

Liebe Eltern!

Das Jahr 2020 ist für uns alle mit seinen Krisen und der ständigen Unsicherheit sicherlich eine große Herausforderung. Mit dem neuerlichen Lockdown wird es immer schwieriger, die notwendigen Kräfte zu mobilisieren. Wir sind erschöpft, müde, frustriert und wir kommen an unsere Grenzen.

Dennoch schaffen wir es täglich, das "System" mit unserem Einsatz und Durchhaltevermögen am Laufen zu halten. Dafür verdienen wir Anerkennung und Respekt!

Wir als Einrichtung für Gesundheitsförderung und Prävention haben lange überlegt, ob wir diesen Brief an euch verfassen sollen. Wir möchten einen Beitrag leisten, damit es Eltern und Kindern gut geht. Und als Eltern von schulpflichtigen Kindern erfahren wir täglich am eigenen Leib, mit welchen Herausforderungen wir alle derzeit kämpfen.

Zu den wesentlichsten Grundbedürfnissen aller Menschen gehören Anerkennung, Struktur, Sicherheit, Verbundenheit, Selbstsein und die Frage nach dem Sinn. Eben diese Grundbedürfnisse werden 2020 stark erschüttert, bei unseren Kindern aber auch bei uns Eltern.

Die Frage ist, wie gehen wir damit um? Wie kann es uns trotzdem gelingen diese Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen?

Bleiben wir in Beziehung! In Beziehung zu uns, unseren Kindern, Partner*innen, Menschen in unserem unmittelbaren Umfeld. Beziehungen leben von einer ehrlichen Auseinandersetzung mit dem Gegenüber, in dem Ängste, Sorgen, Ärger offen angesprochen werden.

Eine klare Tagesstruktur mit gewohnten Abläufen gibt uns Sicherheit. Wann stehen wir auf? Wann nehmen wir die Mahlzeiten ein? Wann wird gelernt? Wann ist Freizeit? (auch für uns Eltern!).

Wir alle brauchen wieder Energie und Zuversicht, um die nächsten Monate gut Dasein zu können. Unsere Ängste und Sorgen sind berechtigt, aber wir dürfen die Ängste und Sorgen der jüngeren Generation nicht übersehen. Ein genaueres Hinsehen und Hinhören hilft uns zu verstehen und ein verändertes Verhalten besser wahrzunehmen.

In Bezug auf die Schule würde es uns gut tun, die Dinge gelassener anzugehen. Es muss uns klar sein, dass wir die Arbeit der Lehrer*Innen nicht ersetzen können und auch nicht müssen. Wir sind Eltern, wir können versuchen, unsere Kinder beim Lernen zu unterstützen. Aber unsere Beziehung zu den Kindern hat Vorrang und daher ist es manchmal auch vernünftiger, den Druck wegzunehmen und Konflikte zu vermeiden.

Wir dürfen es einfach mal gut sein lassen, ohne Druck und schlechtem Gewissen. Kinder brauchen jetzt ein wertschätzendes Familienumfeld, indem sie sich geliebt und verstanden fühlen. Die Zuversicht, dass alles wieder gut wird. Kinder brauchen gemeinsame Zeit.

Impulse für eine gemeinsame Zeit:

- Nehmen sie sich Zeit für ihre Kinder.
- Setzen sie sich in Ruhe hin und spielen sie ein Spiel.
- Nehmen sie z.B. das alte Puzzle aus dem Kasten und starten sie eine tägliche Puzzlezeit.
- Tanzen sie ausgelassen im Wohnzimmer.
- Planen sie täglich einen Spaziergang oder eine Turnstunde ein.
- Vielleicht kochen oder backen sie z.B. etwas für ihre alleinstehende Nachbarin.
- Kuscheln sie auf der Couch und tun einfach nichts.



- Schauen sie zusammen einen Film an.
- Zeigen sie dem Kind Interesse am geliebten Computerspiel und finden sie heraus was so spannend ist.
- Lachen und Blödeln sie einmal ausgiebig. Humor ist sehr wichtig!
- Sprechen sie miteinander und finden sie heraus, was gerade Thema ist.
- Ganz wichtig: Auch wir Eltern brauchen Zeit für uns! Gönnen sie sich auch einmal etwas Ruhe, es hat Auswirkungen auf die ganze Familie.

Machen sie sich keine Sorgen! Das Wohlbefinden der Kinder und uns Eltern, ist im Moment wichtiger als der schulische Erfolg! Geht es den Kindern gut, geht es uns Eltern gut! Geht es den Eltern gut, geht es den Kindern gut!

Kinder brauchen keine perfekten Eltern, Kinder brauchen authentische Eltern! Nehmen sie Hilfe und Unterstützung in Anspruch, wenn sie sich überfordert fühlen, es ist in Ordnung! Auch diese Krise wird vorbeigehen und gemeinsam können wir das schaffen!

Wir wünschen ihnen viel Kraft, Durchhaltevermögen und ein Quantum Gelassenheit! Bleiben sie gesund und schauen sie gut auf sich.

Mit freundlichen Grüßen

Andreas Prenn, Heidi Achammer und Miriam Comploj

Men Heitifdu de Complej

Angebote zum reinlesen-hören-sehen für Eltern:

Podcast

https://www.supro.at/wissenswertes/podcast

Lebenskompetenzen fördern, Persönlichkeiten stärken.

https://www.supro.at/wissenswertes/lebenskompetenzen

8 Sachen, die Erziehung stark machen

https://www.supro.at/downloads/broschueren/acht-sachen-die-erziehung-stark-machen

8 Sachen, die Erziehung stark machen (TÜRKISCH)

https://www.supro.at/downloads/broschueren/acht-sachentuerkisch

Medien, wann ist es zu viel?

https://www.supro.at/downloads/flyer-fuer-jugendliche/wann-ist-es-zu-viel

Mit Kindern über Medien reden.

https://www.supro.at/downloads/broschueren/mit-kindern-ueber-medien-reden