

Anregungen für #stay@home

Familie

Familien finden sich in einer komplett **neuen Situation** wieder. **Kinderbetreuung, Job, Schule, Studium und Haushalt** laufen **parallel** unter einem Dach. **Neue Strukturen** müssen geschaffen werden, um einen **respektvollen Umgang** miteinander zu gewährleisten. Gleichmaßen bietet eine solche Herausforderung auch Potential sich komplett neu als Familie zu definieren.

Hausarbeiten

Auf die leidigen Haus- und Gartenarbeiten hat so wirklich keiner Lust und Zeit. Schaffen Sie eine faire Struktur für alle Familienmitglieder. Entwerfen Sie gemeinsam einen **Haushaltsplan**.

Manifest für alle Familienmitglieder

Der Haushaltsplan wird von allen **gemeinsam** entwickelt und **verbindlich** und **selbstverantwortlich** getragen. Jeder ist für seinen Bereich verantwortlich, Übergriffe in andere Verantwortungsbereiche sind zu vermeiden, Kritik darf keine geübt werden, die Familienmitglieder geben ihr Bestes, **Austausch** und **gegenseitige Unterstützung** findet statt.

Arbeitsteilung

- In welche Hausarbeiten/Gartenarbeit können die Kinder eingebunden werden?
- Welche Hausarbeiten/Gartenarbeit kann der Ehemann übernehmen?
- Welche Hausarbeiten/Gartenarbeit verbleiben bei der Mutter

Pausen und Entspannungsphasen sind zu respektieren, diese kann jedes Familienmitglied **selbstverantwortlich** für sich selbst einplanen. Die anderen Familienmitglieder **respektieren** diesen Freiraum.

Gegenseitige Unterstützung

Falls eines der Familienmitglieder noch **Kapazitäten frei** hat, darf eine selbstverantwortliche Entscheidung getroffen, ob man einem anderen Familienmitglied Arbeit abnehmen möchte.

Ziel

Das Ziel soll kein klinisch reiner Haushalt sein, sondern in der aktuell herausfordernden „Home Office Situation“ **Entlastung** und **Struktur** für **alle Familienmitglieder** schaffen. **Verständnis** und **Perspektivenwechsel** sollen angeregt werden. Das **Miteinander** und der **Familienzusammenhalt** als **Ressource** sollen **gestärkt** werden.

Umsetzung

Alle **Familienmitglieder** entwickeln den Plan **gemeinsam**:

- Welche Arbeiten haben Priorität, welche Arbeiten können auch mal liegen bleiben
- Wichtiger Bestandteil des Planes sind **Freiräume/Erholungsphasen** einzuplanen z.B. nach dem Frühstück die Lebensmittel in den Kühlschrank zurückstellen, den Tisch mal unaufgeräumt lassen und lieber gemeinsam dafür zusammen im Wohnzimmer/Garten eine Stunde Spielzeit für alle einräumen. **Gelassenheit üben** und nach der Familienzeit räumen alle gemeinsam den Tisch ab.

Belohnungssystem für alle Familienmitglieder

Jedes Familienmitglied schreibt einen oder mehrere nicht materielle Wünsche auf einen Zettel und schreibt seinen Namen dazu. Wunsch der Eltern kann z.B. sein, von den Kindern ein Osterfrühstück ans Bett gebracht zu bekommen. Wunsch der Kinder kann z.B. sein, eine Fahrradtour mit den Eltern zu unternehmen. Die **Partnerschaft** hierbei nicht vergessen: z.B. ein gemeinsamer Abendspaziergang nur mit seinem Ehepartner von 20 Minuten. Die Anzahl der Wünsche richtet sich nach einem vorher **vereinbarten Punktesystem** welches sich an den erledigten Haushaltsarbeiten und Gartenarbeiten orientiert. Die Eltern dürfen für Ihre Jobs einen oder **zwei** zusätzliche Wünsche für sich in Anspruch nehmen.

Die Wünsche können z.B. in einer **Osterbox** aufbewahrt werden und am Karfreitag mit einem **Würfel-Spiel** gezogen werden: jeder der die Zahl 6 würfelt darf einen Zettel ziehen und diesen vorlesen. Der Verfasser kann gern mehr zu seinem **Wunsch** erzählen, was ihn bewegt hat diesen aufzuschreiben. Vielleicht kommen hier versteckte oder unterdrückte Wünsche ans Tageslicht, einfach mal mehr Zeit mit dem Partner zu verbringen oder die Kinder wünschen mehr Zeit mit einem oder beiden Elternteilen zu verbringen. Auf Grund des heutigen sehr anspruchsvollen **Zeitmanagement**, bleiben diese Wünsche manchmal einfach auf der Strecke, da sollte sich auch kein Familienmitglied schlecht fühlen, sondern vielmehr **würdigen**, was jeder einbringt.

Vorschläge für Aktivitäten für jetzt und später:

Manche Aktivitäten können **zeitnah** umgesetzt, manche erst **nach den aktuellen Einschränkungen**. Damit diese nicht in Vergessenheit geraten, bereits **heute** ein **Datum** dafür **reservieren**. Denn **Vorfreude** ist meist die **schönste Freude!**

- Tagesausflug Alte Fasanerie, Hanau. Besonderes Event: Wolfsheulen mit weißen Wölfen
- Mit Alpakas spazieren gehen: <https://kunznickel-alpakas.de/>
- Schloss Freudenberg, Wiesbaden
- Senckenberg Museum & deren Sternwarte
- Frankfurter Zoo – Besuch hinter den Kulissen
- Lokale Tierheime suchen oft Gassi-Geher oder Unterstützung bei der Tierfütterung
- Blog: Kinder schreiben schöne Erlebnisse und Aktivitäten auf z.B. heute eine große Hummel gesehen, einen Regenbogen gesehen, heute im Garten geholfen nun Muskelkater o.ä. ganz einfache Begebenheiten, dies auch gern auf Fotos festhalten, danach ein gemeinsames Online-Foto-Album erstellen oder jeder sein eigenes und die handschriftlichen Geschichten zu den Fotos online fügen
- Kletterpark Kelkheim – gegenüber Halligalli
- Musikinstrument mit Online Lehrern und You Tube Tutorials erlernen, kann Kindergitarre oder Kinder-Casio mit Kopfhörer sein
- Ernährung: vlt. einen Veggie-Challenge machen oder bewusst auf mehrere fleischlose Tage einbauen. Dazu gibt es schöne Blogs, die auch ein Umweltbewusstsein schaffen – z.B. <https://proveg.com/>
- Sport Challenge mit anderen Kindern via Whats App Gruppe – Tag 1 eine Kniebeuge o.ä. Tag 2 zwei Kniebeugen, Tag 3 drei Kniebeugen etc. und in der Whats App Gruppe bestätigen, dass man dies getan hat
-

- Kräutergarten anlegen und Kräuter selbst aussuchen und per Buch bestimmen – später Kräuterwanderung machen: <https://sibylle-hasler.de/>
- Barfußpfad - <https://www.barfusspfad-bad-sobernheim.de/>
- Draisinenfahrt – <https://draisinentour.de/draisinentour/buchung/>
- Stadt – Land – Fluss mit der Familie spielen
- Sinnes-Reise: 1 Moderator wählen, allen anderen die Augen verbinden und Lebensmittel wie Obst, Gemüse, etc. auf den Teller legen, nicht in die Hand nehmen, riechen und erraten
- Museum der Experimente, Frankfurt : <http://www.experiminta.de/>
- Alle Familienmitglieder mit Wasserpistolen ausrüsten und damit einfach mal lustig im Garten (falls vorhanden) rumalbern
- Ausflug Niederwalddenkmal und Greifvögel besichtigen
- Ausflug Feldberg und Greifvogelschau

Besondere mit Fernreisen verbundene Aktivitäten:

Dolphin Center, Key Largo, Florida - <https://dolphins.org/>

Wolfcenter Wolf-Connection, Californien - <https://wolfconnection.org/>

Ehepartner

Auch hier kann es in der aktuellen „Home-Office-Situation“ zu Spannungen kommen. Im nachfolgenden ein paar **Tipps** die dazu beitragen können, diese zu reduzieren:

- Individuelle Freiräume schaffen und diese gegenseitig akzeptieren
- Sich an die Anfänge der gemeinsamen Verliebtheit erinnern, sich gegenseitig sagen, was man an dem anderen wertschätzt
- Liebesbrief schreiben und den anderen damit überraschen
- Eine gemeinsame Aktivität planen, das kann ein Abendspaziergang sein, ein gemeinsames Bad, gegenseitige Massage, etc.
- Offene Fragen stellen, To Do's in Wünsche formulieren
- In Ich-Botschaften reden: Meine Wahrnehmung ist.....

Singles

Home Office und isoliert. Eine ganz besondere Situation, die viel Disziplin und Kreativität erfordert:

- Verbinden Sie sich mit anderen Familienmitgliedern/Freunden über Whats App-Gruppen o.ä. für gemeinsame Aktivitäten z.B. Literaturkreis, Quizspiele, etc.
- Die meisten Spiele wie „Stadt, Land, Fluss“, „Schiffe versenken“, Karten spielen etc. gehen auch über Video mit anderen Spielteilnehmern
- Telefonieren Sie mit Bild. So sehen Sie Ihren Gesprächsteilnehmer zumindest und lernen, falls Sie es bisher noch nicht genutzt haben, ein neues Medium kennen
- Viele Sportarten gehen auch online im Wohnzimmer
- Sport-Challenges über Whats App-Gruppen oder andere Social Media Kanäle
- Veggie-Challenges – abnehmen & gesund & man lernt einiges über die Umwelt
- Vielleicht wollten Sie schon immer ein Musikinstrument erlernen. Hier gibt es hervorragende Online-Videos und Online-Beratungs-Angebote
- Neue Kochrezepte ausprobieren
- Kräuterbeet im Garten oder Kräutertopf in der Wohnung anlegen und Wissen darüber aneignen
- Lesen – viele lokale Buchhandlungen bieten auch einen Lieferservice an

- Vielleicht auf einer Online-Partnerbörse anmelden. Seien Sie authentisch mit Ihren Aussagen. Vielleicht wird es nicht gleich der PartnerIn, vielleicht jemand, der gleiche Interessen wie Sie hat und Sie gewinnen einen neuen freundschaftlichen Kontakt
- Kurse, Seminare für später heraussuchen
- Vielleicht sogar nach einem temporären Zweitjob Ausschau halten, um ein evtl. finanzielles Defizit der aktuellen Situation auszugleichen

Ich hoffe, die eine oder andere Anregung war interessant.

Und falls Sie ein **individuelles Thema** haben, **top Bewerbungsunterlagen** oder einen **besonderen Text** zur Online-Partnersuche benötigen, ich bin immer **nur einen Anruf entfernt von Ihnen!**

Bleiben Sie gesund!

Carmen Macharzina
www.Perspektivische-Loesung.de
0173 1939 222 / 06192 96 11 276
Staufenstr. 37, 65719 Hofheim am Taunus