



## Kurz & Knapp - 10 Tipps fürs Zuhause bleiben



Die folgenden Empfehlungen sind als Unterstützung und Anregung gedacht, die stets individuell angepasst und abgewandelt werden können. Mehr und ausführlichere Informationen rund um das Thema „Zuhause bleiben“ finden sich im Dokument [„Tipps für Heimquarantäne und eingeschränkten Ausgang“](#) auf unserer Seite.

### **Tipps 1 Erklären Sie Ihren Kindern, was passiert**

Für Kinder ist es wichtig zu verstehen, was passiert und warum bestimmte Dinge sein müssen. Erklären Sie, was gerade erlaubt und was verboten ist, und dass es wichtig ist, dass alle Menschen dabei mitmachen. Sprechen Sie auch mit kleinen Kindern, denn das gibt diesen ein Gefühl von Sicherheit. Vielleicht ist Ihr Kind unglücklich oder unzufrieden. Haben Sie Verständnis, dass es für Kinder besonders schwierig ist, viele schöne Dinge nicht zu dürfen. Bleiben Sie klar aber ruhig, schimpfen Sie nicht.



### **Tipps 2 Beruhigen Sie Ihre Kinder**

Viele Kinder, die sich krank fühlen, bekommen im Moment Angst, dass sie sich mit Corona angesteckt haben. Nehmen Sie die Angst ernst und sagen Sie deutlich, dass Sie wissen, was zu tun ist. Fragen Sie Fachleute, wenn Sie sich selbst unsicher sind, ob sich Ihr Kind angesteckt hat. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es eine starke „Körper-Polizei“ hat, die gut mit Krankheiten zurechtkommt, und ihr Kind keine Angst zu haben braucht. Erklären Sie ebenso, was Sie nun tun werden, um die „Körper-Polizei“ bei Ihrer Arbeit zu unterstützen (Tee, Ausruhen, Medizin, sich ablenken, getröstet werden).

### **Tipps 3 Machen Sie einen Tagesplan und Regeln**

Schreiben oder malen Sie einen Plan mit allen wichtigen Punkten des Tages. Ein gemeinsamer Plan gibt Kindern das Gefühl, sich auszukennen. Dazu gehören Aufstehen, Essen mit Händewaschen, Spielen, Lernen und auch Telefonate mit Menschen, die Ihre Familie gerade nicht treffen kann. Machen Sie Regeln: Führen Sie Gespräche, die Angst machen, nicht in Gegenwart Ihrer Kinder, sondern mit anderen Erwachsenen. Geben Sie jedem Familienmitglied immer wieder die Möglichkeit, sich zurückzuziehen und seine Ruhe zu haben.

#### **Tipp 4 Drücken Sie ein Auge zu**

Machen Sie sich klar, dass es normal ist, mehr zu streiten, wenn alle ständig zusammen sind.

Machen Sie es sich zum Ziel, sich schnell wieder zu vertragen. Das ist viel wichtiger, als einen Streit zu „gewinnen“. Wenn Sie merken, dass es zum Streit kommt, bedrängen Sie Ihr Kind nicht, sondern unterbrechen Sie die Situation. Reden Sie weiter, wenn die Köpfe wieder abgekühlt sind.

#### **Tipp 5 Streiten Sie anders**

Besprechen Sie, dass jedes Familienmitglied „STOPP“ sagen darf, wenn es zu viel wird. Dann wird eine Pause gemacht und gewartet, bis sich alle wieder beruhigt haben. Dazu ist es wichtig, dass sich alle eine Weile in Ruhe lassen, sich räumlich trennen und zum Beispiel in verschiedene Räume oder Ecken des Zimmers gehen. Sprechen Sie erst weiter, wenn sich niemand mehr aufregt. Dann suchen Sie eine Lösung!

#### **Tipp 6 Spielen und basteln Sie mit den Kleinen**

Spielen, Basteln und Malen sind wichtig für Kinder und helfen bei Unruhe und Langeweile. Ohne den Kindergarten oder Hort fällt es manchen Kindern schwer, Ideen zu haben oder sich allein zu beschäftigen. Schimpfen Sie nicht, sondern helfen Sie Ihrem Kind. Das geht am besten, indem Sie mitspielen oder sich zeigen lassen, was Kinder allein gespielt, gebastelt oder gemalt haben. Wenn es geht, lassen Sie Ihr Kind bei dem, was Sie gerade tun, mitmachen. Nutzen Sie Fernseher und Handyspiele nur für begrenzte Zeiten.

#### **Tipp 7 Lassen Sie den Größeren Freiraum**

Für ältere Kinder und Jugendliche ist es besonders schwierig, „eingesperrt“ zu sein und viele Dinge nicht zu dürfen. Haben Sie Verständnis dafür und lassen Sie ihnen unbedingt Raum, sich zurückzuziehen und auch mal allein zu sein. Erlauben Sie Kontakt zu Freunden über Handy und Internet und nehmen Sie in dieser Zeit das Handy nicht als Strafe weg. Versuchen Sie, Streit früh zu beenden und zeigen Sie Ihre Stärke, indem Sie sich nicht provozieren lassen.

#### **Tipp 8 Bewegen Sie sich und Ihre Familie**

Gehen Sie an die frische Luft! Machen Sie Rausgehen, Abstandhalten und die Hygieneregeln zum Teil Ihres Tagesplans, denn Bewegung ist für alle wichtig.

#### **Tipp 9 Kümmern Sie sich um sich selbst**

Viele Eltern müssen gerade sehr viele Dinge bewältigen, das ist nicht leicht. Versuchen Sie Aufgaben nacheinander und nicht gleichzeitig zu machen und ärgern Sie sich nicht, wenn nicht alles perfekt funktioniert. Das geht gerade allen so! Machen Sie es so gut, wie es an jedem einzelnen Tag möglich ist



und behalten Sie Ihre eigene Spannung im Blick. Wenn es zu viel wird, nehmen Sie sich eine kurze Auszeit. Manchmal helfen schon 5 Minuten allein im Bad, tief durchatmen und Wasser über die Hände laufen lassen. Finden Sie heraus, was und wer Ihnen gerade hilft, auf den Füßen zu bleiben.

#### **Tip 10 Holen Sie Hilfe**

Wenn Sie merken, dass Sie am Ende Ihrer Kräfte sind, es immer wieder zu heftigem Streit kommt und Sie keine Lösung mehr wissen oder sich Sorgen um Ihr Kind machen, holen Sie sich Rat. Es gibt Einrichtungen, bei denen Sie anrufen und Unterstützung finden können. Es ist in Ordnung, Hilfe zu brauchen und sie in Anspruch zu nehmen.

**Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!**

*Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Kurz und Knapp: 10 Tipps fürs Zuhause bleiben. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), Stand: 13.05.2020.*

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der:



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**