

BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE

Integrierte Sekundarschule mit gymnasialer Oberstufe

Tipps & Ratschläge für einen positiven Familienalltag in Zeiten der Corona-Krise

Strukturierung

Wochenplan: Zur Planung des Alltags ist es hilfreich, sich eine *Liste* mit Zielen und Aufgaben zu erstellen, die Sie in der nächsten Woche erledigen möchten. Neben Haushaltstätigkeiten und Pflichten (z. B. Homeoffice, Wäschewaschen, Einkaufen, Müll rausbringen) sollten auch angenehme Freizeitaktivitäten aufgelistet werden. Vorschläge für Freizeitaktivitäten finden Sie im zweiten Absatz. Als zweiten Schritt versuchen Sie die Aufgaben und Tätigkeiten aus der Liste in einen *Wochenplan* zu übertragen. Versuchen Sie die Tätigkeiten den verschiedenen Wochentagen zuzuordnen. Größere Aufgaben (z. B. Entrümpelung des Kellers) sollten in Teilaufgaben gegliedert und auf mehrere Tage aufgeteilt werden. Es sollten an jedem Tag mindestens *drei Aufgaben* und mindestens *drei Freizeitaktivitäten* aufgelistet werden. Versuchen Sie für jeden Tag eine *Balance* zu finden aus liebsamen und unliebsamen (angenehmen und unangenehmen) Tätigkeiten. Im Wochenplan können Sie die liebsamen Tätigkeiten besonders markieren, um zu überprüfen, ob sie in ausreichender Anzahl eingeplant sind. Genaue Uhrzeitangaben können helfen, den Tag zu strukturieren. Für die gesamte Tagesstrukturierung sollten gewohnte Rituale beibehalten werden (z. B. Aufstehzeiten oder ein gemeinsames Abendessen). So schaffen Sie trotz der allgemeinen Umstellung im Lebensalltag eine Verlässlichkeit und Planbarkeit für sich und Ihre Kinder.

Arbeitsteilung: Falls Sie zuhause mit einer/einem Lebenspartner*in zusammenwohnen, können Sie die Aufgaben untereinander abstimmen. Auch Tageszeiten, zu denen ihr(e) Lebenspartner*in für die Kinder ansprechbar ist, können abgestimmt werden. Somit schaffen Sie sich neue Freiräume und Ruhephasen.

Rückzugsräume & Arbeitsorte: Jede*r braucht zuhause Rückzugsräume und ruhige Arbeitsorte, natürlich angepasst an die räumlichen Möglichkeiten. Überprüfen Sie, ob jedes Familienmitglied einen Rückzugsraum oder eine Rückzugsecke hat. Unterstützen Sie Ihr(e) Kind(er) bei der Einrichtung eines ruhigen Platzes, der konzentriertes Arbeiten ermöglicht. Auch notwendige Arbeitsmaterialien sollten vorhanden sein. Ein geringer Lärmpegel entspannt das gesamte Zusammenleben. Störquellen (z. B. Fernseher, Handy, Hörspiele, Musik) sollten in Arbeitsphasen ausgeschaltet sein.

Lernplan für Kind/er: Gemeinsam mit Ihrem Kind/Ihren Kindern sollte ein Lernplan erstellt werden. Dieser Plan sollte drei bis fünf Aufgaben pro Tag enthalten und einen zeitlichen Rahmen vorgeben. Pausen zwischen den Aufgaben sollten alle 20 bis 45 Minuten eingeplant werden. Eine Zeitschaltuhr oder ein Wecker können als Orientierung helfen. Erledigte Aufgaben können auf dem Plan durchgestrichen oder abgehakt werden. Zeigen Sie Interesse am Lernerfolg Ihres Kindes ohne „übermäßige“ Kontrolle. Besprechen Sie z. B. einmal am Tag mögliche Schwierigkeiten oder Probleme. Wenn Ihr Kind neue Lerninhalte selber wiedergibt, zusammenfasst, Bezüge zu vorhandenem Wissen herstellt, dann kann so besonders „tief“ und nachhaltig gelernt werden. Für weitere Informationen lesen Sie bitte den Infobrief des SIBUZ Pankow:

www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/sibuz-infobrief/

Deeskalation: Durch das ganztägige Zusammenleben auf engem Raum entsteht ein größeres Konfliktpotential als sonst. Wenn es großen Ärger gibt, versuchen Sie sich etwas Zeit zu nehmen, um den Konflikt später in einer ruhigeren Situation zu klären. Setzen Sie sich dann z. B. gemeinsam an einen Tisch und halten Absprachen schriftlich fest. Äußern Sie Wünsche und Bedürfnisse, keine Vorwürfe. Beschreiben Sie aus der Ich-Perspektive, wie ein Verhalten auf Sie wirkt, und bleiben Sie bei konkreten Situationen und Verhaltensweisen. Vermischen Sie nicht alles miteinander und vermeiden Sie generalisierte Aussagen (z. B. „immer“, „jedes Mal“). Ein Konflikt entsteht häufig, wenn die eine Seite etwas anderes will als die andere Seite und keiner nachgibt. Benennen Sie die Unterschiede und suchen Sie einen Kompromiss mit dem beide Seiten leben können. Suchen Sie eine gemeinsame Lösung. Geben Sie sich nicht vorher zufrieden. Wenn Sie sich überfordert fühlen und Unterstützung suchen, dann finden Sie unten im Dokument verschiedene Kontakte und Telefonnummern.

Tätigkeiten & Aktivitäten

Individuelle und gemeinsame Aktivitäten: Achten Sie darauf, dass Absprachen zu Frei- und Spielzeit verlässlich eingehalten werden. Neben der individuellen Gestaltung der Freizeit sollten regelmäßig auch gemeinsame Aktivitäten eingeplant werden. Da viele Eltern jetzt mit Ihren Kindern zuhause sind, sollten Familienaktivitäten ein fester Bestandteil des Alltags sein (z. B. Gesellschaftsspiele, Puzzeln, gemeinsam Filme schauen, Malen, Basteln, Musik machen).

Backen/Kochen: Ausgefallene und zeitintensive Kochrezepte können nun in Angriff genommen werden. Binden Sie Ihre Kinder mit ein - das fördert deren Selbstständigkeit und gibt gleichzeitig ein positives Gemeinschaftserlebnis.

Frühjahrsputz: Jetzt ist Zeit für einen Frühjahrsputz. Das Putzen kann auch auf mehrere Tage aufgeteilt werden. Die körperliche Arbeit und eine saubere Wohnung steigern das Wohlbefinden.

Ausmisten: Welche Haushaltsgegenstände und welche Kleidung werden überhaupt genutzt bzw. getragen? Neuer Platz schafft ein Gefühl der Befreiung.

Bereinigung von Computer & Smartphone: Sichern Sie wichtige Fotos und Videos auf einer Festplatte oder einem USB-Stick und schaffen Sie Struktur, indem Sie Ordner erstellen und Dateien sortieren. Unnütze Daten und Dateien können gelöscht werden.

Lesen: Jetzt ist die Möglichkeit den Stapel von Büchern abzarbeiten. Je nach Alter und Wunsch der Kinder können Sie als Einschlafritual auch ein abendliches Vorlesen einplanen.

Dankbarkeitszettel: Schreiben Sie die positiven Erlebnisse des Tages auf. Versuchen Sie mindestens 3 Dinge pro Tag in einem Kalender einzutragen oder auf einem Zettel zu notieren. Auch kleine Dinge können eingetragen werden (z. B. die Realisierung einer Tätigkeit oder ein positives Gespräch).

Medien: Erlauben Sie Ihren Kindern einen zeitlich begrenzten Medienkonsum und versuchen Sie selber ein Vorbild zu sein. Filme und Serien können alleine oder gemeinsam geschaut werden. Es gibt in diversen Mediatheken spannende Dokumentationen, die vielseitiges Wissen vermitteln. Filme im Original mit Untertiteln helfen beim Lernen einer neuen Sprache. Nutzen Sie ggf. Sperren für Geräte und Router zur Begrenzung der Medienzeit Ihrer Kinder. Der Austausch in den sozialen Medien kann das Gemeinschaftsgefühl stärken und schafft Raum für Inspiration. Passende aktuelle Hashtags lauten: #staysavestayhome #WeApplaud #nachbarschaftschallenge #Solidarity #wirbleibenzuhause

Kontaktpflege: Die körperliche Distanz zu Freund*innen kann eine neue Form der emotionalen Nähe schaffen. Durch die Distanz wird einem bewusst, welche Menschen einem besonders viel bedeuten und welche Eigenschaften man an ihnen schätzt (z. B. ein besonderer Humor). Intensive Telefonate oder Videogespräche stärken die gegenseitige Wertschätzung. Freude und Sorgen können mit anderen Menschen geteilt werden und steigern die Lebenszufriedenheit. Es gibt viele Online-Tools für kostenlose Telefon- und Videokonferenzen (*WhatsApp* Video-Chat, www.skype.com/de, www.blizz.com/de, www.zoom.us, www.jitsi.org/jitsi-meet).

Kulturprogramm: Auch trotz Corona-Krise können Sie weiterhin am kulturellen Leben teilnehmen. Viele Kulturstätten bieten ein Online-Angebot an. Virtuelle Ausstellungen und Sammlungen werden z. B. auf www.europeana.eu angeboten mit Zugang zu Kunstwerken, Artefakten, Büchern, Videos und Audios. Auch Konzerte und Livemusik werden aktuell auf diversen Streams kostenlos gezeigt. Für jeden Geschmack ist etwas dabei, ob klassische Musik der Berliner Philharmoniker (www.digitalconcerthall.com/de), Clubbing Musik (www.unitedwestream.berlin) oder Theaterstücke, Lesungen und Opern-Aufführungen (www.berlin-buehnen.de/de/aktuelles/2020/3/16/spielplan-digital).

Spaziergänge: Alleine oder zusammen mit der Haushaltsgemeinschaft können Sie Spaziergänge unternehmen und die frische Luft genießen. Auch in Stadtparks und Stadtwäldern gibt es viel zu entdecken. Durch direkte Sonneneinstrahlung produziert unser Körper Vitamin D und mithilfe der Spaziergänge können Blutdruck und Blutzuckerspiegel gesenkt werden. Gerade jetzt im Frühling, wenn Blumen und

Pflanzen aufblühen, können wir draußen in der Natur unser Wohlbefinden stärken. Das bewusste Wahrnehmen des Naturkreislaufes stärkt nachweislich unsere psychische Gesundheit. Zusätzlich kann der Spaziergang mit anderen Aktivitäten kombiniert werden (z. B. Seilspringen, Ballspiele oder Parcours mit den Kindern).

Entspannung & Meditation: Konzentrieren Sie sich im Alltag auf eine Tätigkeit. Somit können Sie Ihr Stresslevel deutlich senken. Beim Kochen sollte z. B. der Fernseher ausgeschaltet sein und beim Telefonieren mit Festnetztelefon sollte das Smartphone weggelegt werden. Zusätzlich können Atemübungen, Autogenes Training, Meditation und Progressive Muskelrelaxation helfen, den Alltag entspannter und achtsamer zu gestalten. Bei den meisten dieser Übungen wird die Aufmerksamkeit mit geschlossenen Augen auf Atmung, verschiedene Körperregionen, Anspannung und Entspannung, Empfindungen oder Gefühle gerichtet. Auch positive Glaubenssätze können so verinnerlicht werden (z. B. Ich öffne mich für Neues). Wichtig ist es, bei den Übungen einen ruhigen Ort aufzusuchen, an dem man sich in Sitz- oder Liegehaltung begeben kann. Die *Nasematmung* hilft dem Körper, sich schnell zu entspannen. Atmen Sie hierfür dreimal über die Nase ein und über den Mund wieder aus. Zählen Sie beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen bis acht. Nach den ersten drei Atemzügen atmen Sie nur noch über die Nase, und das für etwa fünf Minuten. Kostenlose Audio-Anleitungen für Entspannungsübungen hat die Techniker Krankenkasse zur Verfügung gestellt (www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922). Wer sich Unterstützung und Anleitung bei Meditationsübungen wünscht, findet online diverse Videos und Apps für geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen (z. B. www.youtube.com, www.headspace.com/de, www.7mind.de).

Sport & Bewegung: Räumen Sie sich mehrere Zeitfenster in der Woche für Sport & Bewegung ein. Ob Laufen, Gymnastik, Pilates, Yoga oder Fitnessübungen – die Aktivitäten steigern nachhaltig Ihr Wohlbefinden und können sowohl zuhause als auch im Park ausgeübt werden. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und betrachten Sie jede Einheit als Erfolg. Wenn Sie vielseitige Fitness-Übungen und individuelle Trainingspläne suchen, können Sie die kostenlose *Nike Training Club App* oder die kostenlose *GymRun App* downloaden (siehe Google Play Store). Wenn Sie gerne individuelle Yoga-Workouts machen möchten, sind die kostenlosen und unkomplizierten Apps *Daily Yoga* (www.dailyyoga.com) oder *Yoga Vidya* (www.yoga-vidya.de) zu empfehlen.

Nachrichten: Informieren Sie sich richtig und selektieren Sie Ihre Nachrichtenaufnahme zur Corona-Krise. Eine Stunde am Tag reicht vollkommen aus, um sich mit Neuigkeiten zur aktuellen Lage zu informieren. Vertrauen Sie der Meinung von Fachleuten und sorgfältig recherchierten Informationen. Machen Sie sich nicht verrückt durch reißerische Überschriften. Geeignete Informationsquellen sind das Robert-Koch-Institut (www.rki.de), die Tagesschau (www.tagesschau.de) oder die Nachrichtensendung Logo für Ihr(e) Kind(er) (www.zdf.de/kinder/logo).

Soziale Tätigkeiten: Prosoziale Handlungen (z. B. Einkaufshilfe, Nachbarschaftshilfe, Blutspenden etc.) helfen den gefährdeten Menschen in unserer Gesellschaft und haben zugleich einen positiven Effekt für das eigene Wohlbefinden. Soziale Handlungen steigern das Gefühl, gesellschaftlich eingebunden zu sein und sind somit auch positiv für die eigene psychische Gesundheit. Häufig entstehen über nachbarschaftliche Chatgruppen zudem Möglichkeiten der Arbeitsteilung. Eine Vorlage für das nachbarschaftliche Hilfsangebot finden Sie unter www.fluxfm.de/wp-content/uploads/2020/03/Nachbarschaftshilfe.pdf und www.quarantaenehelden.org.

Wunschprojekte: Jetzt ist Zeit sich die Projekte in Erinnerung zu rufen, die Sie schon immer einmal angehen wollten, die allerdings durch die Ereignisse der letzten Wochen in den Hintergrund gerückt sind. Hatten Sie einen Neujahrsvorsatz für 2020? Wollten Sie die Wohnung/den Haushalt umgestalten, Pflanzen umtopfen, Tagebuch schreiben, alte Fotos anschauen oder mal wieder das Lieblingsalbum hören?

Gedankenexperiment: Statt der Prognose, bei der wir die Zukunft häufig angst- und problemzentriert wahrnehmen, versucht man mit der *Regnose* die Gegenwart durch einen Zukunftssprung zu sehen. Rückblickend werden viele der aktuellen Gefahren anders bewertet werden. Wie werden wir in zwei oder drei Jahren auf die gegenwärtige Situation zurückschauen? Mögliche positive Szenarien könnten sein: Das Coronavirus gibt es weiterhin, aber durch medizinischen Fortschritt, wirksame Medikamente und einen Impfstoff konnten Infektionszahlen und Letalitätsraten weltweit deutlich gesenkt werden. Familien, Nachbarn und Freund*innen sind durch die Krise im Frühjahr 2020 stärker zusammengerückt. In der Krise wurden die Vorteile digitaler Kommunikationswege von immer mehr Menschen erkannt und genutzt. Es gab einen Sprung in der Digitalisierung wirtschaftlicher Produktionsketten. Sowohl das Angebot als auch die Umsetzung des Homeoffice führten nachhaltig zu einer Reduktion der Arbeitswege und Arbeitszeiten. Wichtige Lieferketten in der Wirtschaft wurden neu konfiguriert und ortsnäher gestaltet. Ausgelöst durch die Corona-Pandemie haben sich Bezahlung, Arbeitsstandards und Wertschätzung der Care-Berufe enorm gebessert. Die Erholung vieler Ökosysteme durch den reduzierten Warenverkehr und Konsum führte in vielen Ländern zu einem Umdenken in der Klimapolitik. Leben und Gesundheit haben einen neuen Stellenwert erhalten. Die Wissenschaft hat durch die Corona-Krise einen enormen Schub bekommen und populistische und verschwörungstheoretische Argumentationen wurden geschwächt... Durch die Regnose wird einem bewusst, dass Krisen auch immer viele Chancen der Nejustierung bieten. Auch in der Krise können wir gestalten und lernen. Wie sieht Ihre Regnose aus?

Anmerkung: Natürlich wird man einen erstellten Wochenplan und die vielen unterschiedlichen Aktivitäten nie eins zu eins umsetzen können. Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn sich eine Tagesstruktur mal etwas ändern sollte. Der Plan soll lediglich als Orientierung dienen und kann natürlich immer wieder angepasst werden. Gerade bei gemeinsamen Aktivitäten mit kleineren Kindern kann es Änderungswünsche geben. Achten Sie dabei auf Ihre eigenen Bedürfnisse.

Kontakte und Links

Ansprechpartner*innen an der Bertolt-Brecht-Oberschule:

Herr Ulrich: L.ulrich@brecht-oberschule.de

Frau Gewe: c.gewe@brecht-oberschule.de

Regionale Beratung:

SIBUZ Spandau: 030 90279 58 50

Erziehungs- und Familienberatung Spandau: 030 90279 24 48

Berliner Krisendienst: 030 3906340

Kindernotdienst in Berlin: 030 610061

Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen: 030 - 617 09 100

Überregionale Beratung:

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 1110 333

„Nummer gegen Kummer“ für Kinder & Jugendliche: 116 111

Sucht- und Drogenhilfe: 01805 31 30 31

Deutsche Depressionshilfe: 0800 33 44 533

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111/0800 111 0 222

Elterntelefon: 0800 111 0 550

Hilfetelefon für Frauen: 08000 116016

Kostenloses Online-Programm „iFightDepression“:

Schreiben Sie eine Mail an ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de

für eine kostenlose Anmeldung und Freischaltung zum Programm innerhalb von 24 Std.