

Hallo ihr,
macht mit!



fibbb!

Tipps für eine entspannte Familienzeit

„Wir gehen oft in den Garten, pflanzen Büsche und bereiten die Hochbeete vor. Heute sind wir wieder im Wald, Fahrrad fahren, aber Osterbasteln steht auch noch an, Bilder aufhängen, das Kinderzimmer gestalten mit selbst gemachten Wimpelketten, gemeinsames Kochen und Backen, tanzen, singen, musizieren,

Eigentlich nichts Außergewöhnliches ...

Wir haben Glück, dass wir jeden Tag rausgehen können. Die Natur tut uns soooo gut!!“

Lisa W. (Mutter von Vitus 4 und Nora 2 Jahre) auf die Frage, wie sie diese besondere Zeit mit ihren Kindern verbringt.

Impressum: F.d.I.v. Team fibbb!/ März 2020

Anna Drenig, Brigitte Zotter, Maša Bačič, Barbara Mayer-Schulz, Dr. Ernst Eicher

Kontakt: 0664 1007471; hilfe@fibbb.at; www.fibbb.at

Minihof-Liebau 10, 8384 Minihof-Liebau

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich



Liebe Familien,

Um diese für uns alle ungewohnten und herausfordernden Tage gut zu meistern, haben wir einige Ideen und Vorschläge zusammengetragen, die euch Lust machen sollen, Familie wieder einmal neu und anders als im sonst so getakteten Alltag zu erleben. Sucht euch aus, was euch anspricht und probiert es einfach aus!

Tipps und Impulse für einen erfüllten Familienalltag sowie aktuelle Infos posten wir immer wieder auch auf unserer **fibbb!-Facebookseite**.

Wir wissen, dass es eine große Herausforderung sein kann, mit einer Ausnahmesituation wie wir sie gerade erleben, zurecht zu kommen. Auf der Rückseite dieser Broschüre findet ihr hilfreiche Links und Telefonnummern. Bitte macht Gebrauch davon, wenn es in eurer Familie schwierig wird. Auch unser **fibbb!-Team** steht euch gerne für Gespräche zur Verfügung.

Nutzen wir den veränderten Lebensalltag – gemeinsam kommen wir gut durch diese Zeit, in der die Uhren einmal anders gehen!

Alles Liebe,

Euer fibbb!- Team



Spaß in den eigenen vier Wänden

Deckenhöhle oder Zelt aufbauen

Mit Lichterkette, gemütlichen Polstern und Kuschtieren schmücken. Rückzug zum Lesen, Erzählen, Zuhören, für kleine Geheimnisse, Ruhen, Kuschn, ...

Kreativbereich einrichten

Tisch oder Plastik-Tischtuch auf dem Boden mit Materialien zum Malen, Kleben, Schneiden, Kneten, Fädeln, Weben, Sägen, Hämmern (Recycling-Materialien- umweltfreundlich)

Kann auch auf den Balkon oder die Terrasse verlegt werden!

Lassen wir unsere Kinder einmal nach Herzenslust kreativ werden!

Rollenspiele, Theaterstücke, Modeschau

Alte Taschen, Tücher, Kleidung, Schuhe, Schmuck zum Verkleiden.

Kleiderschrank- und Dachbodenentrümpelung ganz nebenbei. Regt Fantasie, Sprache und Spontanität an. Kinder lieben es, sich zu verkleiden und in eine andere Rolle zu schlüpfen. Viel Spaß!

Reparaturwerkstätte eröffnen

Heute einmal Schraubenzieher, Hammer, Nägel, Schere, Kleber, Nähmaterialien usw. hervorholen, um kaputte Spielsachen, Bücher, Puppen, Teddybären, Spielschachteln, Schuhe, Taschen... gemeinsam wieder herzurichten.

Sportliche Betätigung- Turnbereiche schaffen

Haben wir Freude an der Bewegung innerhalb der Wohnung und außerhalb - Turnstationen aufbauen wie: Hüpf, Spring, Standlauf mit einem Hula hoop-Reifen.

Station 1: Stufe, Stiege zum Rauf- und Runterlaufen, Gehen, Krabbeln

Station 2: Eine Couch, Matratze, Gummimatte zum Hüpfen, Springen, Liegestütz, Kniebeuge, im Liegen Radfahren usw.

Station 3: Reifen oder Springschnur zum Rein- und Rausspringen

Stationen als Zirkeltraining: Während man eine Station turnt, bis zehn zählen, danach zur anderen Station wechseln und wieder bis 10 zählen...

Es gibt viele verschiedene Varianten Turnstationen aufzubauen! Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Fotos und Familiengeschichte

Gemeinsam Fotoalben durchschauen, Fotos sortieren, einen Familienstammbaum gestalten.

Kinderzimmer ordnen

Die Kinder entscheiden selber was sie nicht mehr brauchen, geben alles in eine Kiste, im Keller/ Dachboden aufbewahren.

Themen malen

Zu bestimmten Themen gemeinsam zeichnen/malen: Glück, Familie, Freunde, ...

Die klassischen Spiele wiederentdecken

Brettspiele, Stadt-Land-Fluss, Vier gewinnt, Schiffe versenken, Topf schlagen, Schere Stein Papier, ...

Abenteuer für draußen

Natur pur im Garten aber auch im Haus oder in der Wohnung- Kinder lieben das Anpflanzen!

Raum und Platz schaffen für das Anpflanzen im Garten, Topf oder Behälter. Erde, Samen, Jungpflanzen, Gießkanne, Wasser, kleine Schaufel... bereitstellen und gemeinsam staunen, wie alles wächst!

Forscher-Labor-Experimentierecke

im Garten, Balkon, Wiese, Wald, Terrasse, ...

mit Lupe, Schere, Pinzette, Sieb, Fernglas, Kübel, Schaufel, Rechen. Durchsichtigen Glas- oder Plastik- oder Kartonbehälter zum Zerlegen, Betrachten, Beobachten, Handy zum Fotografieren/ Filmen.

Landschaften bauen

Im Wald und auf der Wiese Materialien sammeln: Stöckchen, Schneckenhäuser, Äste, trockene Samenstände, Zapfen, Moos, ... und daraus auf einer kleinen Stelle neue Landschaften bauen: ein kleiner Ast wird ein Baum, kleine Steine der Zaun, Rindenstücke zu einer Hütte ...

Naturmaterialien zum Basteln sammeln

Steine mit Gesichtern bemalen, als Marienkäfer, ...

Zapfen- und Kastanienmännchen und-tiere

Nussschalen oder Rindenstücke als Schiffchen mit Segel

Blätter/ Blüten pressen und damit gestalten (Bilder kleben, Kerzen verzieren, eine Grußkarte an Oma und Opa, ...)

Waldparcours

Hindernisse aus Ästen, Gräben, umgefallenen Bäumen – drüberklettern, drunter durch, rundherum laufen, balancieren...

Vogelstimmen

Ganz still sein und lauschen – welche Vögel hören wir? Online gibt es viele Bestimmungshilfen und Informationen, z.B. www.birdlife.at

Wandern und Erforschen

Unseren Naturpark Raab-Örség-Goričko nutzen und bis in alle Winkel erforschen. Infos & Tipps auf: www.naturparkraab.at

Viele Hinweise für Wanderungen und Ziele:

www.outdooractive.com (im Suchfeld z.B. „Jennersdorf“ eingeben)

Wandertipps mit Kindern:

- Besondere Jause gemeinsam vorbereiten und einpacken
- Wege aussuchen auf denen das Fahrrad/ Dreirad mitgenommen werden kann
- Genügend Zeiten zum Erforschen, Rasten, Spielen... einplanen
- Unterwegs die Kinder den Weg finden lassen
- Ziele oder Abenteuer einplanen (Aussichtsturm, Kletterstelle, Wasserstelle ...)
- Sammelaufträge erteilen: wer findet die meisten Zapfen/ Schneckenhäuser, ...

Kinder zu einer Wanderung zu motivieren kann oft sehr anstrengend sein – manchmal ist es entspannender, einfach ein Stück in den Wald zu gehen, sich ein sonniges Plätzchen zu suchen, und Mama/ Papa rastet gemütlich auf der Decke und schaut was den Kindern alles im Wald einfällt :)

Geocachen

Für die ganze Familie, größere Kinder und Jugendliche gehen schon selber: Online anmelden unter www.geocaching.at, in der Region versteckte Schätze finden!

Die altbekannten Spiele wiederentdecken

Sackhüpfen, Tempelhüpfen, Gummihüpfen, Blinde Kuh, verstecken spielen ... fragt Oma und Opa am Telefon, woran sie sich noch erinnern!

Eigener Kochbereich

Kinder beteiligen sich gerne beim Kochen, wenn wir ihnen einen eigenen Bereich bereitstellen (je nach Alter) und Aufträge übergeben, z.B.: schälen, streichen, rühren, schneiden, kneten, waschen, ...

Familienmenüplan

Erstellen wir einmal gemeinsam mit unseren Kindern einen Menüplan für die Woche und teilen wir die Freude am Selbstgekokchten!

Restaurant-Tisch gestalten

Den Esstisch schön eindecken und gestalten mit Menükarte und Tischschmuck, Servietten, Blumen,

Picknicken im Garten, Balkon, Wohnzimmer

Frühstücken, Abendessen einmal anders! Alles was zu einem Picknick gehört, gemeinsam mit den Kindern vorbereiten und anbieten.

Überraschungsmenü

Die Kinder durchsuchen die Vorräte nach Lieblings-Zutaten, dann improvisiert Mama/ Papa gemeinsam mit ihnen daraus ein gutes Essen.

Ernährungspyramide basteln

Lebensmittelprospekte sammeln, alle schneiden gemeinsam Nahrungsmittel aus, die in der Familie oft gegessen werden. Auf einem großen Bogen eine Pyramide mit den verschiedenen Ebenen aufzeichnen und die Nahrungsmittel zuordnen. Wovon essen wir (zu) viel? Wovon essen wir zu wenig?

Geschmäcker raten

Unterschiedliche Kostproben (Kühlschrank-Inhalte, Backzutaten, Vorratschrank, Kräuter und Gewürze, Süßigkeiten, Flüssiges – Milch, Öle, Säfte, Honig, ... nur Essbares und kleine Kostproben!) mit verbundenen Augen kosten. Es ist überraschend, wie schwierig es ist, blind manche Geschmäcker zu erkennen und zuzuordnen! Es kann auch die Rolle gewechselt werden – zuerst sammelt das Kind 10 Kostproben, dann Mama oder Papa.

Frühlingshaftes Wildkräutermenü

Gemeinsam im Wald und auf der Wiese essbare Frühlingskräuter bestimmen und sammeln und anschließend zubereiten: Löwenzahn, Brennnessel, Schafgarbenblätter, ... zur Dekoration: Veilchen, Gänseblümchen, Primerl. Bei Unsicherheit, ob etwas essbar ist: bitte über sichere Quelle im Internet informieren, z.B.: https://www.wildfind.com/pflanzen/essbare_wildpflanzen
Nicht neben der Straße oder im Hundeklo ernten.

Rezeptideen:

Wildkräutersuppe: (Kartoffelsuppe mit Kräutern püriert)

Kräuter-Käse-Stangerl: Topfenblättertieg auswalken oder fertigen Teig nehmen, daraus Stangerl schneiden, mit geriebenem Käse und gehackten Kräutern bestreuen, backen

Kräutertopfen: Topfen, gehackte Kräuter, etwas Salz, ein Schuss Kernöl dazu

Wiesendudler: Apfelsaft mit Blüten und Kräutern 3-4 Stunden ziehen lassen, mit Mineralwasser aufgießen, etwas ausgepresste Zitrone dazu



Guten Appetit :)

Tipps für den Familienalltag

Liebe Familien, in dieser ungewohnten Zeit kann es in der Familie auch herausfordernd und anstrengend werden. Wir haben einige Hinweise zusammengetragen, wenn euch das Leben sehr anstrengend vorkommt und euch das Familienleben viele Kräfte kostet.

Bitte denkt immer daran – alles KANN, nichts MUSS! Richtet euch den Alltag so ein, dass ihr euch wohlfühlt und entspannt eure Gemeinsamkeit leben könnt!

Tagesstruktur und Alltagsroutinen

Warum sind Tagesstruktur und Alltagsroutine wichtig? Sie erleichtern Eltern und Kindern das Leben! Es erleichtert Eltern, Aufträge zu erteilen und einzufordern, es erleichtert Kindern diese Aufträge zu erfüllen. Tagesstruktur kann je nach Alter der Kinder, Lebensalltag und Bedürfnissen der Eltern angepasst werden. Manches kann vielleicht verhandelt werden („Familienkonferenz“), anderes muss festgelegt werden.

Beispiele für strukturgebende Elemente im Familienalltag:

- Essenszeiten
- Bildschirmzeiten
- Lernzeiten/Home-Office-Zeiten
- Bewegungszeiten/ Draußen-Zeiten
- Lesestunde
- Siesta/ Ruhezeiten
- Zeiten für (gemeinsame) Hausarbeit
- Mama/Papa-Zeiten! (Kinder spielen Kinderspiele...)

Ihr als Eltern könnt euch aussuchen, welche Dinge euch wichtig sind!

Überlegt euch in Ruhe, welche dieser Zeiten ihr in euren familiären Tagesablauf einbauen möchtet. Besprecht die Einteilung mit den Kindern, gestaltet zum Beispiel gemeinsam ein schönes Blatt und hängt es gut sichtbar auf. So können sich alle regelmäßig an die Vereinbarungen erinnern und diese einfordern.

Essen hält Leib und Leben zusammen

Zubereiten von Mahlzeiten und Essen sind wichtige Themen im Familienalltag und auch oft mit Konflikten verbunden. Man kann es nicht allen immer recht machen, aber ihr als Eltern könnt die Rahmenbedingungen festlegen. Überlegt und entscheidet (je nach Alter auch gemeinsam mit den Kindern):

- Welche Mahlzeiten des Tages wollen wir als Familie gemeinsam einnehmen? Wann brauchen nicht alle versammelt sein?
- Wann und was dürfen die Kinder zwischendurch essen?
- Wie viel, wann und was dürfen sie naschen?
- Was passiert, wenn Kinder das Gekochte nicht mögen – müssen sie aufessen? Oder zumindest davon kosten? Was gibt es als Ersatz?

Essenszeiten sollen gemütliche Zeiten sein!

Während der Mahlzeiten möglichst keinen Streit, keine Auseinandersetzungen, Schulisches oder schwierige Themen vermeiden, sondern darauf achten, dass ihr gemeinsam eine gute Zeit verbringen könnt.

Kinder in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten einbeziehen:

- Gemeinsam einen wöchentlichen Essensplan erstellen
- Am Kühlschrank oder an der Pinwand eine Essens-Wunschliste führen – jeder darf eintragen (kleinere Kinder: aufzeichnen), was er oder sie wieder mal kochen/essen möchte.
- Je nach Alter der Kinder Aufgaben bei der Planung und Zubereitung der Mahlzeiten verteilen. Beispiel: Montags ist Maxi fürs Frühstück zuständig (Da darf er dann auch aussuchen, was er am liebsten mag!)

Vereinbarungen treffen mit der "Familienkonferenz"

Wie kann ich die Kinder dazu bewegen, das was sie machen sollen, auch einzuhalten? Eine Möglichkeit: Familienkonferenz

- 1. Schritt:** Eltern überlegen sich was sie wollen (Beispiel: Ich will, dass meine Kinder weniger Zeit vor dem Bildschirm verbringen und ich will nicht ständig deswegen ermahnen und schimpfen müssen)
- 2. Schritt:** Alle versammeln sich um den Tisch – es wird eine Familienkonferenz einberufen.
- 3. Schritt:** Mitteilungsrunde. Die Eltern beginnen und sagen klar und deutlich was sie wollen. Das Kind/die Kinder sagen, was sie wollen. Nicht diskutieren! Den anderen ausreden lassen!
- 4. Schritt:** Ideenrunde. Jeder darf nacheinander Ideen vorschlagen, wie man sich einigen kann.
- 5. Schritt:** Es wird gemeinsam diskutiert und ein Vorschlag verhandelt. Der Vorschlag ist konkret und messbar und wird aufgeschrieben! (Beispiel: Bildschirmzeit jeden Tag maximal 1 Stunde, nicht nach dem Abendessen, erst wenn die Hausübung erledigt ist.) Eventuell überlegen, was bei Nicht-Einhalten die Konsequenz ist.
- 6. Schritt:** Nach einer vereinbarten Probezeit (z.B drei Tage, eine Woche u.ä) erneute Familienkonferenz, wieder eine Runde: Jeder darf sagen, wie es geklappt hat, womit er/sie zufrieden ist und womit nicht. Gegebenenfalls Änderungen vornehmen.

Angepasst an das Alter der Kinder ist so eine Konferenz auch schon für kleinere Kinder möglich!

Kinder helfen mit!

Übertragt euren Kindern (altersgemäß) Verantwortung – einige Anregungen, was Kinder im Haushalt übernehmen können:

Vorschulkinder: Unter Anleitung Gewand bereitlegen, selber an- und ausziehen, waschen, frisieren, Zähneputzen, Helfen beim Tischdecken, Backen & Kochen, unter Anleitung Zimmer in Ordnung halten, unter Anleitung staubsaugen und putzen/wischen.

Volksschüler: Zimmer aufräumen, Bett machen, Schuhe putzen, Badewanne und Waschbecken reinigen, Geschirrspüler bedienen, staubsaugen, beim Kochen helfen, unter Anleitung Gartenarbeiten.

Zwischen 10 und 14 Jahren: Frühstück und kleine Mahlzeiten bereiten, Kuchen oder Weckerln backen, Rasen mähen, Bett frisch beziehen, Wäsche waschen, für überschaubare Zeit auf kleinere Geschwister aufpassen, nach älteren Familienmitgliedern schauen, Zeit alleine verbringen.

Zwischen 14 und 16 Jahren: Kleidung waschen und bügeln, mit den Eltern den Wochenspeiseplan und die Einkaufsliste erstellen, überschaubare, geplante Vertretung in den meisten Haushaltsaufgaben.

Ab 18 Jahren: Stellvertretung in allen Haushaltsaufgaben, Großeinkäufe mit dem Auto erledigen, Aktivitäten in der Familie planen und umsetzen.



Aufruf zur Langeweile

Mama mir ist faaaaaaad...- Da bin ich aber froh, liebes Kind, langweile dich so gut du kannst!

Warum Langeweile so wichtig ist: Liebe Eltern, lasst eure Kinder sich langweilen, am besten jeden Tag! Es ist schwer, gelangweilte Kinder auszuhalten. Es ist eine große Herausforderung für Eltern. Aber: Es ist ein wichtiger Teil der kindlichen Entwicklung, sich zu langweilen.

Kinder brauchen Phasen ohne Animation und Unterhaltung, ohne Bespaßung und ohne Vorschläge. So können sich ihre kreativen Fähigkeiten entwickeln und Selbständigkeit entstehen.

Darum: wenn das Kind das nächste Mal jammert, NICHT gleich mit Vorschlägen reagieren. Einfach eine Zeit lang aushalten.

Tipps:

- Es hilft, auf die Uhr zu schauen, sonst kommt einem die Langeweile-Phase selbst ewig lange vor. Die Zeitspanne sollte dem Alter des Kindes angepasst sein und wird von Eltern bestimmt und auch mitgeteilt (Bsp.: Für die nächste halbe Stunde langweilst du dich jetzt mal, außer dir fällt schon vorher was zu tun ein).
- Es ist leichter, gelangweilte Kinder auszuhalten, wenn man sich selber eine Beschäftigung sucht.
- Vor allem kleinere Kinder können sich leichter selbst etwas zu tun suchen, wenn sie die Tätigkeiten der Eltern „verstehen“ können. Bsp: Wenn ihr kocht, Sachen schlichtet, im Garten arbeitet, etwas repariert, ... werden die Kinder schneller selbst in eine Tätigkeit hineinflinden.

Mamas und Papas, schaut auf euch!

Erwachsenen-Zeiten vereinbaren

Die Kinder sollen sich zu festgelegten Zeiten auch mal allein beschäftigen und müssen nicht immer bespaßt oder vor den Bildschirm gesetzt werden.

Freiräume gezielt nutzen

Nutzt Zeiten zu denen die Kinder beschäftigt sind gezielt für entspannende, Energie-liefernde Tätigkeiten! Legt euch eine (innere oder tatsächlich aufgeschriebene) Liste an, was euch gut tut (Spaziergang, vorm Haus in der Sonne sitzen und die Gedanken schweifen lassen, in Ruhe einen Kaffee trinken und dabei das Handy nicht anschauen, handarbeiten, Mandalas malen, Musik hören oder Musik machen, turnen oder Yoga...)

Elternabend

Vereinbart einen Abend, an dem der Fernseher aus bleibt und die Handys auf der Kommode liegen, kocht euch was Feines, vielleicht mit einem Schluckerl Wein, und unterhaltet euch miteinander.

Mama/Papa-Spaziergang

Wenn die Kinder groß genug sind um eine Zeit lang alleine zu bleiben, auch mal allein oder zu zweit einen Spaziergang unternehmen.

Slow Parenting – Entspanntes Eltern-Sein

Die Dinge brauchen die Zeit, die sie brauchen. Lassen wir uns nicht hetzen oder von inneren Vorstellungen unter Druck setzen. Lernen wir von unseren Kindern, ein bisschen mehr zu trödeln, manches Mal auch zu blödeln, und das Leben so zu nehmen, wie es daherkommt.

Hilfreiche Links & Telefonnummern

Bastel- und Indoor-Spielanleitungen:

www.krokotak.com/

www.prokita-info.de

<https://www.eltern.de/>

www.hellowonderful.co

Abenteuer Wissenschaft – Comics, Experimente, Infos für Kinder

<https://www.oeaw.ac.at/akademics/>

Buchtipps und-besprechungen für alle Themen und Altersgruppen

www.kinderbuchcouch.de

Leben mit der Natur – Pflanzen, Rezepte, Geschichten, Bauernregeln...

www.wildfind.com

Direktvermarkter! Oder Einkaufstipps für österreichische Online-Shops:

www.nunukaller.com

Wie Sie häusliche Quarantäne gut überstehen – Information vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen:

https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317_COVID-19_Informationenblatt.PDF

Corona erklärt für Kinder

<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

fibbb!-Hilfetelefon: 0664 1007471

Frauenhelpline: 0800 222 555

Männernotruf: 0800 246 247

Telefonseelsorge: 142

