

LOCKDOWN II – WAS SOLLTEN WIR JETZT ANDERS MACHEN??

Es ist wieder soweit – totaler LOCKDOWN – ein Jubel geht durch die Eltern-Foren, endlich dürfen wir wieder viele weitere Rollen einnehmen, uns zerreißen zwischen Kinderbetreuung und Job, für ein gesundes Mittagessen sorgen und unsere eigenen Bedürfnisse gaaaanz weit hinten anstellen – dafür ist schließlich keine Zeit!

STOOOOPPPPPP !!! Das geht so nicht !!!

Versteht mich nicht falsch! Ich bin keine Corona-Leugnerin. Ihr sollt auch eure Kinder nicht gänzlich sich selbst überlassen, um auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Und ja, ich finde die Maßnahmen in punkto Schulschließung absoluten MÜLL!!

Aber, lassen wir uns nicht unterkriegen! Lernen wir aus der Situation im Frühjahr und machen wir es jetzt besser!

Was waren die (Haupt-) Probleme im Frühjahr?

- Fehlende Sozialkontakte für Kids und Eltern
- nicht oder schlecht funktionierendes Homeschooling (technisch)
- sozialer Druck für jene Familien, deren Kinder Betreuung brauchten (und nicht im systemerhaltenden-Bereich tätig waren)
- Burn-Out-Gefährdung für die Mütter – die einfach die größte Last tragen im familiären Bereich (bis auf wenige Ausnahmen)

Was können wir JETZT anders machen?

Als erstes finde ich es ganz wichtig, sich nicht fertig machen zu lassen. Lasst euch nicht unterkriegen!!! Das beginnt mit den aktuellen Berichten unsere Kinder betreffend. Die letzten Tage und Wochen haben sich viele gegen die Schulschließung mobilisiert – fand ich toll, ich hab auch mitgemacht! Manche Aussagen haben mich dabei aber sehr irritiert – dies soll jetzt eine Generation 'no chances' sein; der Bildungsrückstand wird nicht mehr aufzuholen sein; wir erziehen eine Generation 'Loser' – SAGT MAL GEHT'S NOCH???

Wollt ihr den Kids gleich einen Freibrief für's AMS geben? Im Frühjahr haben Wissenschaftler und Lehrer konstatiert, wenn ein Kind im gesamten Schulleben 50 Schultage im Homeschooling verbringt, wird das sein Berufs- und Erfolgsleben nicht maßgeblich beeinflussen. Sagen wir jetzt werden's nochmal 30 Schultage – denkt ihr wirklich, eure Kinder haben dadurch keine Chance im Leben? Sorry, dafür geh' ich wohl zu optimistisch durch's Leben. Das kann und will ich mir nicht vorstellen!

Ja, es ist eine sehr anstrengende Phase für uns alle; ja, auch bei den Kids können psychische Probleme daraus entstehen; ja, wir müssen sehr gut auf uns und unsere Familie achten. Aber unterkriegen lassen wir uns davon nicht. WIR SIND STÄRKER!!!

Ich werde es aber keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen. Der LOCKDOWN im Frühjahr hat viele von uns an ihre Grenzen gebracht – das wissen wir jetzt. Nochmal zurück zur Frage:



WAS KÖNNEN WIR JETZT ANDERS MACHEN???

Bezüglich der **fehlenden Sozialkontakte** – von Beginn an darauf achten. Vereinbart mit ein oder zwei Familien, dass ihr in engerem Kontakt bleibt. Gemeinsame Spaziergänge sind zulässig – man kann sich auch mit 2m Abstand gut austauschen. Videotelefonie am Abend mit Freunden anstatt der x-ten Talkshow über Corona im Fernsehen. Gewährt auch euren Kids ein bis zwei Freunde, die regelmäßig getroffen werden. Sie brauchen ihre Freunde so sehr – in diesen Zeiten noch mehr als sonst. Sie sollen sich umarmen dürfen, sich spüren. Wenn der Personenkreis eingeschränkt ist, können die Bedürfnisse nach Beziehung, Sozialkontakten, Autonomie in einem gewissen Maß erfüllt werden. Das ist die erste wichtige Entlastung, die wir in diesen Zeiten brauchen!

Weitere Möglichkeiten zur **Entlastung** müssen in jeder Familie individuell ermittelt werden. Da geht's wirklich darum hinzuschauen, was belastet mich oder mein Kind besonders stark in dieser Zeit. Ist es das Mittagessen, das frisch gekocht und gesund sein soll? Wer hat jetzt bitte Raum und Muße dafür? Macht doch einen Kompromiss, 2x die Woche wird frisch gekocht, 2x Tiefkühlkost und 2x wird das Mittagessen von lokalen Gasthäusern geholt – die brauchen auch eine Überlebens-Grundlage. Abhängig von Budget, Zeit, Fähigkeiten findet ihr die richtige Balance. Wichtig ist hier wieder einmal: ihr entscheidet für eure Familie, ihr wisst was für eure Familie am besten ist, niemand sonst! Lasst euch nichts einreden und werft alte Muster über Board, die in dieser außergewöhnlichen Situation nicht hilfreich sind. Ein *Loslass-Tipp* an dieser Stelle: Gewohnheit aufschreiben, mit allen Facetten, alle Gedanken dazu raus aus dem Kopf – auf den Zettel, dann genüsslich in kleine Schnipsel zerreißen und bestenfalls draußen (in einer Schale) verbrennen und den Rauch beim Aufsteigen beobachten, bewusst 'gehen lassen' und die Asche in einen Bach werfen oder in den Müllcontainer 😊

Um euch an dieser Stelle nicht mit noch einer und noch einer Idee zu langweilen bremsen ich mich nun etwas ein, auch wenn es mir schwer fällt ;) jedoch nicht ohne einen letzten Tipp: **Austausch, Austausch, Austausch** – es hilft einfach, das ist unbestritten.

Eine Möglichkeit zum Austausch möchte ich in diesem vor uns stehenden Shutdown von Beginn an anbieten:

Wöchentlich dienstags um 20 Uhr in einem virtuellen Raum. Es wird Tipps geben, die zur aktuellen Situation passen. Es können vorab Themen oder Fragen eingeworfen werden, die dann diskutiert werden und im Unterschied zu vielen anderen Online-Seminaren ist es eine Plattform zum voneinander und miteinander Lernen.

Anmeldung: office@brandner-coaching.at

Kosten: 12 Euro

Thema, 17.11. – Struktur und Konsequenz

(Link wird nach Anmeldung zugesendet)

