

FAMILIEN TAGESPLAN März 2020
Heimquarantäne 2020

Bevor ich Sie mit dem Rahmenplan konfrontiere möchte ich drei Dinge klarstellen.

1. die Sinnhaftigkeit der Heimquarantäne muss für die folgenden 4 Wochen für Sie als Eltern/Erziehungsverantwortliche außer Diskussion sein.
2. Versuchen Sie diesen Rahmenplan nicht mit ihrem Familienleben davor zu vergleichen, abzuwägen. Davor war keine Corona Krise
3. warum 4 Wochen? Die österreichische Bundesregierung darf diese einschneidenden Maßnahmen längstens 6 Wochen wegen Seuchengefahr aufrechterhalten, danach muss die Lage neu bewertet werden. Und die ersten 2 Wochen der behördlich verordneten Heimquarantäne sind vorüber.

Damit wir gesund bleiben, das heißt körperlich und seelisch und geistig im sozialen Miteinander, schlage ich diesen Rahmenplan vor

Einhalten der fixen Mahlzeiten gemeinsam

Ist ein Familienmitglied, oder mehrere System erhaltend arbeiten, gilt für diejenigen so wie gehabt. Die in Heimquarantäne verbleibenden starten danach ihren Tag.

Frühstück: jeder /jede beteiligt sich an der Zubereitung. „Groß und Klein“

Kindern ist durch Vorbild – aktives Tun zu vermitteln, das sei jetzt so einzuhalten Danach wird der Tag besprochen, Körperpflege

Vormittag die Schüler*innen starten ihr homeschooling, ein Elternteil, oder junger Erwachsene erledigt den Tageseinkauf mit den Kleinkindern und Kindergartenkindern. Der Kinderwagen ist auch eine gute Tragehilfe. Die jungen Kinder sind vortreffliche Sucher, wo ist die Milch,?

Bedenken Sie für **4 Wochen** ist das so. Also übertriebenes Lob ist kontraproduktiv und ist für Kinder nicht ermutigend.

Danach wird der Einkauf nach Hause gebracht, einsortiert. Nun wird mit den Kindergartenkindern plus Kleinkind zum Spielplatz gegangen. Auch wenn er versperrt ist, kann die Verbottafel studiert werden. Nun wird hineingeguckt und besprochen womit als erstes gespielt wird, wenn das Corona wieder weg ist,

ACHTUNG JEDE AKTION DRAUSSEN FINDET OHNE MASKE STATT: CORONA IST NICHT FASCHING

Kindergartenkinder können mit Laufrad, Dreirad, Fahrrad unterwegs sein.

Für die Jüngsten unter uns gilt 2 Stunden täglich Bewegung im Freien und das **laut!** Entwicklung geht nicht lautlos.

LAPTOP; SMARTPHONE; PLAYSTATION = 0 stunden, 0 Minuten

Die Altersgruppe der 0 – 6 jährigen braucht haptische Zuwendung, damit sie später die Digitalisierung benützen kann und nicht von ihr benützt wird,

Anmerkung 4 Wochen!

Mittagessen plus ausgiebige PAUSE vom homeoffice, homeschooling. Das beutet eine Stunde an die frische Luft. Die 6 – 14 jährigen mit einer Begleitperson, Elternteil, älteres Geschwister, oder im Haushalt lebende erwachsene Person. Am besten mit Personalausweis und einem Smartphone auf Telefonmodus

VERHALTENSREGEL niemand benötigt eine Maske, die macht schlechte Stimmung und hilft nur den Angstmachern. Wenn wir Freunde, Bekannte sehen, wechseln wir nicht die Straßenseite, wir senken den Blick nicht und grüßen einander wie immer.

Die Bewegung joggen, Rad fahren spazieren gehen... ist wichtig für home officeArbeiter*innen und für homeschooling kids/youths gleichermaßen

Auch für das Mittagessen gilt: Gemeinsam Zubereiten, gemeinsam essen.

Während der Mahlzeit genießen, erzählen vom Vormittag. Die digitalen Geräte sind stumm während dieser Zeit.

Nachmittag: home office, homescholling wird fortgesetzt
Wohnungsputz, Zimmer aufräumen. Überschaubare Einheiten, sonst Überforderung,
Anmerkung: Putzmittel so wie immer. Keine Unmengen an Desinfektion. **Unnötig.**
Versorgen der Haustiere.

Zuvor wird noch die Abendbrotzeit festgesetzt, die jüngeren gehen wieder hinaus, besorgen vielleicht goodies für sich selbst und für die home office worker und für die Schulkinder /Jugendlichen

Gemeinsames **Abendessen**

Wie gehabt – die Zubereitung mit allen Familienmitgliedern, nicht als Spiel, sondern weil alle essen wollen, und jeder ernstgenommen ist.

Anmerkung Babies, die gestillt werden, haben natürlich einen Stillrhythmus, den das Baby vorgibt, ebenso Kinder, die Fläschchennahrung beziehen.

Für jene Familien ist mein tilom kosh studio rund um die Uhr geöffnet, 0699 887 90889

Weil ich aus meiner therapeutischen und auch als Erfahrung als 2 fache Mutter, wie unglaublich energisch die kleinen Erdenbürger*innen das bisher Gewohnte durcheinanderwirbeln. Diese künstliche Situation macht es nicht einfacher.

Nach dem Abendessen die Abendrituale (Körperpflege, Geschichte, Spielen, Fernsehen, so wie gehabt.... Die homeoffice worker und die homeschooling kids/Jugendlichen an die frische Luft (vielleicht mit Hund, joggen...), in den Hof, eine Runde um den Häuserblock.
Schlafenszeit

Um das Einschlafen zu erleichtern – w lan abschalten, Buch lesen, kein digitaler Input während der Nachtruhe.

Wie Sie sehen, sind die wenigen Fixpunkte fix einzuhalten, weil das die biopsychosoziale Einheit = Gesundheit fördert und erhält. Damit Sie in einer wachen Verfassung der Neubewertung der Lage durch die Bundesregierung – die kommt nach 4 Wochen, zuhören können.

Eines ist klar, Sie sorgen dafür, dass nichts aus dem Ruder läuft, Sie sind die Helden, Sie haben das Augenmaß, das Sie auch von unseren Politiker*innen zu Recht einfordern.

Studierenden, sei ans Herz gelegt, dass eine permanente online Präsenz ihre biopsychosoziale Gesundheit beeinträchtigt und Ihren Studienerfolg, ihren intrinsischen Forscherdrang beschränkt, Planen Sie ausreichend Stunden!! Offline ein, ebenso Bewegung im Freien. Pflastern Sie sich nicht mit Apps zu, dies fördert Ihre biopsychosoziale Einheit = Gesundheit **nicht**, mehr noch, dieses pausenlos online bringt vor allem Ihr seelisches Gleichgewicht gehörig durcheinander. Übersprungshandlungen sind die Folge.

Zu Guter Letzt möchte ich mich noch an Berufspädagogen*innen (Kindergärtnerinnen, Lehrerinnen) wenden.

Sie sind das Rückgrat, die Haltung unserer Gesellschaft. Jetzt geht es um Ihre spürbare Präsenz, Aufmunterung, um Raum geben für Vertiefen des im Unterricht besprochenen. Jetzt sind Sie gefragt, diese digitale Aufgaben- Übungslawine aufzulockern. Diese spürbare Präsenz ist auch mit outdoor Fixpunkten koppelbar. Jetzt sind Sie bitte kreativ. Ich habe jede Menge Ideen. Zögern, sie nicht mich zu kontaktieren...

Telefonkontakt zu Schülerinnen Eltern ist sehr hilfreich. Eltern teilen sich gerne mit. Sie benötigen Zuspruch und eine hilfreiche Telefonnummer tilom kosh,! wo individuell beraten wird.

Wichtig: die Schüler*innen, die Kindergartenkinder, die Studierenden brauchen Sie, Ihre ermutigenden Zuspruch um in die Spur zu finden oder zu bleiben.

Sehr hilfreich kann die Gestaltung eines Quarantänebuchs sein.

Hilfreiche Fragen sind eher in die Richtung gehende: was war das Komischste, Verrückteste des heutigen Tags, der vergangenen Woche?
Fragen Wie geht es euch, sind Luftgolatschen.

Sie können mich per email, Telefon erreichen
Wenn sie Tipps benötigen, wie der Plan für ihre Familie umsetzbar ist, rufen Sie mich an. Sie können mir gerne eine lustige, traurige, skurrile Geschichte rund um die Heimquarantäne 2020 mailen, oder auch per Post schicken. Ich sammle für die Zeit n a c h der Heimquarantäne. **Da bin ich mit Ihrer Hilfe top vorbereitet.**
www.tilom-kosh.at

Eine Geschichte neu erzählt
2 Frösche gehen am Rand eines Milchfass' spazieren. Für einen kurzen Moment sind sie unachtsam und purzeln in die Milch. Sie bekommen einen Riesenschreck, große schreckerstarrte Augen. Der eine Frosch quakt verzweifelt: "hilft nix, kein Rettungsring, alles aus!, und geht unter. Der andere beginnt zu strampeln, zu treten und laut zu quaken. Zu Hilfe.. Da erscheinen weitere Frösche am Milchfassrand. Einige rufen „Halte durch“, andere spielen ein wunderschönes Konzert, der Frosch aber strampelt und strampelt, einer, der am Milchfassrand steht erzählt einen lustigen Witz, der ist so lustig, dass der Frosch im Milchfass fast zu strampeln aufgehört hätte.. aber nur fast. Mittlerweile ist die Sonne untergegangen, die Durchhaltefrösche gehen nach Hause, die Konzertfrösche beenden ihr Konzert und der Witze Erzähler weiß keinen neuen mehr. Der strampelnde Frosch strampelt weiter, obwohl die Milch nicht mehr so flüssig ist, wie zu Beginn und das Strampeln beschwerlicher geworden ist, fühlt es sich gut an. Da erscheinen jugendliche Frösche am Milchfassrand. „Hey, was geht ab“, fragt einer. „Das siehst du doch, ich bin in das Milchfass gefallen, komme nicht mehr raus und will nicht ertrinken.“ „Ist ja cool, rufen die youngsters und springen elegant dazu. Nun strampeln mehr Frösche in diesem Milchbrei, unermüdlich, sie strampeln, strampeln immerzu, bis sie in einen tiefen Schlaf fallen....Am nächsten Morgen ragt aus dem Milchfass ein riesengroßer Butterberg. Ganz oben auf der Spitze räkeln sich einige Frösche. Sie blicken schlaftrunken auf die große Froschmenge herab, die laut BRAVO ruft.

©Merith Streicher
www.tilom-kosh.at