn Sie unseren Downloadbereich im Internet besuchen: <https://smex12-5-en-ctp.trend-micro.com:443/wis/clicktime/v1/query?url=https%3a%2f%2fwww.diakonie%2dluedenscheid%2dplettenberg.de%2fwebsite%2fde%2fdiakonie%2fbegegnung%2dberatung%2dbetreuung%2fpsychologische%2dberatungsstelle%2dplettenberg%2finformations%2ddownloadbereich&umid=3011bf6a-804a-49e0-b5e0-3421068f4789&auth=03f4d2ddb611b7b058ffc6d02b91509123414e4-6384849c5f45edb269e02487582e77910377feb0>

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Caritasverbandes Altena-Lüdenscheid

Erreichbarkeit: Mo. – Fr. von 9:00 – 12:00Uhr unter 02351 – 905252. www.caritas.de/onlineberatung

Schwangerenberatungsstelle des Caritasverbandes Altena-Lüdenscheid

Erreichbarkeit für Altena und Umgebung. : Mo. – Do. 8:30 – 16:00Uhr, Fr. 8:30 – 12:00Uhr unter 0 23 52 / 91 93 20
Erreichbarkeit für Lüdenscheid und Umgebung: Mo. – Do. 8:00 – 16:00Uhr, Fr. 8:00-12:00Uhr unter 02351 / 90 50 07
www.caritas.de/onlineberatung

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke) online eine Elternberatung an, in der Fachleute auch aus dem Homeoffice beraten. Sie ist rund um die Uhr für große und kleine Sorgen und Nöte erreichbar. Auch der Austausch mit anderen Eltern ist über die Online-Beratung jeder Zeit möglich und kann der Entlastung dienen. Über die Webseite www.bke-beratung.de finden Jugendliche von 14 bis 21 Jahren und Eltern mit Kindern bis zum 21. Lebensjahr ein individuelles Online-Beratungsangebot. Die Beratung erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher.

Notfallnummern

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111

Kinder-und Jugendtelefon 0800 111 0 333

Elterntelefon: 0800 111 0550

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 08000 116 016

Hilfetelefon "Schwangere in Not": 0800 404 0020

Telefonseelsorge 0800 111 0 111 / 0800 1110 222

Sucht-und Drogenhotline 01805 31 30 31

Links:

- <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw&fbclid=IwAR2GPXnyZxFajGfrB97o7KJB7K4vQSt-MatA4NF40LBnT4zEw828uo4fNtV0> (Erklärung von Corona für Kinder)
- <https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-alba-berlin-startet-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendlic/?fbclid=IwAR3EIQbJenNMMgva5WmFR5T4hOxSHmxwfHt-S2PNR1OmYK4ocv7exhRWa7A> (Tägliche Sportstunden für Kinder)
- https://www.spielewiki.org/wiki/Kategorie:Spiel_ohne_Material (Spiele ohne Materialien)