

Hilfestellung für Familien

Praktische Tipps zur Gestaltung
des Alltags mit den Massnahmen
betreffend COVID-19

Anonyme kostenlose Telefonberatung:
071 243 47 99



Tipps für den Familienalltag

Die Massnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus stellen uns alle vor grosse Herausforderungen im Alltag. Durch die Schliessung von Schulen und organisierten Freizeitangeboten fällt die gewohnte Alltagsstruktur für die meisten Familien weg. Diese Situation erfordert von allen Familienmitgliedern viel Flexibilität, Zusammenarbeit und die Bereitschaft, gemeinsam neue Lösungen zu finden. Die folgenden Tipps sollen Sie als Familie auf diesem Weg unterstützen.



Gemeinsam eine Tagesstruktur finden und einhalten – Halten Sie feste Zeiten zum Aufstehen, Essen und ins Bett gehen ein. Dies kann beispielsweise in einem Tages- oder Wochenplan festgehalten werden. Ein Beispiel dazu finden Sie auch auf unserer Homepage (www.kjpd-sg.ch/corona).



Gemeinsam Regeln festlegen und einhalten – Je enger das Zusammenleben, desto mehr braucht es Regeln, an die sich alle halten, damit sich auch alle wohl fühlen können. Am besten sollten Regeln, wie auch die Tages- oder Wochenplanung gemeinsam mit den Kindern erstellt, festgehalten und in der Wohnung aufgehängt werden.



Beziehen Sie ihre Kinder in die Haushaltstätigkeiten mit ein – Übergeben Sie den Kindern (zusätzliche) kleine Ämtlis, lassen Sie sie beim Kochen, Abwaschen und Putzen helfen. Dies soll für die Kinder keine Strafe darstellen, sondern kann spielerisch und im Sinne einer gemeinsamen Aufgabe, eines Miteinanders gestaltet werden.



Planen Sie Zeiten zum Spielen ein – Die aktuelle Situation ist auch für Kinder belastend. Im freien Spiel verarbeiten Kinder Ängste, Sorgen und Unsicherheiten. Deshalb ist es momentan besonders wichtig, dass Kinder Spielzeiten haben. Vielleicht gibt Ihnen die aktuelle Lage mehr Zeit, mit ihren Kindern zu spielen.



Mediennutzung – Es ist in Ordnung, wenn die Kinder in dieser speziellen Situation mehr Zeit als üblich mit Medien verbringen. Jedoch sollte diese Zeit weiterhin klar begrenzt und im Tagesplan aufgeführt sein. Kinder sollen dabei begleitet und der Inhalt der Medien von den Eltern überprüft werden.



Umgang mit Ängsten und Sorgen – Kinder reagieren ganz unterschiedlich auf Belastungssituationen wie diese. Es kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Aggressivität, Schlafstörungen und anderem kommen. Es ist wichtig, innerhalb der Familie miteinander über diese Ängste und Sorgen zu sprechen und sie ernst zu nehmen. Vermitteln Sie ihren Kindern die Sicherheit, dass Sie da sind und die Situation als Familie gemeinsam meistern wollen.



Bewegung und gesunde Ernährung – Unter Einhaltung der vom Bundesrat ausgesprochenen Massnahmen ist es wichtig, sich täglich zu bewegen und an die frische Luft zu gehen (Rad fahren, Ball spielen, etc.). Auch eine gesunde Ernährung ist weiterhin wichtig.



Aufrechterhaltung von Sozialkontakten – Sowohl für und Kinder und Jugendliche, als auch für Erwachsene gilt: Versuchen Sie so gut wie möglich ihre Sozialkontakte aufrecht zu erhalten. Es ist wichtig, sich mit anderen Menschen zu unterhalten um sich gegenseitig zu unterstützen und dem Gefühl des Alleinseins entgegenzuwirken. Dabei können Tools wie Skype, Facetime, etc. helfen.



Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten schaffen – Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für alle Familienmitglieder. Gerade für Jugendliche ist es sehr wichtig, dass ihre Privatsphäre gewahrt ist und sie Zeiten haben, in denen sie sich zurückziehen dürfen. Auch für Eltern gilt: nehmen Sie sich Auszeiten, wechseln Sie sich in der Betreuung der Kinder ab. Tun Sie auch sich selbst Gutes.



Es muss nicht perfekt sein – Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation. Diese erfordert von uns allen ein hohes Mass an Anpassungsleistung und Energie. Es ist deshalb damit zu rechnen, dass nicht immer alles glatt läuft, Konflikte auftreten, die Wohnung nicht so sauber ist wie sonst, etc. Versuchen Sie, dies gelassen zu nehmen und gehen sie davon aus, dass es den allermeisten Familien genauso geht.

Ausführliche Informationen, einen Wochenplan zum Ausdrucken und viele weitere Beispiele finden Sie auf unserer Website unter www.kjpd-sg.ch/corona.

Alle Infos zur telefonischen Beratung auf der Rückseite.

Unser Team berät Kinder, Jugendliche und Eltern gerne bei Fragen wie:

- Wie gestalten wir unseren Familienalltag?
- Wie gehen wir miteinander um?
- Wie gehen wir mit unseren Sorgen um?
- Mein Kind verändert sich – was soll ich tun?
- In unserer Familie wird viel gestritten – wie soll ich mich verhalten?

**Rufen Sie uns an – unsere Beratung ist anonym und kostenlos:
071 243 47 99**

Zeiten: Montag – Sonntag von 8 –20 Uhr

Im Notfall: Ausserhalb unserer Öffnungszeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder an den zuständigen Notfalldienst. Dieser kann im Bedarfsfall mit uns Kontakt aufnehmen.

Stiftung Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste St. Gallen

Brühlgasse 35 / 37
Postfach 447
9004 St. Gallen
071 243 46 46
sekretariat@kjpd-sg.ch

www.kjpd-sg.ch