

BACKUP FÜR DIE HELDINNEN UND HELDEN DES ALLTAGS - KINDER UND ELTERN

Intro

In Krisenzeiten wie dieser ist es notwendig, sich täglich in seriösen Medien (ZIB, Der Standard, u.a.) zu informieren und die Empfehlungen und Anweisungen der Bundesregierung einzuhalten. Gleichzeitig empfehlen wir Ihnen, nicht öfter als 1x bis 2x täglich die aktuellen Nachrichten zu verfolgen, um einer Informationsflut entgegenzuwirken. Meiden Sie Fakenews! Diese verbreiten nur Angst! Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, WhatsApp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu COVID-19 zu lesen. Das alles ist mit Kindern oft gar nicht so leicht und auch die Erklärung, in welcher Situation wir uns befinden, ist für selbst verunsicherte Eltern gar nicht so einfach und auch für jede Altersgruppe der Kinder unterschiedlich.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einige Hinweise und Unterstützungsmöglichkeiten darbieten.

Nichtsdestotrotz zögern Sie nicht, uns telefonisch zu kontaktieren. Besonders in Krisenzeiten ist ein prophylaktischer Anruf besser als ein sich zuspitzender, handfester Familienkrach:

PSD Eisenstadt KJPP

telefonische Erreichbarkeit: 05 7979 21100 (Mo-Do 8-15h, Fr 8-14h)

Bevor wir nun zu den Unterstützungsmaßnahmen für die Kinder kommen, denken Sie zuerst an sich selbst! Im Flugzeug wird darauf hingewiesen, dass Sie sich zuerst die Maske selber aufsetzen und erst danach ihren Kindern und anderen Personen! Erst wenn es Ihnen gut geht und Sie gut verankert sind, haben Ihre Kinder einen Anker, einen Leuchtturm und einen Felsen zum Anlehnen!



Nehmen Sie sich Zeit zu zweit mit Ihrem Liebsten! Das kann sein, wenn die Kinder im Bett sind oder auch unterm Tag, wenn die Kinder sich selbst beschäftigen. Ein liebevolles Lächeln, ein über-die-Schulter-streichen, ein aufmunterndes Wort kann viel Kraft geben. Haben Sie Zeit für Ihr Liebesleben. Zeit für einen gemeinsamen Schlummertrunk. Ein schöner Fernsehfilm zu zweit ist auch erlaubt, statt nur Nachrichten zu sehen. Auch einmal ein Spiel zu zweit spielen. Sprechen Sie einander Mut zu, hören Sie einander zu, ohne zu bewerten, senden Sie „Ich-Botschaften“ statt Vorwürfe aus: z.B. „Ich wünsche mir von dir...“ anstatt: „Du machst nie...“!

Die Elternebene ist wichtig, aber auch die Beziehungsebene zwischen Mama und Papa muss gepflegt werden. Dafür ist es aber auch zentral, dass jeder von uns genügend Zeit für sich selber hat und gut auf sich selber schaut, z.B. einmal alleine spazieren gehen, ein heißes Bad nehmen oder einen Film sehen, während der andere sich dem Kinder-zu-Bett-bringen widmet.

Fokussieren Sie auf Positives! Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr! Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem Zuviel wird man von ihnen überschwemmt. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren).

Sprechen Sie über Ihre Gefühle! Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe, z.B. bei der Helpline des BÖP oder einem/einer klinische/n PsychologIn, welche telefonische Hilfe (z.B. über Skype) anbietet (s. Link weiter unten).

Begrenzen Sie das Grübeln! Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen guttut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne. Angst und Entspannung können nicht gleichzeitig passieren. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste (Anleitung weiter unten)! Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen. Denken Sie daran: Die Situation wird vorübergehen! Es ist es wichtig, zu verstehen, dass der COVID-19-Ausbruch unweigerlich vorübergehen wird. Nutzen Sie einfache Möglichkeiten, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern, z.B. durch regelmäßiges Händewaschen und Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.



Inhalt

Gewalt	3
Für Alleinerziehende	4
Unterstützende Maßnahmen für Eltern mit Kindergartenkindern	5
Unterstützende Maßnahmen für Eltern mit Volksschulkindern	10
Unterstützende Maßnahmen für Eltern mit Kindern von 10-15 Jahren	11
Psychische Erkrankungen und Covid 19	13
Sammlung von guten Beiträgen aus dem Netz	15
Internet-Tipps & Praktische Tipps	19
Weitere Freizeittipps Kindergarten - Volksschule	21

Gewalt

In Krisenzeiten kommt es immer wieder zu einer Zunahme häuslicher Gewalt. Sollte Sie dies betreffen:

Gewaltschutzzentrum Burgenland

Tel: 03352/31 420

www.gewaltschutz.at

Wenn Sie dort anrufen und niemanden erreichen, werden Sie zurückgerufen. Das Gewaltschutzzentrum hat auch jetzt Bereitschaftsdienst.

Weitere Kontakte und Notrufnummern:

BÖP-Helpline: 01/504 80 00

Kontakt Polizei: 133

Frauenhelpline: 0800/222 555

Frauenhaus Burgenland: 02682/612 80

Haltdergewalt.at (Online Beratung täglich von 15:00-22:00 Uhr)



Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst! Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren... Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen, vollkommen überfordert und in der Folge gewalttätig zu werden. Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung! Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht,

wenden Sie sich an Krisentelefone.

Leben Sie Gewalt nicht aus! Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben - gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.

Wenn Gewalt passiert: Reden Sie! Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden - gerade gegen Kinder oder Jugendliche - reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewaltschutzzentrums, der Männerberatung, eines Kinderschutzzentrums, von Rat auf Draht oder vom psychosozialen Dienst.

Dasselbe gilt natürlich, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind: Holen Sie sich Hilfe! Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolations-situation so erscheint. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz- oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe. Und vor allem: Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe! Warten Sie nicht, bis es zu spät ist.

Für Alleinerziehende

Vor allem Eltern, die sich in dieser Zeit in der Kinderbetreuung nicht abwechseln können und alleine mit den Kindern sind, brauchen die Möglichkeit, Kraft zu tanken.

Eine Übung aus der Traumatherapie möchten wir gerne mit Ihnen teilen:

Ein Ort, an dem es mir gut geht

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und setzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie Ruhe haben. Spüren Sie Ihre Arme und Beine, Ihre Popomuskeln, wie sie auf der Unterlage aufliegen und bequem sitzen. Gehen Sie entlang Ihrer Rückenmuskulatur bis zu den Halsmuskeln. Alles ist angenehm entspannt. Ihr Herz schlägt ruhig und gleichmäßig, jeder Atemzug vertieft die Ruhe und Entspannung. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Brustkorb beim Atmen hebt und senkt. Sie können die Augen schließen oder einen Punkt fixieren.



Dann lassen Sie vor Ihrem „inneren Auge“ das Bild eines für Sie angenehmen guten Ortes entstehen. Ein Ort aus Ihrer Phantasie oder Ihrer Erinnerung. Vielleicht sind Sie auf einem Berg oder liegen in einer Hängematte, auf einer schönen Wiese, am Meer oder sonst wo. Sie entscheiden, wo Sie sich wohlfühlen, Sie können dabei nichts falsch machen. Wie schaut es dort aus? Haben wir Sommer oder Winter, ist es warm oder angenehm kühl? Was hören, was riechen Sie dort? Vielleicht haben Sie Lust, dort etwas zu essen oder einfach die Seele baumeln zu lassen. Nach einer Ihnen angenehmen Zeit nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, ballen die Fäuste und strecken sich wie beim Aufstehen in der Früh und kommen mit einem Lächeln wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Machen Sie diese Übung ruhig öfters in der Woche. Übrigens können Sie die Übung auch bei Ihren Kindern anleiten.

Auch ein Telefonat mit einer Freundin, anderen Müttern oder Vätern, etc. trägt zur Entspannung bei. Der andere Elternteil kann durch digitale Medien (WhatsApp etc.) präsent sein, soll informiert sein, was Sie tun, wie die Kinder den Tag verbringen und optimalerweise auch bei Schwierigkeiten über Skype schlichten, vermitteln, deeskalieren und mithelfen, nach einem Streit wieder Gutes in die Familie zu bringen.

Über digitale Medien können andere Familienmitglieder mit den Kindern etwas spielen (das müssen nicht nur Computerspiele sein), dadurch entsteht freie Zeit für den alleinerziehenden Elternteil.

Auch und vor allem bei Alleinerziehenden gilt es, dass das Umfeld diesen Mut zuspricht, sie aufmuntert und für sie da ist. Haben Sie Mut, Telefonate von ihren Freunden einzufordern. Machen Sie diese zu einem Fixum in ihrem Tages- und Wochenablauf! Sie können auch gemeinsam über Videotelefonie kochen, essen, den Alltag teilen. Plaudern Sie von Balkon zu Balkon, von Garten zu Garten.

Unterstützende Maßnahmen für Eltern mit Kindergartenkindern

Was brauchen speziell die Kinder im Vorschulalter?
Wie erklären Sie Ihrem Kind die momentane Situation?

Eine kleine Anregung:

(Sie finden bestimmt auch im Internet andere Geschichten, die Ihnen vielleicht für Ihre persönliche Situation geeigneter scheinen, oder Sie erfinden selbst eine! :-))

Aufregung im Wunderwald - und alles wegen dieser Krankheit



Ben ist ein kleiner Bär und 3 Jahre alt. Er lebt mit seinen Eltern und Geschwistern im Wunderwald. Das ist ein ganz toller Ort mit vielen anderen Tieren. Am meisten mag er seine vielen Freunde im KIGA. Und überall gibt es so viel zu sehen und zu spielen. Auch Oma und Opa Bär wohnen nicht weit weg im gleichen Wald. Ben liebt es, bei seinen Großeltern zu sein. Immer am Mittwoch nach dem KIGA ist er dort. Am Wochenende darf er sogar oft bei ihnen übernachten. Aber auch zu Hause bei seinen Eltern gefällt es ihm. Meist versteht er sich auch mit seiner kleinen Schwester und seinem großen Bruder. Nur manchmal haben sie Streit.

Eines Tages hört Ben abends seinen Eltern zu. Sie unterhalten sich über eine Krankheit. Irgendwo weit weg in einem anderen Wald sind viele Tiere krank geworden. Es ist eine Krankheit, die davor noch nie jemand gehabt hat. Die Tiere dort bekommen Husten und Fieber. Vielen geht es schnell wieder besser. Doch ein paar Tiere werden sehr krank. Sie müssen ins Krankenhaus. Das sind vor allem ältere Waldbewohner. Manche von ihnen haben vorher schon andere Krankheiten gehabt. Nun sind Ben's Mama und Papa etwas besorgt, dass diese neue Krankheit auch im Wunderwald auftauchen könnte. Aber der andere Wald ist eigentlich doch ganz schön weit weg.

Doch nur ein paar Wochen später hört Ben, dass der Dachs im Wunderwald Husten und Fieber hat. Eigentlich sind Husten und Fieber ja nicht so schlimm. Jetzt denken aber alle, dass es bestimmt diese neue Krankheit ist. Ben denkt das auch. Und sie ist es wirklich. Dem Dachs geht es Gott sei Dank bald besser. Weil die Krankheit aber sehr ansteckend ist, werden nach und nach einige Tiere krank. Es ist wie in dem anderen Wald: die jungen Tiere sind schnell wieder gesund oder merken gar nichts davon. Die meisten Tiere werden auch gar nicht krank. Aber einigen älteren Tieren geht es schlecht und sie werden sehr krank. Die Eule ist die Chefin im Wunderwald. Sowa wie eine Bürgermeisterin oder eine Königin. Sie muss sich darum kümmern, dass im Wald alles in Ordnung ist. Die Eule denkt nach. Sie muss dringend irgendetwas finden, um diese Krankheit zu stoppen. „Das geht nur, wenn die Tiere sich nicht mehr treffen und sich nicht anstecken können“, ist sie sich sicher. Also ruft sie von einem Baum, was sie sich überlegt hat: Die Waldschule wird sofort geschlossen und unser Wunderwald-KIGA auch. Alle kleinen Tiere sollen zu Hause sein und nur wenige andere treffen.

Die Eule ist die Chefin im Wunderwald. Sowa wie eine Bürgermeisterin oder eine Königin. Sie muss sich darum kümmern, dass im Wald alles in Ordnung ist. Die Eule denkt nach. Sie muss dringend irgendetwas finden, um diese Krankheit zu stoppen. „Das geht nur, wenn die Tiere sich nicht mehr treffen und sich nicht anstecken können“, ist sie sich sicher. Also ruft sie von einem Baum, was sie sich überlegt hat: Die Waldschule wird sofort geschlossen und unser Wunderwald-KIGA auch. Alle kleinen Tiere sollen zu Hause sein und nur wenige andere treffen.



Die Waldbewohner sind überrascht und Ben ist es auch. Einige trauen ihren Ohren nicht. Alles geschlossen? Wie soll das gehen? Außerdem sollen sich alle oft die Pfoten waschen. Husten und Niesen ist nur mit dem Arm vor dem Gesicht erlaubt. Das weiß Ben schon und macht es auch. Er findet es aber sehr schade, dass er nicht mehr in den KIGA gehen kann. Und dann sagt die Eule noch etwas: Auf keinen Fall sollen die kleinen Tiere jetzt zu ihren Opas und Omas.



Das überrascht alle besonders. Was hat sich die Eule dabei nur gedacht? Ben wird ganz traurig. Er hat ein paar Tränen in seinen braunen Bärenaugen. Die Eule erklärt es den Waldbewohnern: Die Krankheit ist für ältere Tiere besonders gefährlich. Junge Tiere könnten sie anstecken. Das verstehen alle. Die Opas und Omas werden auch traurig. Sie haben ihre Enkel doch so gern. Aber alle sind vernünftig, denn auf keinen Fall sollen Oma und Opa krank werden. Also bleiben für einige Zeit Ben´s Oma und Opa allein in ihrem Baumhaus. Nur, um Nahrung zu suchen, gehen sie manchmal raus. Noch lieber lassen sie sich einfach etwas mitbringen und unten an den Baum stellen. Auch die kleinen Tiere sind bei ihren Eltern zu Hause. Sie spielen viel draußen. Ein paar Wochen vergehen. Eines Abends hört Ben wieder bei einem Gespräch seiner Eltern zu. Sie unterhalten sich darüber, dass sich jetzt immer weniger Tiere anstecken. Es werden nicht mehr so viele krank. Endlich dürfen sich Oma, Opa und Ben wiedersehen. Was ist das für eine Freude! Das Beste aber ist, dass sie nicht krank geworden sind. Und dafür haben es alle gern so lange ausgehalten. Ben kann gar nicht aufhören, zu erzählen und mit ihnen zu kuscheln. Ein paar Tage später macht auch der KIGA wieder auf. Darauf hat Ben sich riesig gefreut. Endlich ist alles wieder normal, findet Ben. Seine Eltern sehen gleich glücklicher aus. „Das haben wir alle gut gemacht“, sagt Bens Mama. Ben findet das auch. Aber so eine doofe neue Krankheit, die muss es so schnell nicht mehr geben!

(Björn Enno Hermans)

Eine weitere Anregung einer Erklärung des Coronavirus für Kinder finden Sie hier:

<https://youtu.be/kU4oCmRFTw>

Wie bringen Sie Ihre Kleinen zum Händewaschen?

- Gemeinsame Handywaschparties mit Humor und Musik
- Auf Facebook fanden wir eine andere originelle Idee: Ein 4-Jähriger bekam jeden Morgen ein Virus auf die Hand gemalt (das kann ruhig lustig aussehen) und wenn er tagsüber oft genug seine Hände gewaschen hatte, verschwand die Zeichnung wieder. Seitdem war Händewaschen wohl kein Problem mehr.
- Niesen und Husten in die Ellenbeuge: Machen Sie daraus ein Spiel und mit verstärkender Belohnung: Wer schafft heute die meisten Smileys für Ellenbeugenhusten?!
- Händewaschlied: <https://youtu.be/8UKuZT9sHl0>

Wie bewältigen Sie den Alltag?

Je chaotischer das Außen, desto strukturierter muss das Innen sein. Struktur und Routine geben Halt. Schaffen Sie einen haltgebenden Tagesrahmen, in dem Spaß und gemeinsames Spiel Platz haben. Gönnen Sie einander Zeit und Bewegung an der frischen Luft im Garten oder an Plätzen in der Natur, die wenig frequentiert sind. Auch Bewegungsspiele in der Wohnung sind wichtig. Halten Sie auch an gewohnten Schlafenszeiten fest.

Der *Morgen* darf gemütlicher beginnen als vor der Krise. Machen Sie gemeinsam Frühstück, lassen Sie auch mal das Kind entscheiden, was es gerne essen möchte. Bringen Sie Vielfalt ins Frühstücksmenü. Ein Joghurt mit zwei Himbeeren und einem Apfelstück ist ein Smiley. Seien Sie kreativ, Mut zur Abwechslung!

Spätestens nach dem Frühstück sollten Sie raus aus dem Pyjama in das Tagesgewand.

Nach dem Frühstück: Bewegungsspiele in der Wohnung: Ballspiele Stoffball, Hupfburg im Bett, Höhlen bauen, Verstecken spielen...

Für das *Mittagessen* gilt das gleiche wie für das Frühstück: Mut zur Abwechslung und Spaß dabei!

Machen Sie am *Nachmittag* etwas ganz anderes als am Vormittag, z.B. wenn Sie vormittags drin waren, gehen Sie nachmittags raus, oder umgekehrt.

Abends: Rituale sind wichtig - Vorlesen, Tag gemeinsam Revue passieren lassen, Igelballmassage, Badewanne, Sorgenfresser, Nachtgebet etc.



Was machen Sie, wenn....

...das Kind tobt, schreit, in Muster zurückfällt, die es schon überwunden hat (Bettnässen, Busen greifen, ins Bett der Eltern wollen etc.)?

Bedenken Sie, bei all diesen Mustern fällt das Kind auf eine Ebene/Zeit zurück, die sicher war. Sprechen Sie in ruhigem, liebevollem und verständnisvollem Ton mit Ihrem Kind, schelten Sie es nicht. Fassen Sie in Worte, was Sie sehen und wahrnehmen: „Ja, ich sehe, dass du dich sicher fühlst, wenn du in unser Bett möchtest, du brauchst gerade viel Schutz!“

Wenn das Kind tobt: Lassen Sie es - wenn möglich - in den Garten hinaus, geben Sie ihm Raum, lassen Sie es aber nie alleine, auch wenn das Kind sagt „Hau ab!“



Bleiben Sie ruhig, sprechen Sie wenig. „Jetzt müssen wir die Wut zuerst mal rauslassen...“ Halten Sie das Kind nur fest, wenn es sich selbst zu verletzen droht oder andere haut. Bei selbst- und fremdverletzendem Verhalten: ein kurzes, klares „Stopp, das geht nicht!“

Wenn Ihr Kind laut wird und schreit, werden Sie immer leiser. Wenn Ihnen dies schwerfällt, wechseln Sie sich - wenn möglich - mit Ihrem Partner ab.

Krisenintervention: SAFER-Modell (nach Everly)

Stabilisieren:

Stimulusreduktion (Reizreduktion, Entfernen vom akuten Ort des Geschehens, nicht ganz weg, nur an einen geschützten Platz, wo Sichtkontakt unmittelbar nicht mehr gegeben ist)

Anerkennen:

Den anderen ermutigen, die Krise zu akzeptieren, zu sehen (“Was hast du genau erlebt? Was ist geschehen? Wie fühlst du dich?“ versuchen, das Bild nachzuvollziehen, das den anderen beschäftigt)

Fördern:

Falsche Bewertungen der Reaktion korrigieren (“verständliche Reaktion”, das Richtige/Bestmögliche versucht, nach den zur Verfügung stehenden Informationen und Mitteln...)

Ermutigen:

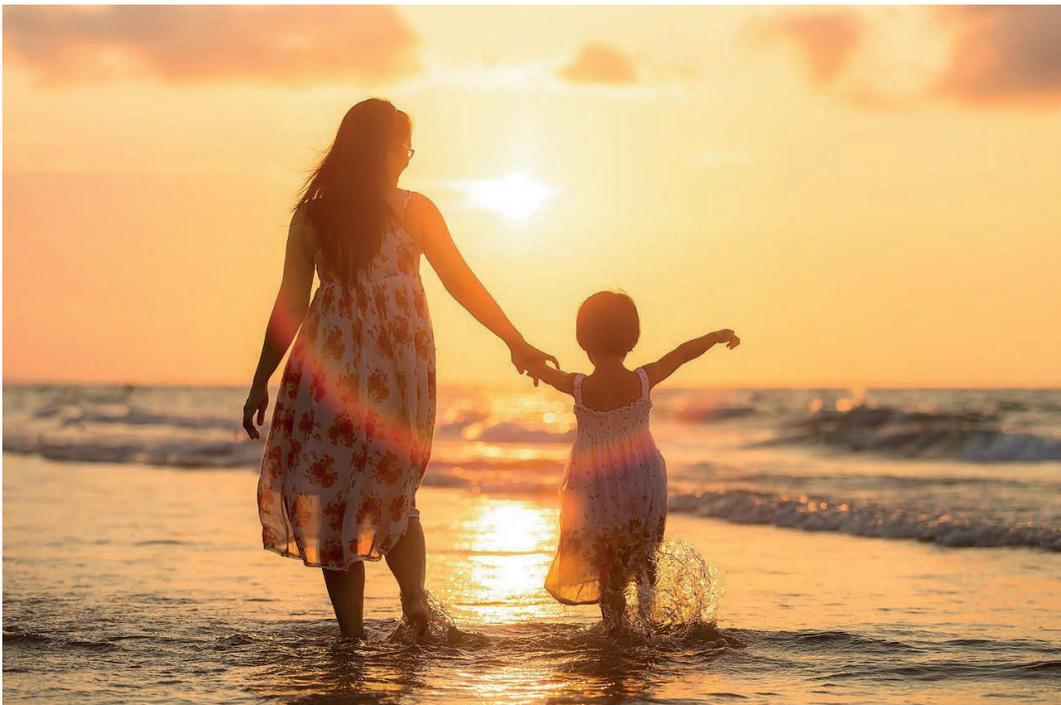
Ermutigen zum Handeln und zu positiven Bewältigungsversuchen

Erklären Sie grundlegende Konzepte und Zusammenhänge von Krise, Stress und Stressmanagement

Rückgewinnen:

Wiedererlangen der Funktionsfähigkeit

Rückführen in die normale Situation (“bei der Hand nehmen”, Aufgaben geben, gemeinsam nächste Schritte bewältigen und planen, essen, trinken, u.U. konkrete Schritte für die nächsten 24 Stunden)



Angst nehmen

Keine Panikmache, den Kindern zuhören, ihre Ängste ernst nehmen und ihnen Sicherheit vermitteln im Sinne von „gemeinsam schaffen wir das“, allerdings ohne sie dabei anzulügen.

Sich von den Fragen der Kinder leiten lassen und kindgerechte Antworten geben.

„Ich verstehe, dass du dir Sorgen machst, aber wir versuchen alle unser Bestes, damit die Krankheit sich nicht weiter ausbreitet. Deshalb kannst du zurzeit auch deine Freundinnen, Freunde und die Großeltern nicht besuchen. Wir sind bei dir und passen auf dich auf, und falls du oder einer von uns krank wird, werden wir - wie sonst auch - alles tun, dass wir wieder gesund werden.“

Schränken Sie den Medienkonsum zu Corona ein und überwachen diesen, im Optimalfall schauen Sie sich die Informationen gemeinsam an. Dosieren Sie Nachrichten und erklären Sie offene Fragen der Kinder.

Weil gerade kleine Kinder Dinge, die sie beschäftigen, gerne malen und zeichnen, lassen Sie sich die Zeichnungen des Kindes erklären und reden Sie darüber. „Im Gespräch bleiben“ ist immer wichtig, denn nicht jedes Kind zeigt, wie sehr es verunsichert ist.



Den Kindern Sicherheit vermitteln und gleichzeitig selbst mit einer völlig neuen Situation konfrontiert und vielleicht überfordert zu sein - das ist gerade die größte Herausforderung für Eltern. Ist man selbst sehr

besorgt, hilft ein Austausch mit FreundInnen, KollegInnen und Verwandten. In besonders schwierigen Situationen nutzen Sie Krisentelefonangebote.

Denn: Auch wenn Eltern selbst verunsichert sind, ist es gerade in Krisenzeiten wichtig, für das Kind da zu sein und Sicherheit, Schutz und Geborgenheit zu vermitteln. Wenn das Kind möchte, sollte immer über die aktuelle Situation gesprochen werden, allerdings sollten Eltern sie nicht aktiv zum einzigen Tagesthema machen.

Zusammenfassung:

- Sicherheit geben durch strukturierten, vorhersehbaren Alltag
- Soziale Kontakte ermöglichen via Telefon und Internet
- Bei Bedarf mehr Zuwendung geben, wenn Ängste überhand nehmen (s.oben, zurückfallen in überwundene Entwicklungsphasen)
- Umgang mit Schlafstörungen (Atemtechniken)
- Selbst ruhig bleiben - Angst ist ansteckend
- Spiel und Ablenkung ermöglichen - freies Spiel als Bewältigungsmöglichkeit
- Gemeinsam spielen und aktiv sein
- Humor

Unterstützende Maßnahmen für Eltern mit Volksschulkindern

Grundsätzlich gilt vieles, was für Kindergartenkinder gilt, auch für Volksschulkinder. Jedoch bleiben Schulkinder auch in Krisenzeiten Schüler und haben ihre Aufgaben zu machen. Dazu benötigen sie, gerade in der Unterstufe, die Hilfestellung der Eltern.

Struktur: Erstellen Sie für und mit Ihrem Kind einen Plan, wann „Schule“ stattfindet. Machen Sie dies täglich Montag-Freitag. Am Wochenende ist Wochenende! Außerdem gibt es keine Hausaufgaben.

Richten Sie für Ihr Kind (sofern nicht bereits vorhanden) ein Schuleck ein. Der Schreibtisch sollte möglichst abgeschirmt und in ruhiger Umgebung stehen, aufgeräumt sein und es sollte sich nur das Nötigste darauf befinden. Das Schuleck und die Schulzeit sollten sich deutlich von Spielsituationen unterscheiden.

Gönnen Sie Ihrem Kind auch Pausen (5-10 Minuten)!

Bei ADHS Kindern ist es besonders wichtig, dass Ihr Kind genügend Bewegung vor der Schulaufgabe bekommt. Zusätzlich kann es auch zu Hause notwendig sein, nicht von der bisherigen Medikamenteneinnahme abzuweichen. Ggf. bekommen Sie die Medikamente über Ihren Hausarzt bzw. schickt dieser das Rezept an Ihre Apotheke.

Schulverweigerer: Struktur und Einhaltung der schulischen Aufgaben sind besonders wichtig!! Dafür ist es oft notwendig, Anreize zu schaffen. Es gilt der Satz: „Ich kann nicht machen, dass du lernst, aber ich traue es dir zu, dass du es selbst schaffst.“ Verfallen Sie nicht in Eskalationsschleifen. Bei Widerstand bleiben Sie ruhig und präsent, wiederholen Dinge nur 3x anstatt 10x, kommen aber darauf zurück und scheuen Sie nicht davor zurück, Ihr Unterstützungsnetzwerk anzurufen (z.B. Großeltern, die sagen: „Du ich seh das genauso wie XY - du musst für die Schule lernen“)!



Für Schulkinder gilt, dass diese auch im Haushalt helfen können und sich angemessen alleine beschäftigen können. Zusätzlich werden derzeit im Fernsehen Schulsendungen angeboten. Bedenken Sie, Kinder im Volksschulalter müssen sich mal zurückziehen dürfen, sie brauchen keine Dauerbespaßung!

Halten Sie Schlafrituale und Schlafenszeiten wie bisher ein, sie sind wichtig für die Strukturierung des Alltags und auch für die Unterscheidung, dass jetzt keine Ferien sind!

Volksschulkindern fällt es schwer, Freunde oder Großeltern nicht sehen zu können. Machen Sie Mediaparties (online / Video etc.): Essen unter Kindern, Theaterstück für Oma, Opa, Konzert etc.

Unterstützende Maßnahmen für Eltern mit Kindern von 10-15 Jahren

Vor allem Mittelschulkindern fällt die soziale Isolierung besonders schwer. Pubertätsbedingt ziehen sie sich auch öfter zurück, oder sind expansiver und sprechen nicht über ihre Gefühle, Sorgen, Ängste, Belastungen. Hierbei ist besonders das Fingerspitzengefühl der Eltern gefragt.

Selbstreguliertes Lernen

Unterteilung in:

- **Reaktionale Phase:** Vor dem Lernen: Setzen von Zielen, was will ich erreichen, was weiß ich schon über ein Thema, Motivieren, Planen, welche Strategien ich einsetze
- **Aktionale Phase:** während des Lernens
- **Postaktionale Phase:** nach dem Lernen



Es ist eine Chance, dass Schüler ein eigenes Zeitmanagement entwickeln und eigene Lernprozess regulieren. Ohne Zeitlimit ist ein Zeitmanagement schwieriger.

Zeitmanagement: Aufgabe einteilen

Arbeitsplatz: innere Ruhe soll dort möglich sein Eltern sollen ihre Kinder je nach räumlicher Situation, Infrastruktur (z.B. eigener Laptop) und eigenen Möglichkeiten, bestmöglich beim Lernen unterstützen, dafür dürfen Sie auch auf Ihr Freunde-Netzwerk zurückgreifen. Sie haben als Eltern eine Modellfunktion: Wie strukturieren Sie sich, wie schaffen Sie selbst Ihr Arbeitspensum?

Autonomie: Bieten Sie nur so viel Unterstützung an, wie benötigt wird, z.B. Struktur anbieten, wie kann man in kleinen Räumen Arbeits-/Spielplatz einteilen, eigenen Lernfortschritt überwachen. Besprechen Sie am Morgen, was jeder heute vorhat (Eltern Tagesziel, Kinder Tagesziel - Modell: wie machen die Eltern das?). Geben Sie Hilfestellungen, wenn diese gefordert sind und geben Sie als Eltern Struktur vor, die Autonomie gewährt. Nach jeder Lerneinheit sollten Sie eine Pause machen und sich belohnen! Setzen Sie sich Zwischenziele und schauen Sie sich gemeinsam an, was funktioniert hat und wo das Kind Probleme hatte. Dadurch bekommen Sie ein gutes Bild, wie viel Unterstützung das Kind tatsächlich braucht.

Motivation: Was gibt es für Aufgaben, was gibt es für Dinge, die ich gerne tun möchte (Sport, Kommunikation mit anderen).

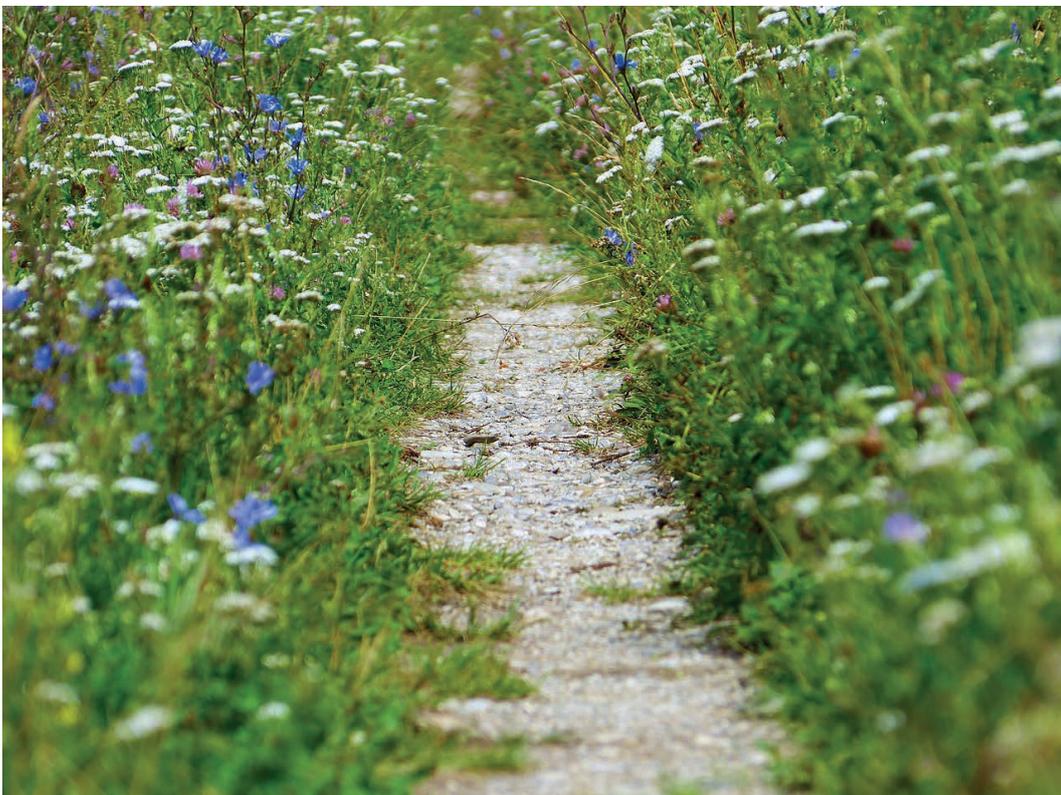
Schon im Volksschulalter, aber auch in der Pubertät, kann man das gute alte Briefeschreiben von Seiten der Eltern wieder aufleben lassen. Der besondere Vorteil daran ist, dass der Jugendliche die Zeilen lesen kann, wann er will und auch nicht (gleich) antworten muss. So ist viel Raum für Deeskalation gegeben! Bedenken Sie, dass Sie dem Kind nicht schreiben, um einen Brief zurückzubekommen, sondern um in Beziehung zu bleiben.

Die Einhaltung der Tagesstruktur und somit auch der Schul-To-Do`s sind in der Pubertät besonders wichtig. Hierbei gilt aber, wie überall im Leben: Sie können Ihr Kind nicht kontrollieren, Sie können aber präsent sein und Halt geben. Das gelingt mit einfachen Worten: „Du, ich lass dich da nicht alleine, da geb ich nicht nach, es ist mir wichtig, dass du die Übungen machst.“ Halten Sie die Waage zwischen Widerstand, der nötig ist, weil er sichere Grenzen aufzeigt und notwendigen, liebevollen, warmen Worten. Sie müssen Dinge nicht gleich entscheiden, schießen Sie nicht aus der Hüfte, gehen Sie aus der Situation, wenn es zu eskalieren droht, kommen Sie darauf zurück, wenn Sie sich beruhigt haben und auch das Kind sich beruhigt hat.

Medienkonsumzeiten sind gerade bei Pubertierenden besonders wichtig. Verwenden Sie Medienentzug nicht als Strafe, wenn das Kind die Schulaufgaben nicht macht oder frech ist. Wenn Ihr Kind frech zu Ihnen ist, zeigen Sie Verständnis für den Druck, der auf ihm lastet, gleichzeitig sagen Sie ihm, dass sie dies nicht wollen und besprechen Sie mit dem Kind mögliche Formen einer Wiedergutmachung (z.B. auf Geschwister aufpassen, während Mama eine gute Badewanne genießt).

Bezüglich der Sozialkontakte besprechen Sie mit dem Kind mögliche Alternativen zu direkten Peerkontakten und bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch. Feedback-Runde am Abend. „Was ist uns heute gut gelungen, was können wir morgen besser machen?“

Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt. Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten. Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert. Machen Sie alleine einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald. Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.



Psychische Erkrankungen und Covid 19

Recherchen im Internet zeigen, dass die wirtschaftlichen Folgen von Pandemien betrachtet werden, zu den psychischen Auswirkungen und dem therapeutischem Umgang damit findet sich bisher noch kaum wissenschaftlich fundiertes Material.

Im Folgenden haben wir eine Zusammenfassung einiger Beiträge erstellt, die das Thema der psychischen Auswirkungen aufgreifen.



Womit ist zu rechnen?

Angstzustände

z.B. Angst, sich anzustecken, Angst, weil man die Situation nicht unter Kontrolle hat (unsichtbarer Feind), Angst, ein Familienmitglied zu verlieren, Angst vor zukünftigen Katastrophen

Was kann man tun?

- Realitätskontrolle (wie viele Erkrankte/ Todesfälle gibt es im Vergleich zur Bevölkerung, wie ich in den erkrankten Gebieten, oder mit Personen von dort in Kontakt?)
- Angst nehmen (nicht bagatellisieren, nicht urteilen, gut zuhören, fragen, wovor sich das Gegenüber fürchtet)
- Meldungen überprüfen (Stimmt es, dass die Regale leer sind?)
- Maßnahmen einhalten

Schlafprobleme

z.B. Schlaflosigkeit, die durch Medienberichte verursacht werden

Was kann man tun?

- selektiver Medienkonsum, 1 bis 2 Mal am Tag, nur über einen seriösen Nachrichtensender
- geführte Meditationen, Entspannungen über YouTube oder andere Kanäle

Depressionen

z.B. Die Einschränkung der sozialen Kontakte kann vermehrt zum Gefühl der Einsamkeit führen, der unreflektierte Medienkonsum richtet den Fokus auf die negativen Auswirkungen

Was kann man tun?

- durch Videotelefonie mit Freunden und Familien in Kontakt bleiben
- Tagebuch schreiben, 1 bis 2 Dinge notieren, die positiv an diesem Tag sind, den Fokus so vermehrt auf das Positive richten
- Reframing der aktuellen Situation: positive Veränderungen herausstreichen (Die Natur erholt sich, in China ist die Treibhausgasemission um 25% gesunken, es wird mehr Zusammenhalt gelebt, z.B. durch Nachbarschaftshilfe, man hat mehr Zeit für sich und die Familie)
- Achtsamkeit: sich selber wahrnehmen (was macht mir Angst, wo ist die Bedrohung, in die Stille gehen, den inneren Raum spüren, mit sich verbunden sein)
- Autogenes Training (siehe YouTube-Videos im Anhang)

Hypochondrische Störungen

z.B. Es können sich verstärkt körperliche Symptome zeigen: Engegefühl in der Brust, Symptome ohne den Verdacht auf Lungenentzündung

Was kann man tun?

- Autogenes Training (siehe YouTube-Videos im Anhang)

Psychosoziale Probleme

z.B. Konflikte in der Familie, Gewalt in der Quarantäne, Social Distancing (Abstand halten), Sicherheit in der Begegnung fehlt, da nicht auf gewohnte Rituale zurückgegriffen werden kann (Händeschütteln), Einschränkung sozialer Kontakte, Isolation, fehlende körperliche Kontakte

Was kann man tun?

- Familienstruktur festlegen (Zeiten gemeinsam, Zeiten alleine einplanen, Unstimmigkeiten sofort ansprechen)
- bei drohender Gewalt stehen Notrufnummern zur Verfügung (Frauennotruf, Frauenhaus, siehe Anhang)

Zwänge

z.B. Angst, sich anzustecken und dies durch ständiges Händewaschen vermeiden wollen, Angst, unter einer unentdeckten Krankheit zu leiden und sich ständig zu beobachten

Was kann man tun?

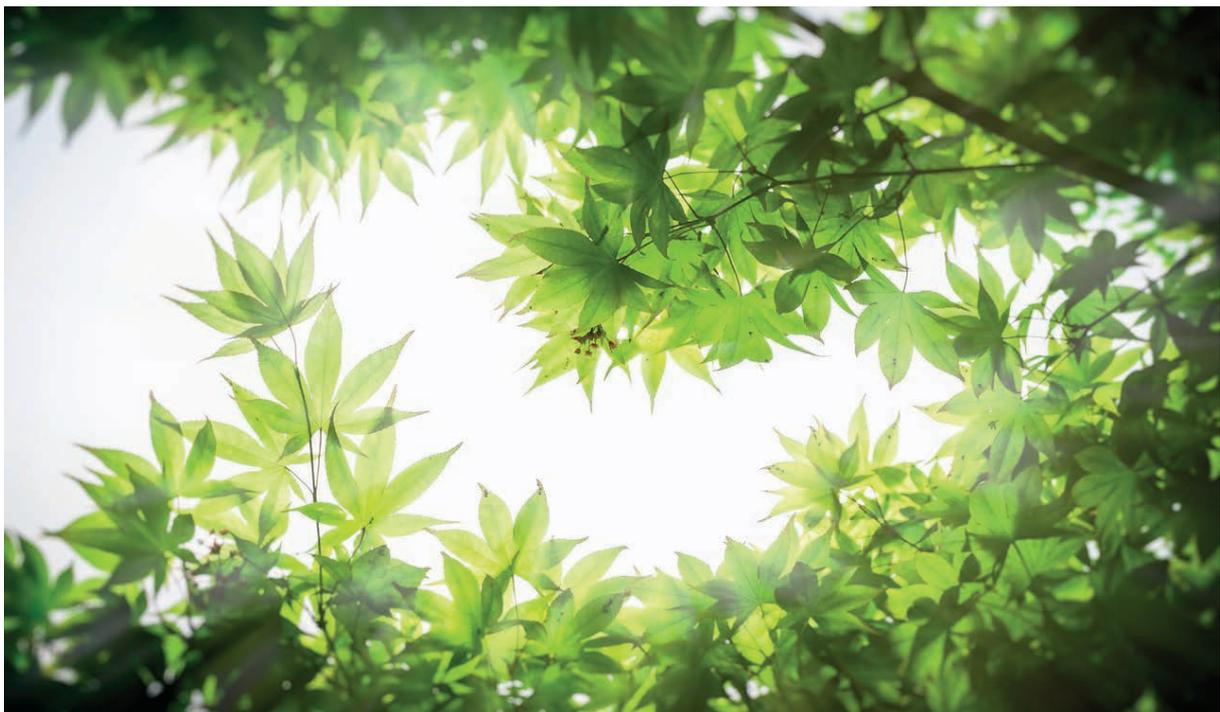
- Langfristige Verhaltenstherapie

Trauer

z.B. Stirbt ein Angehöriger durch das Coronavirus, wird dies in der Zeit danach zu Trauerbewältigungsprozessen führen, die begleitet werden müssen. Auch bei Schuldgefühlen, wenn die Ansteckung möglicherweise durch einen selbst erfolgt ist.

Was kann man tun?

- Zuhören, die Gefühle wahrnehmen, alles darf sein
- Trauerbegleitung in der Zeit nach der Krise



Sammlung von guten Beiträgen aus dem Netz

Auszug aus „Da ist ein historischer Moment“, Interview mit Matthias Horx (Zukunftsforscher) im KURIER: <https://kurier.at/wissen/matthias-horx-das-ist-ein-historischer-moment/400785341>

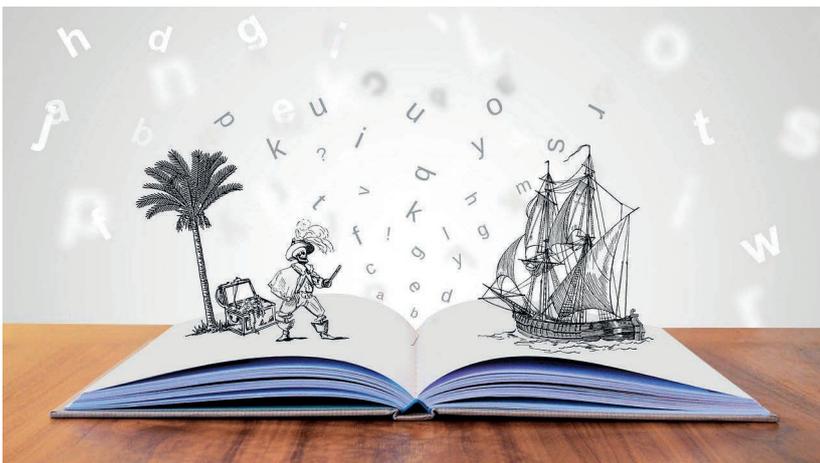
Die Zukunft ändert ihre Richtung, die Welt as we know it löst sich gerade auf. Aber dahinter fügt sich eine neue Welt zusammen, deren Formung wir zumindest erahnen können.

Übung aus Visionsprozessen bei Unternehmen: Wir nennen sie die RE-Gnose. Im Gegensatz zur PRO-Gnose schauen wir mit dieser Technik nicht „in die Zukunft“. Sondern von der Zukunft aus ZURÜCK ins Heute.

Die Re-Gnose: Unsere Welt im Herbst 2020

Stellen wir uns eine Situation im Herbst vor, sagen wir im September 2020. Wir sitzen in einem Straßencafe in einer Großstadt. Es ist warm, und auf der Strasse bewegen sich wieder Menschen. Bewegen sie sich anders? Ist alles so wie früher? Schmeckt der Wein, der Cocktail, der Kaffee, wieder wie früher?

Wie damals vor Corona? Oder sogar besser? Worüber werden wir uns rückblickend wundern?



Soziale Verzichte, die wir leisten mussten, führten selten zu Verein-samung. Im Gegenteil. Nach einer ersten Schockstarre führten viele von sich sogar erleichtert, dass das viele Rennen, Reden, Kommunizieren auf Multikanälen plötzlich zu einem Halt kam. Verzichte müssen nicht unbed-ingt Verlust bedeuten, sondern kön-nen sogar neue Möglichkeitsräume eröffnen.

Paradoxerweise erzeugte die körper-liche Distanz, die das Virus erzwang, gleichzeitig neue Nähe. Wir haben Menschen kennen ge-lernt, die wir sonst nie kennen gelernt hätten. Wir haben alte Freunde wieder häufiger kontak-tiert, Bindungen verstärkt, die lose und locker geworden waren. Familien, Nachbarn, Freunde, sind näher gerückt und haben bisweilen sogar verborgene Konflikte gelöst.

Die gesellschaftliche Höflichkeit, die wir vorher zunehmend vermissten, stieg an.

Wir werden uns wundern, wie schnell sich plötzlich Kulturtechniken des Digitalen in der Praxis bewährten. Tele- und Videokonferenzen, gegen die sich die meisten Kollegen immer gewehrt hatten (der Business-Flieger war besser), stellten sich als durchaus praktikabel und produktiv heraus. Lehrer lernten eine Menge über Internet-Teaching. Das Homeoffice wurde für viele zu einer Selbstverständlichkeit - einschließlich des Improvisierens und Zeit-Jonglierens, das damit verbunden ist.

Gleichzeitig erlebten scheinbar veraltete Kulturtechniken eine Renaissance. Plötzlich erwischte man nicht nur den Anrufbeantworter, wenn man anrief, sondern real vorhandene Menschen. Das Virus brachte eine neue Kultur des Langtelefonieren ohne Second Screen hervor. Man kommuni-zierte wieder wirklich. Man ließ niemanden mehr zappeln. Man hielt niemanden mehr hin. So entstand eine neue Kultur der Erreichbarkeit. Der Verbindlichkeit.

Menschen, die vor lauter Hektik nie zur Ruhe kamen, auch junge Menschen, machten plötzlich ausgiebige Spaziergänge (ein Wort, das vorher eher ein Fremdwort war). Bücher lesen wurde plötzlich zum Kult.

Reality Shows wirkten plötzlich grottenpeinlich. Der ganze Trivia-Trash, der unendliche Seelenmüll, der durch alle Kanäle strömte. Nein, er verschwand nicht völlig. Aber er verlor rasend an Wert.

Dass Menschen trotz radikaler Einschränkungen solidarisch und konstruktiv bleiben konnten, gab den Ausschlag. Die human-soziale Intelligenz hat geholfen. Die vielgepriesene künstliche Intelligenz, die ja bekanntlich alles lösen kann, hat dagegen in Sachen Corona nur begrenzt gewirkt. Damit hat sich das Verhältnis zwischen Technologie und Kultur verschoben. Vor der Krise schien Technologie das Allheilmittel, Träger aller Utopien. Kein Mensch - oder nur noch wenige Hartgesottene - glauben heute noch an die große digitale Erlösung. Der große Technik-Hype ist vorbei. Wir richten unsere Aufmerksamkeit wieder mehr auf die humanen Fragen: Was ist der Mensch? Was sind wir füreinander?

Wir staunen rückwärts, wieviel Humor und Mitmenschlichkeit in den Tagen des Virus tatsächlich entstanden ist.

Heute im Herbst, gibt es wieder eine Weltwirtschaft. Aber die Globale Just-in-Time-Produktion, mit riesigen verzweigten Wertschöpfungsketten, bei denen Millionen Einzelteile über den Planeten gekarrt werden, hat sich überlebt. Sie wird gerade demontiert und neu konfiguriert. Überall in den Produktionen und Service-Einrichtungen wachsen wieder Zwischenlager, Depots, Reserven. Ortsnahe Produktionen boomen, Netzwerke werden lokalisiert, das Handwerk erlebt eine Renaissance. Das Global-System driftet in Richtung GloKALisierung: Lokalisierung des Globalen.



Re-Gnoson bilden hingegen eine Erkenntnis-Schleife, in der wir uns selbst, unseren inneren Wandel, in die Zukunftsrechnung einbeziehen. Wir setzen uns innerlich mit der Zukunft in Verbindung, und dadurch entsteht eine Brücke zwischen Heute und Morgen. Es entsteht ein „Future Mind“-Zukunfts-Bewusstheit.

Erstaunlicherweise machen viele in der Corona-Krise genau diese Erfahrung. Aus einem massiven Kontrollverlust wird plötzlich ein regelrechter Rausch des Positiven. Nach einer Zeit der Faszungslosigkeit und Angst entsteht eine innere Kraft. Die Welt „endet“, aber in der Erfahrung, dass wir immer noch da sind, entsteht eine Art Neu-Sein im Inneren.

Mitten im Shut-Down der Zivilisation laufen wir durch Wälder oder Parks, oder über fast leere Plätze. Aber das ist keine Apokalypse, sondern ein Neuanfang.

So erweist sich: Wandel beginnt als verändertes Muster von Erwartungen, von Wahr-Nehmungen und Welt-Verbindungen.

Ein Virus als Evolutionsbeschleuniger

Auszug aus „Ruhe besser als Mundschutz. So schützt man Kinder vor Corona-Panik“, n-tv.de:
<https://www.n-tv.de/panorama/So-schuetzt-man-Kinder-vor-Corona-Panik-article21642390.html>

Nicht die Krankheit selbst, sondern der Umgang mit ihr, haben enormen Einfluss auf die Seelen der Minderjährigen. Atemschutzmasken sind keine gute Idee!

Eine Belastung ist, wenn Eltern Angst zeigen. „Wenn Eltern unruhig werden, überträgt sich das auf die Kinder“. Darauf achten, Informationen rund um die Pandemie ruhig für die Kinder einzuordnen, auch wenn es nicht immer einfach ist.

Die Situation macht Angst, da vieles noch unklar, noch in Bewegung ist. Wir Menschen sind aber gewohnt, mit einer gewissen Sicherheit zu agieren, über Versicherungen werden sogar Eventualitäten abgesichert. In der aktuellen Lage geht das nicht.

Realitätscheck:

Wie ist meine Gefahrenlage, wie sieht mein Alltag aus, mit wem habe ich Kontakt?

Stimmen die Meldungen? Sind die Klopapier-Regale wirklich leer?

Direkt bei offiziellen Quellen informieren. z.B. Robert-Koch-Institut. Das sind dann gesicherte Erkenntnisse und klare Empfehlungen, das gibt dann wieder Sicherheit.



Auszug aus „Corona-Quarantäne kann Angstzustände auslösen“, Bundesministerium für Bildung und Forschung Deutschland: <https://www.bmbf.de/de/corona-quarantaene-kann-angst-zustaende-ausloesen-11142.html>

Psychosoziale Folgen sind bereits in China sichtbar: Angstzustände, Depressionen, Schlafprobleme

Bei den Betroffenen zeigen sich extreme Emotionen von Panik, Schock, Verwirrung, Wut, Trauer, Schuld und Hilflosigkeit.

Die akute Krisensituation führt zu vielen psychosomatischen und psychologischen Beschwerden. Diese müssen im Krisenmanagement berücksichtigt werden.

Eine Auswertung von Anrufen bei einer Hotline in Deutschland im Februar zeigte:

Angstzustände, Schlafprobleme, depressive Symptome, emotionale Zustände wie Einsamkeit, Müdigkeit, Unruhe, Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, die durch Medienberichte über die Epidemie und die Reaktion der Gesellschaft verursacht werden.

Panik, ein Engegefühl in der Brust und körperliche Symptome ohne Verdacht auf eine Lungenentzündung. Psychosoziale Probleme wie zwischenmenschliche Konflikte in der Familie

Auszug aus „Viele psychische Krankheiten können durch die Pandemie forciert werden“, Interview mit Heike Winter (Verhaltenstherapeutin), Deutsches Ärzteblatt: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/111097/Viele-psychische-Krankheiten-koennen-durch-die-Pandemie-forciert-werden>

*Panikstörungen, hypochondrische Störungen, Zwangsstörungen
Angst, sich anzustecken und dies durch ständiges Händewaschen zu vermeiden
Angst, unter einer bisher unentdeckten Krankheit zu leiden und sich daraufhin ständig zu beobachten, Angst vor zukünftigen Katastrophen*

Auszug aus „Verunsicherung ist in der momentanen Situation normal“, Interview mit Kerstin Vogg (Psychotherapeutin), vol.at: <https://www.vol.at/psychotherapeutin-vogg-verunsicherung-ist-in-der-momentanen-situation-normal/6558486>

*Alltagsroutine wie gewohnt ist unterbrochen, neue Rituale finden, Stundenplanerstellen
Soziale Kontakte sind eingeschränkt, Videotelefonie nutzen
Informationen in gutem Maß, 1 bis 2mal am Tag über seriösen Sender
Tagebuch schreiben, 2 Dinge die gut sind, den positiven Fokus in den Mittelpunkt stellen
Achtsamkeit: sich selber wahrnehmen, was macht mir Angst, wo ist die Bedrohung, in die Stille gehen, Autogenes Training, den inneren Raum spüren, mit sich verbunden sein*



Internet-Tipps & Praktische Tipps

Erklärungen Coronavirus für Kinder

Das Corona-Virus Kindern einfach erklärt: https://youtu.be/_kU4oCmRFTw

Corona für Kinder leicht erklärt: <https://www.wien.gv.at/presse/2020/03/15/corona-fuer-kinder-leicht-erklaert-neues-video-der-stadt-wien-online>

Entspannungsübungen & Meditationen

Der innere Tresor (Imaginationsübung von Luise Redemann): <https://www.therapiegraz.at/therapeutische-anleitungen/der-innere-tresor-imaginationsuebung-stress-angst-und-traumabewael-tigung#>

EFT (Emotional Freedom Technique) - Ganz einfach erklärt (Laura Malina Seiler): <https://www.youtube.com/watch?v=c9q9kGR4g8I>

Sanft einschlafen mit deinem Pferd (Fantasiereise von Sandra Lenhart): <https://www.youtube.com/watch?v=lfeoBG6Ghlo>

Geführte Meditation für Kinder zum Entspannen. Entspannung und Fantasiereise für Kinder ab 3 Jahren: <https://www.youtube.com/watch?v=75Sb3UxFnVo>

Entspannungsmusik für Kinder (Andrea Jung und die Hasenkinder): <https://www.youtube.com/watch?v=SAy1tJJwBko>

Yoga für Kinder/ Yoga, Achtsamkeit und Entspannung Übungen für Kids: <https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>

Schulfernsehen, Lernhilfen & Alltagsbewältigungen

Ö1 Programm für Schüler: <https://oe1.orf.at/player/20200318/592020>

Schulfernsehen von BR Alpha: <https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/schulfernsehen/index.html>

Schulfernsehen von ARD: <https://www.daserste.de/specials/service/schule-daheim-lernangebote-schueler-corona-krise100.html>

GRIPS Mathe von ARD: <https://www.ardmediathek.de/alpha/shows/Y3JpZDovL2JyLmRlL2Jyb-2FkY2FzdFNlcmlscy85NmU4YzcyZi1jODVklTRhYWUtOTk3NS1iN2Q3MDViOGI1YjQ/grips-mathe>

Materialpaket Homeschooling: <https://lehrermarktplatz.de/material/131402/kreative-aufgaben-fuer-zu-hause-homeschooling>

Lernapp: <http://anton.app/>

Leseförderprogramm: <https://antolin.westermann.de/>

Homeschooling - Erfahrungen und Erkenntnisse: <https://medium.com/@homeschooling.wien/homeschooling-erfahrungen-und-erkenntnisse-15dec97f2557>

Wochenplaner für Kinder: <https://diekleinebotin.at/wochenplaner-fuer-kinder-tageseinteilung-und-termine-visualisieren/>

Die Seite mit der Maus: <https://www.wdrmaus.de>

Händewaschenlied: <https://youtu.be/8UKuZT9sHl0>

Freizeitaktivitäten

Tipps für Daheim (WienXtra): <https://www.wienextra.at/kinder/>

Ö1 KulturJournale für Schüler: <https://oe1.orf.at/collection/624926>

Kinderinfo Wien, Tipps für Zuhause: <https://blog.kinderinfowien.at/tipps-fuer-zuhause/>

ORF 1 „Freistunde“: https://tv.orf.at/highlights/orf1/orf_freistunde104.html

Keine Schule wegen Corona. Mit diesen Tipps hat Langeweile keine Chance: <https://www.nord-bayern.de/region/corona-frei-tipps-gegen-die-langeweile-fur-ihre-kinder-1.9936474>

Quarantäne mit Kindern. Das hilft gegen Langeweile: <https://www.mdr.de/thueringen/corona-pandemie-quarantaene-kinder-familie-100.html>

Eltern und die „größte Herausforderung“: <https://orf.at/stories/3158052/>

Bastelprojekt Kinderkunsthhaus München: <https://www.facebook.com/Kinderkunsthhaus>

101 Dinge, für die du nicht rausgehen musst: <https://goodnight.at/magazin/freizeit/2102-tipps-fuer-daheim>

KiGa Portal Tipps: <https://www.kigaportal.com/ng/ng6/de/ideen/eltern/eltern-aktion1>

Ballübungen per App für Zimmer und Garten: <https://orf.at/stories/3158217/>



Allgemeine Informationen & praktische Tipps

Das Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen hilft rasch und kompetent:

Helpline 01/504 8000

helpline@boep.or.at

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen

Tel: 01/4072671-0

www.boep.or.at

Psychnet ist das Online-Informationssystem für psychologische Dienstleistungen des Berufsverbandes:

www.psychnet.at

Informationsblatt des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen zu häuslicher Isolation und Quarantäne:

https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationenblatt.PDF

Weitere Freizeittipps Kindergarten - Volksschule

Sammlung verschiedener Aktivitäten für draußen und drinnen

Lebenslinien: symmetrische Formen (mittig gefaltet sind beide Seiten gleich)

- Blatt, Farnwedel, Grashalm - passen beide Hälften zusammen?
 - Haben alle Blätter gleich geformte Seiten?
 - Was ist sonst noch symmetrisch in der Natur: Bäume, Schneeflocken, Eicheln, Tannenzweige, Skelette
 - Welche vom Menschen gebaute Formen sind symmetrisch (Fenster, Türrahmen, Brücken)

Baumhäuser: Schwellungen (Gallen) auf Blättern/ Stängeln im Inneren leben Insekten/ Milben/ Bakterien fressen ihr eigenes Haus von innen auf

- Fliege/ Wespe legt in/ auf Pflanze Eier- Larve gibt chemische Substanz an Pflanze - Pflanze wächst um Insekt herum - Domizil (Winter): dieses frisst Insekt dann auf und klettert heraus
 - Suche nach einem Stängel mit kugelrun der Schwellung: Loch? (Insekt schon draußen oder Vogel oder anderes Tier hat Larve gefressen)
 - Aufschneiden (aber nur eines mit Loch) - sonst wird Heim zerstört
 - Welche Form hat Galle, hart oder weich, wie kommt ein Tier an die Nahrung in der Galle, wie überleben Insekten dort?



Wurzelgepurzel: Pfahlwurzeln (Löwenzahn, Möhren, Kiefern) und Büschelwurzeln (Gras, Getreide)

- 2 Gläser mit Wasser und je einer Wurzel füllen und vergleichen, wenn die Erde herabgefallen ist
 - Welche ist länger, dicker; welche wächst tiefer in Boden, welche kannst du essen (Möhren, rote Bete), Vorteile der unterschiedlichen Wurzeln (Regenwasser, Anker, tiefgehend)

Naturgewebe: Webrahmen bauen (2 Stöcke parallel, Schnur spannen)

- Gras, Steine, Moos, Äste, Knochen, Federn, Blätter, etc. einflechten - festziehen

Kniebaum: Laufstrecke markieren, mit einem Baumstamm/ größerer Ast zwischen den Füßen bewältigen, eventuell Hindernisse einbauen



Doppelstock: 2 Äste/ Stöcke, 2 Personen halten jeweils 2 Enden, Dinge drauflegen und balancieren

Blatttablett: Laub auf ein Tablett, Strecke markieren - bewältigen, ohne Laub zu verlieren

Architekt: Behausungen bauen, Boote, kleine Häuser, Figuren (aus verschiedensten Materialien), z.B. mit Dingen aus der Natur wie Äste, Rinde, Blätter oder Dingen aus dem Haushalt wie Weinkorken, Moosgummi, Papier, Gummiringel, Paketschnur, Zündholz...

Sonnenfallen: wie Felsen und Steine Hitze und Kälte aufnehmen und speichern können

- Steine in Kühlbox legen
 - Verschiedene Gegenstände (Steine, stehendes Wasser, Autos, Außenwände, menschliche Körper) anfassen - in der Sonne, im Schatten und in der Kühlbox
 - Was ist wärmer: Gegenstände/ Pflanzen, warum speichern Städte mehr Wärme als Wälder



Gipfelrolle: an einem leichten Wiesenhang eine Strecke markieren - versuchen, durch Purzelbäume von unten nach oben zu kommen

Moosandalen: Pappkarton, Kleber, Moosstücke

- Fußabdruck auf einen Pappkarton aufzeichnen, ausschneiden, mit Kraftkleber Moos befestigen, Lasche machen; damit gehen
 - Wie fühlt es sich an?

Barfußwanderung: sensible Wahrnehmung

- In der Natur, auf verschiedenen Untergründen
- Zu Hause auf verschiedenen Untergründen - Plastikstöpsel, Tücher, Knoten in Tücher machen, leere Klopapierrollen, alte CDs, Schwämme, Papier zusammendrücken, Seil, Socken, Stifte, Untersetzer von Kochtöpfen, Noppenfolie, ...
- davor Vermutungen anstellen - wie sich etwas anfühlen wird
- Dinge mit Füßen aufheben
 - Gehst du gerne? Warum ja/ nein? Ist es schwierig, etwas mit den Füßen aufzuheben?

Konturen legen: flach auf den Boden legen, unterschiedliche Positionen ausprobieren - andere legen Körperumriss mit verschiedenen Sachen nach

- Gegenstände auf den Boden legen und deren Umrisse mit anderen Dingen nachlegen (Papier in Bahnen schneiden, mit Stiften, Baumwolle...)
 - Wer erkennt, welcher Gegenstand zu welchem Umriss passt?

Stein-Haufen: es gilt, einen Steinhafen so hoch wie möglich und mit so viel Steinen wie möglich zu bauen

- Gute Mischung ist wichtig
- Kreativität sind keine Grenzen gesetzt
- Namen geben und/ oder verschönern



Turmbau: Steine aufeinander bauen (nur eine Reihe); entweder jeder seinen eigenen oder im Team: jeder sagt, ob noch ein Stein geht oder nicht

Kamera-Übung: Augen zuhalten/ zumachen, Partner führt ganz nah zu einem „Bild“, kurz die Augen auf und dann wieder zu machen; mit der „Kamera“ verschiedene Aufnahmen machen.

- Nachbesprechen - wo waren die Bildausschnitte? Was hat man gesehen? In der richtigen Reihenfolge wiederfinden

Naturcollagen anfertigen (getrocknete Blumen/ Blätter); mit frischen Dingen Bilder legen

Bilder vom Untergrund: weißes Papier, Wachsmalstifte oder Bleistifte

- Für diese „Frottage“ sucht sich jeder einen Gegenstand/ Material mit interessanter Oberflächenstruktur, Papier auflegen und mittels Stift die Struktur übertragen = abreiben
 - Raten, welcher Gegenstand es ist
 - Stelle/ Untergrund im Haus oder Garten entdecken

Guten Rutsch: wie man sich ohne Arme, Beine oder Flügel bewegen kann - Bewegung der Schlange ausprobieren; 2 Varianten

- Muskeln zusammenpressen, vom Boden abheben
- Seitenwinder Methode: Seite zuerst, Schultern nach vorne - dann Hüfte und Beine (seitwärts)
 - Welche Art, zu schlängeln, ist einfacher?

Verpackungskünste: wie Nestbaumaterial Stöße dämpft und den Tieren Schutz bietet (Experiment für draußen oder im Badezimmer)

- Rohes Ei - umwickeln (Moos, Gras, Heu, Stroh, Blätter, Reisig, kl. Zweige, etc) oder mit Materialien aus dem Haus (Papier, Plastik,...) - fallen lassen, zuwerfen, etc. - schauen, ob das Ei noch ganz ist
- Warum tust du dir nicht weh, wenn du in einen Heuhaufen fällst? Warum verwenden Tiere Blätter für den Nestbau? Wie ist dein Bett/ Matratze aufgebaut? Blätter, Gras, Moos - weich, aber auch robust? Was würdest du für ein Nestbau verwenden und warum?

Klauen, Pfoten und Daumen: wie der Daumen Bewegungen und Fertigkeiten unterstützt.

- Mit Kreppband Daumen zur Hand binden, versuchen, verschiedene Dinge aufzuheben, zu erklettern, kratzen, etc
 - Daumen und seine Funktion +/- sammeln
 - Was kann ein Tier, was du nicht kannst und umgekehrt?

Geräuschmemory für die Kleinen: Gefäße wie Joghurtbecher, Schraubgläser etc. bemalen und dann je zwei davon mit gleichen Materialien (Steine, Nudeln, Reis, Wasser, Murmeln) befüllen.

- Aufgabe ist, immer zwei gleiche Gefäße zu finden.

Aktivitäten/ Spiele in der Nacht

Lichtverschmutzung: Ergebnis übermäßiger und/ oder falsch eingesetzter Beleuchtung

- Künstliche Lichtquellen entdecken
 - Was leuchtet nachts?
 - Wenn du schon einmal mit dem Flugzeug geflogen bist, welche Lichtquellen auf der Erde konntest du sehen?
 - Von wo sieht man die Sterne am besten?

Blinde Gefolgschaft: eine Kette mit Seil bilden, Augen zu, langsam auf verschiedene Wege führen

- Umgebung wahrnehmen; Richtungen, Hindernisse ohne Sprache bewältigen



Jemandem blind zu einem Gegenstand führen: ertasten, riechen lassen, dann wieder wegführen. Kann der andere den Gegenstand wiederfinden?

Gemeinsam in einer Welt

Anfang und Ende: über die Entwicklungsstufen von Geburt bis Tod

- Suche Dinge, wo du glaubst, dass sie der Anfang/ Ende von etwas sind (Blütenknospen, Herbstlaub, junges Gras, Eier, Larven)
- Was meinst du, hat weder Anfang noch Ende? (Kinder glauben oft, dass Steine, Berge, Bäume ewig leben)
 - Mehr Anfänge oder Endpunkte gefunden, was passiert, wenn alles immer weiterlebt, warum ist Tod gut für Umwelt (Nahrungsquelle, natürliche Regulation, Anreicherung des Bodens)?

Bei oder kurz nach einem Regen

Gerade noch trocken geblieben: von einer Stelle zur anderen zu kommen (wer am trockensten ist, hat gewonnen)

- Hilfsmittel aus der Natur und Umgebung dürfen benutzt werden

Pfützenweitsprung: Absprungstelle in der Pfütze, springen, Abdruck am Boden markiert den Landepunkt

Pfützen drücken: alle im Kreis um eine Pfütze (jeder versucht, den anderen in Pfütze zu ziehen, ohne selbst reinzusteigen)

Wir haben „Knetseife“ ausprobiert

Angaben:

- 1 EL Öl
- 1 EL flüssige Seife
- 2 EL Speisestärke
- Lebensmittelfarbe

Anleitung: vermischen und zu z.B. Kugel formen, über Nacht stehen lassen... dann kann man schon damit Hände waschen

Beim Zusammenmischen der Zutaten braucht man keine bestimmte Reihenfolge einhalten. Wichtig ist das kochende Wasser.

Vorerst mit einem Löffel oder Mixer mixen/mischen, danach mit der Hand durchkneten.

Wenn man die Knete gut und luftdicht verpackt, hält sie bis zu einem Jahr.

Der Feentanz und die Zauberrakete (zu Free Jazz, Pop-Rock oder Mozart)

Tanzen zur Musik ist eine der ureigensten Formen von Bewegung. Feentanz trainiert auf spielerische Weise das Gefühl für Rhythmus. Darüber hinaus regt sie die Fantasie an, für die ausgesuchte Musik eine individuelle Bewegungsform zu finden. Auch die Koordination und der Gleichgewichtssinn werden durch den Feentanz gefördert. Den Ausklang dieser Übung bildet die Zauberrakete, bei der Ihre Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen können.

Dauer: ca. 10 - 15 Minuten

Mitspieler: Ein Erwachsener, mindestens zwei Kinder

Material: Eine Decke, ein Laken oder ein großes Tuch und ein Luftballon

Anleitung: Die Teilnehmer legen sich ein Tuch über ihren Kopf und können sich, wenn mehrere Tücher vorhanden sind, damit verkleiden oder schmücken. Dann wird gemeinsam ein bunter Feentanz in der Wohnung durchgeführt, gerne auch mit vorhandener Musik Ihrer Wahl. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und Sie werden sehr viel gemeinsamen Spaß erleben. Anschließend wird das Tuch an das Ende des aufgeblasenen Luftballons geknotet und in eine „Zauberrakete“ verwandelt. Lassen Sie Ihre „Zauberrakete“ durch den Raum fliegen, Kinder entwickeln hierbei große Fantasie. Sie können dieses Spiel auch zum Fang- oder Wurfspiel weiterentwickeln.

