



## Familie sein in Zeiten von Corona

Einige Wochen im „Corona-Modus“ liegen nun schon hinter Ihnen und Ihrer Familie. Wie ist Ihr bisheriges Fazit? Sind Sie im Großen und Ganzen zufrieden, wie Sie den neuen Alltag gemanagt haben und konnten vielleicht dem Ganzen auch etwas abgewinnen? Oder empfinden Sie das „Familie sein“ derzeit eher als anstrengend und geraten von einer Diskussion in die andere?

Wenn Sie vor allem die zweite Frage anspricht, lassen Sie sich nicht entmutigen: **Familie ist jeden Tag aufs Neue eine Gestaltungsaufgabe.** Wenn Ihnen heute zum Verzweifeln zumute ist, dürfen Sie am nächsten Tag einen anderen Blick einsetzen. Wenn Ihr Kind Sie beispielsweise durch ein störendes Verhalten herausfordert, fragen Sie sich: Welches Signal gibt mir dadurch mein Kind? Welches Bedürfnis könnte es mit seinem Verhalten ausdrücken? Auf diese Weise wächst das Verständnis für das Kind, das störende Verhalten wird in einen neuen Rahmen gesetzt und der Kreislauf aus überreden und überhören wird vermieden.

**Eine Entlastung für die ganze Familie kann es außerdem sein, wenn man die Erwartungen und Ansprüche an sich selbst und an die Kinder in dieser besonderen Zeit nicht allzu hochschraubt.** Sie müssen im Home Schooling nicht zur/zum perfekten LehrerIn werden. Sie müssen Ihr Kind nicht den ganzen Tag mit neuen Bastelideen unterhalten. **Auch Langeweile darf dazugehören und fördert letztlich den Erfindergeist Ihres Kindes.** Vergleiche mit anderen Familien dürfen Sie getrost zur Seite schieben und die Energie lieber für sich selbst nutzen.

Da wir uns nun seit mehreren Wochen im Corona-Modus befinden, haben Sie sicher bereits viele Erfahrungen gesammelt und Vieles ausprobiert. Was sich bewährt hat, werden Sie beibehalten. Für neue Ideen gibt es weitere zahlreiche Hilfestellungen. Im Internet hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend auf der Homepage [familienportal.de](https://familienportal.de) eine breite Palette an Informationsmaterial bereitgestellt. Individuelle (Problem-)Lösungen lassen sich im Gespräch mit einer Fachkraft aus unseren Beratungsstellen finden.

**Wir sind weiterhin erreichbar und unterstützen Sie gerne!**

**Telefon: 09161 2577**