

Liebe Eltern,

in Krisenzeiten ist es nicht immer einfach, gut für sich zu sorgen. Durch die starke Einschränkung der Bewegungsfreiheit und der sozialen Kontakte sind wir plötzlich alle sehr an den Aufenthalt in der Wohnung gebunden, ebenso durch die Veränderungen in unserem Berufsalltag. Familienleben findet zur Zeit ganztägig auf engem Raum statt.

Um trotzdem möglichst gelassen und entspannt zu bleiben, hier ein paar Tipps für die Erwachsenen:

- Entschleunigen, alles etwas ruhiger angehen, da, wo es möglich ist
- In Verbindung bleiben: telefonieren, Nachrichten schicken, Video, Telefon
- Für Zeiten sorgen, in denen man für sich ist, seine Ruhe hat (das können 20 Min. am Tag sein, in denen einen niemand stören darf)
- Frische Luft und Bewegung, (z.B. Joggen, Yoga, Gymnastik oder Online Sport, wenn alleine die Motivation fehlt)
- Tagesstruktur aufrechterhalten, regelmäßige Mahlzeiten, morgens aufstehen, ausreichend Schlaf zum Fit-bleiben
- Gemeinschaft in der Familie betonen durch Rituale:
gemeinsam essen am schön gedeckten Tisch, regelmäßige gemeinsame Spielzeiten, zur täglich gleichen Zeit zusammen spazieren gehen, usw.
- Die Wohnung aufgeräumt halten
- „Perfektes Dinner“: Besondere Mahlzeiten zubereiten, wozu sonst oft die Zeit fehlt
- Denksportübungen machen: Sudoku, Quizspiele, u.s.w.
- Entspannungsübungen machen, Meditieren oder Ähnliches
- Die Partnerin / den Partner verwöhnen / sich selbst verwöhnen (was tut mir gut?)
- Schlaf- und Ruhebereiche schützen, dort keine Nachrichten, keine Arbeit, Räume herstellen, die der Kopf mit Ruhe und Entspannung verknüpft

- Ein gutes Maß finden für's Corona Nachrichten schauen – beim Schauen überprüfen: sind die Informationen, die ich mir gerade anschau oder lese wichtig für mich oder nicht? Informiert sein ohne sich überfluten zu lassen, damit Ängste und Panik vermieden werden (30 Min. am Tag reichen aus)
- 24 Stunden Regel: sich nur für die nächsten 24 Stunden Gedanken machen; es ändert sich sowieso Alles jeden Tag
- Die Gefühlsachterbahn als normal anerkennen: Angst haben, wütend werden...
- Im Home-Office das Feierabendmachen nicht vergessen (eine Zeit festlegen?)
- Darauf achten, was tut mir gut, was bringt mich wieder ins Gleichgewicht? Was hat mir in anderen Krisenzeiten geholfen? Was sind meine Kraftquellen? Eine Liste davon machen, um sie zur Hand zu haben, wenn gerade die eigene Stimmung kippt
- Vorbild für die Kinder sein, auch in der Mediennutzung, Kinder orientieren sich an uns
- Sich auf die Zeit nach Corona freuen und sich konkrete schöne Aktionen vorstellen, die man dann unternimmt: für die Familie und für uns selbst

Alle gehen mit Krisen verschieden um. Deshalb ist es gut, andere nicht zu verurteilen. Es hilft, mit mir selbst und anderen Geduld zu haben.

„...Aufeinander achtgeben, nachfragen, uns in Geduld und Toleranz üben, uns umeinander sorgen. Corona wird eines Tages vorbei sein. Wer wir aber in dieser Krise füreinander waren, bleibt.“*

In diesem Sinne Alles Gute! Frau Kunsleben und Frau Bahra

- Zitat und einige Gedanken aus: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-03/isolation-coronavirus-quarantaene-depressionen-psychische-krankheiten-social-distancing-ausgangssperre/seite-2>