

# 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. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw&amp;feature=youtu.be</a> |
| Österreichisches Rotes Kreuz | Händewaschen einfach erklärt  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=auureaWdSu0">https://www.youtube.com/watch?v=auureaWdSu0</a>   |
| www.feel-ok.at               | Ermutigendes Video für Jugendliche in Zeiten von Corona   | <a href="https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/bonus/best_of.cfm">https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/bonus/best_of.cfm</a>           |
| Jugendportal                 | Corona: geprüfte Informationen für Jugendliche  | <a href="https://www.jugendportal.at/corona%20">https://www.jugendportal.at/corona%20</a>   |

## Spiel- und Lernmaterialien

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

## Weitere Beschäftigungsmöglichkeiten

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

## Unterstützungsangebote

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

## Impulse für Eltern

### Allgemeine Informationen rund um das Coronavirus

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

### Unterstützungsangebote

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

Erstellt am 28.04.2020