



NEWSLETTER EB

04/2020

LIEBE ELTERN,

neben allgemeinen Tipps möchten wir mit Ihnen als Familien in einem engen persönlichen Austausch bleiben. In den letzten Wochen haben wir mit »unseren« Familien telefoniert, um zu hören, wie

es Ihnen in der jetzigen Situation geht, welche Erfahrungen Sie gerade machen, was Sie und ihre Kinder gerade bewegt.

Die Rückmeldungen, die wir dazu an den unterschiedlichen Standorten erhalten haben, ähneln sich zum Teil. Wir als Team der Beratungsstelle haben uns gefreut,

dass neben den Belastungen, Ängsten und Einschränkungen, viele Betroffene der Krise durchaus positive Aspekte abgewinnen können. Mehrere Familien äußerten, dass es zu einer Entschleunigung des Alltags gekommen sei, weniger Termindruck und damit mehr freierverfügbare Zeit (**»geschenkte Zeit«**) zur Verfügung stehe, die letztlich auch den Kindern zu Gute käme. Einige Familien haben kreative Ideen entwickelt, um den Alltag zu strukturieren, Antworten auf die Fragen ihrer Kinder zu geben oder gemeinsamen Aktivitäten nachzugehen.

LIEBE ELTERN,

wir finden Euch toll! Corona wird vorbei gehen, Eure Leistung in dieser Zeit wird nicht verloren gehen. Wir wünschen Euch weiter viel Kraft, Geduld und Durchhaltevermögen! Lasst uns weiter daran teilhaben!

EUER TEAM DER BERATUNGSSTELLE



WIR SIND FÜR SIE DA!

Die persönliche Beratung vor Ort ist in der Beratungsstelle, bis auf wenige Ausnahmen und für Notfälle, zur Zeit nicht möglich, aber die Mitarbeiter

und Mitarbeiterinnen sind telefonisch tagsüber in der Woche erreichbar oder online unter:

www.onlineberatung-caritas.de

CARITAS CENTRUM GELDERN
Tel. 02831-9102-300

**CARITAS CENTRUM
KEVERLAER-WEEZE**
Tel. 02832-9259-300

CARITAS CENTRUM STRAELEN
Tel. 02834-915-190

HOME OFFICE UND KINDERBETREUUNG – ZWEI DINGE, DIE SO GAR NICHT ZUSAMMEN PASSEN?

Das Corona-Virus zwingt uns, zu Hause zu bleiben. Die Osterferien haben begonnen, viele geplante Urlaube fallen dem Reiseverbot zum Opfer. Was tun mit der gemeinsamen Zeit? Besonders schwierig wird es für Familien, in denen Eltern weiterhin im Home Office arbeiten müssen, die Kinder aber noch rund um die Uhr nach Ansprache und Beschäftigung suchen.

Wie erklärt man, dass Mama oder Papa zwar anwesend, aber irgendwie doch nicht da sind? Eine kreative Idee haben wir im Beratungsprozess mit einer Familie aus Kerken erarbeitet. Beide Eltern arbeiten im Home Office, die Tochter mit knapp vier Jahren noch zu klein, um sich über lange Strecken allein zu beschäftigen. »Ich will nicht, dass du arbeitest!« – einer der wohl meist gehörten Sätze in den letzten Tagen. Zunächst haben sich die Eltern abgewechselt – einer arbeitet morgens, der andere nachmittags. Gemeinsame Zeit? Fehlanzeige.

Inzwischen versuchen die Eltern, ihre Arbeit weitgehend am Morgen zu erledigen. Eine kleine Sanduhr, die eine halbe Stunde lang läuft, hilft dem Mädchen zu sehen, wann »eine Arbeitseinheit« der Eltern vorbei ist. Jeder Arbeitsphase folgt eine kleine gemeinsame Pause, dann wieder eine Arbeitseinheit. So schafft die Familie bis zu sechs Arbeitseinheiten im Vormittag unterzubringen. Auch für die Tochter stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung – malen, einen kleinen Film schauen, etwas basteln. Alle Beteiligten sind erstaunt, wie gut das klappt.

Besonders kreativ waren die Eltern, als sie den eigentlichen »Adventskalender« der Familie, eine Patchwork-Arbeit mit 24 Fächern, ein Stückweit zweckentfremdet haben. An jedem Tag findet die Tochter

im Kalender eine kleine Überraschung in Form von gemeinsamen Aktionen – Verkleiden aus Mamas und Papas Kleiderschrank, Eier färben, Blumen pflanzen im Garten, ein Bild mit Kartoffelstempeln, eine gegenseitige Schmink-Aktion ... alles unentgeltlich, aber mit ganz viel Spaß verbunden. Die Einlösung der Überraschung erfolgt immer am Nachmittag, quasi als Belohnung für einen gelungenen »Office-Tag«.



Wer keinen Patchwork-Kalender hat, kann auch einfach eine Wäscheleine oder andere Schnur nehmen und mithilfe von Wäscheklammern kleine bunt gestaltete »Butterbrottütchen« oder Ähnliches daran befestigen.

Wenn auch Sie uns an ihre kreativen Ideen in Zeiten von Corona teilhaben lassen wollen, schicken Sie uns ein Bild oder eine kurze Beschreibung an:

beratung-eb@caritas-geldern.de

FÜR GESTRESSTE ELTERN

In der letzten Woche ging es zum Thema Entspannung um die Kleinen und Kleinsten in der Familie. In dieser Woche wollen wir an dieser Stelle zu diesem Thema einen **APP-TIPP** für die älteren und erwachsenen Familienmitglieder veröffentlichen. Mit dieser App bzw. deren Inhalten und Anwendungen bietet sich Ihnen die Möglichkeit für kleine, überschaubare Entspannungsinselformen im Alltag. Sie wurde unter der Mitwirkung eines bekannten Zen-Lehrers und Wissenschaftlers entwickelt.

7MIND bietet für kurze Zeit, ohne großen Aufwand, die Gelegenheit des Abschaltens aus dem Alltag. Zudem bringen auch diese Übungen, regelmäßig angewandt, nachweislich, körperliche und seelische Erholung.



Die App ist für Android und Apple gleichermaßen verfügbar und in den entsprechenden App-Stores zu finden. Sie werden mithilfe der App durch die Übungen geleitet und sind selbsterklärend gestaltet.

VIEL SPASS DABEI!

OSTERGRUSS

