

Empfehlungen für Eltern während der Corona-Pandemie

In dieser ausserordentlichen Lage sind wir alle vor besondere Herausforderungen gestellt - als Eltern, als Paar, als Kinder, Jugendliche, Arbeitnehmende, als Schüler und Schülerinnen.

Zuhause bleiben mit Jugendlichen - wie geht das?

Zusammenleben Zuhause

- Strukturieren Sie den Tag: Homeoffice, Pausen, Essen, Eigenzeit, Familienzeit, Sport, Erziehung etc.
- Versuchen Sie dies noch bewusster und sichtbar auseinanderzuhalten, für sich und für die anderen Familienmitglieder. Z. Bsp. können Sie ein bestimmtes Kleidungsstück anziehen, wenn Sie ins Homeoffice wechseln, oder Sie haben den Freizeitschal an, wenn Sie die Zeitung lesen.
- Versuchen Sie, Normalität in den Alltag zu bringen. Sprechen Sie zwischendurch von etwas Normalem, Unbelastetem, etwas Schönerem, von Erlebnissen, gemeinsamen Themen.
- Die Elternrolle beinhaltet Erziehung und Beziehung. Machen Sie zwischendurch erziehungsfrei, gönnen Sie sich Entspannung, spielen Sie zusammen ein Gesellschafts- oder Brettspiel oder schauen Sie gemeinsam einen Film.
- Besprechen Sie Wichtiges in einer ruhigen Minute. Reservieren Sie sich dafür Zeit. Machen Sie mit Ihren jugendlichen Kindern eine Sitzung ab. Wenn es persönliche Themen sind, widmen Sie sich diesem Kind einzeln. Jedes Kind reagiert in der Herausforderung wieder anders.
- Wenn sich ein Konflikt anbahnt, bleiben Sie möglichst ruhig. Gehen Sie einen Schritt zurück, zählen Sie auf zehn oder ziehen Sie sich kurz zurück.
- Diskutieren Sie auch Konflikte mit dem anderen Elternteil - ohne Zuhören der Kinder.





Freizeit der Jugendlichen

- «Bleiben Sie Zuhause» ist ernst zu nehmen, doch ist bisher bewusst keine Ausgangssperre verhängt worden. Sport, Spaziergänge, Joggen, Fahrradfahren usw. sind erlaubt. Bewegung und Luft ist für alle wichtig. Bauen Sie dies in den Alltag ein. Halten Sie sich an die Empfehlungen des BAG.
- Wenn Sie Zuhause sind, lassen Sie den 5er auch einmal gerade sein. Die ausserordentliche Situation erfordert einen besonderen Umgang. Das kann heissen, dass nun Ihre Kinder im Moment höhere Medienzeiten haben oder die Wohnung nicht perfekt geputzt ist.
- Ihre jugendliche Tochter/Ihr jugendlicher Sohn braucht seine Freunde, Kolleginnen und Kollegen. Lassen Sie Ihre Kinder (und eben auch Jugendliche) nach draussen gehen, wenn Sie sie nicht mehr zurückhalten können, bevor es eskaliert. Sie geben Ihr Bestes, aber Zwang funktioniert nicht.
- Ihr Sohn/Ihre Tochter hat die Massnahmen des BAG mitbekommen, Ihre Kinder im Jugendalter haben nun auch selber Verantwortung, diese umzusetzen: Abstand halten, den Kreis reduzieren, die gleichen ausgewählten Freunde treffen. Besser wäre es, von diesem Kreis nur einzelne Freunde und Freundinnen zu treffen, damit der Abstand besser funktioniert. Höchstens 5 Personen miteinander. Nach den Treffen die Hände waschen.

Beratungsstellen

- Wenn es brenzlich wird: Rufen Sie eine Beratungsstelle an. Die Jugend- und Familienberatungen Ihrer Gemeinde finden Sie unter www.no-zoff.ch. Die Jugend- und Familienberatung CONTACT erreichen Sie unter 041 208 72 90. Für Notsituationen: Elternnotruf 0848 35 45 55 oder Pro Juventute Elternberatung rund um die Uhr unter 058 261 61 61.

Informationen

- Versuchen Sie, die Thematik um Covid-19 zu versachlichen. Zeigen Sie Ihren Kindern Zugänge zu seriöser Berichterstattung. Argumentieren Sie gegenüber Jugendlichen sachlich, gestützt auf die Informationen. Beispielsweise: sagen Sie nicht «du darfst nicht», sondern «wir halten uns an die Empfehlungen».