

Jugenderholung in Coronazeiten 18 – Familie als Ressource



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

In der Familie sind die einzelnen Familienmitglieder miteinander verbunden: Was die eine Person macht, betrifft die anderen. Die gemeinsame Zeit kann schnell zu einem angespannten Klima in der Familie führen. Umso wichtiger ist es, die Familie als wertvolle Ressource kennenzulernen, um gestärkt aus der Corona-Zeit zu kommen.



Familie als Ressource

„Familie bedeutet für den Rest deines Lebens nie wieder allein zu sein.“, „Wo unsere Familie ist, da ist Liebe.“, „Familie: Wo das Leben seinen Anfang nimmt und die Liebe niemals endet.“, „Mein Zuhause ist dort, wo meine Familie ist.“, „Meine Familie fängt mich auf, wenn ich falle.“, „In einer Familie musst du dich nicht erst beweisen, um geliebt zu werden. Sie liebt dich, wie du bist, mit all deinen Facetten.“

Familie ist ein Ort, wo Kinder sind. Es ist der wichtigste Ort des Aufwachsens für Kinder. Familien sind unterschiedlich. Sie sind eine Gruppe von Menschen, die irgendwie zusammengehören: durch biologische Verwandtschaft, Heirat oder frei gewählt. Es geht um Verantwortung, Liebe, Vertrauen, Nähe, Hilfsbereitschaft, Unterstützung, Fürsorge und Geborgenheit. Aber auch Verletzungen, Enttäuschungen und Ausgrenzungen gehören zum Familienalltag. Für die meisten Menschen ist die Familie sehr bedeutsam.

Was macht eine Familie aus? Menschen übernehmen füreinander die Verantwortung. Sie sind einander wichtig, sie sorgen füreinander und sind auch in schwierigen Zeiten füreinander da. Es ist eine Beziehung, an der alle zusammen arbeiten.

In der ressourcenorientierten Arbeit wird davon ausgegangen, dass jede Person Stärken und Fähigkeiten besitzt. Diese werden zur Lösung anstehender Herausforderungen genutzt. Bei ressourcenorientierter Familienarbeit geht es um die positive Veränderung der Beziehungen und Interaktionen zwischen den Familienmitgliedern. Empathie und Verständnis füreinander sollen dabei entstehen und wachsen. Dafür gibt es verschiedene Übungen, die wir Ihnen und Euch hier vorstellen möchten.

Gute Zeit miteinander verbringen

In einer Familie gibt es auch unbeschwerte Zeiten, z.B. im Urlaub oder bei einem Ausflug. Diese gilt es zu fokussieren und sie als Oasen bzw. Familien-„Inseln“ gemeinsam zu erkennen und zu benennen mit dem Ziel, sie möglichst oft aufzusuchen, um die Familie möglichst häufig als unbeschwert zu erleben. Dies dient der Erholung und dem positiven Miteinander in der Familie, was wiederum die Beziehung zueinander stärkt.

Folgende Fragen unterstützen Sie und Euch dabei, positive Elemente dieser Inseln in den Alltag zu holen:

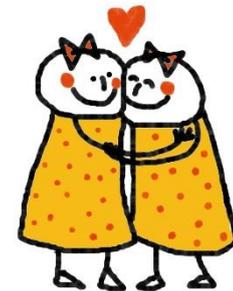


- ⇒ Was tun Eltern bzw. Kinder während der guten Zeit, was sie sonst nicht tun?
- ⇒ Was machen Einzelne während diesen Insel-Zeiten nicht, was sie sonst machen?
- ⇒ Welche Gedanken haben währenddessen einzelne Familienmitglieder, die sie sonst nicht haben?
- ⇒ Was nimmt jemand anders wahr, als er*sie es sonst tut?
- ⇒ Welches Verhalten trägt zu einer unbeschwerten Zeit bei?

Daraus ergibt sich beispielsweise, dass „miteinander lachen“ oder „zuhören“ Teile dieser Inseln sind. Im nächsten Schritt geht es dann darum, dieses Verhalten öfter im Alltag zu zeigen.

Secret Friend (Geheime*r Freund*in)

Jedes Familienmitglied schreibt den eigenen Namen auf ein Kärtchen. Nun zieht jede Person ein Kärtchen, wichtig dabei ist, dass keine*r sich selbst ziehen darf. Es bleibt dabei geheim, wer wen gezogen hat.



1. Aufgabe: Der Person, die gezogen wurde, muss innerhalb einer Woche etwas Gutes getan werden, ohne dass diese Person merkt, dass sie auf dem eigenen Zettel steht.

2. Aufgabe: Jede*r versucht herauszufinden, wer den eigenen Namen gezogen hat, in dem Personen dabei ertappt werden, wie sie etwas Gutes tun. Dazu fertigt jede Person eine Liste mit den guten Taten der anderen an.

Diese Übung lenkt die Aufmerksamkeit auf die positiven Gesten im Alltag. Im Vorfeld kann in der Familie gemeinsam erarbeitet werden, was etwas Gutes bedeutet. Es sind sowohl materielle Gesten (wie ein gemaltes Bild oder ein selbstgepflücktes Blumensträußchen), soziale Interaktionen (wie ein Lächeln, Aufmerksamkeit schenken, eine Umarmung) und gemeinsame Handlungen (wie ein Spiel zu spielen, vorzulesen, gemeinsam Sport machen, beim Abwasch helfen) denkbar.

Das Gute sichtbar machen

Pro Familienmitglied gibt es eine eigene Farbe als Klebezettel. Jeder Person wird eine eigene Farbe zugeteilt. Die Aufgabe ist nun, dass jedes Familienmitglied den anderen am Tag mindestens einen beschrifteten Klebezettel hinterlässt. Auf dem Zettel dürfen eine Botschaft wie „Ich wünsche dir einen schönen Tag!“, ein Kompliment wie „Du hast heute so schön Flöte gespielt!“, Stärken oder positive Eigenschaften wie „Du bist immer so fröhlich!“ stehen. Die Zettel werden in der Wohnung verteilt, so dass sie gefunden werden können. Dies kann über 2 Wochen hinweg gemacht werden. Die Wohnung wird dadurch immer bunter.

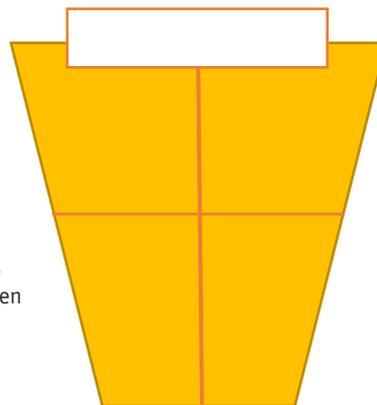


Familienwappen

Diese Übung kann alleine oder mit der ganzen Familie gemacht werden. Welche Gedanken, Fähigkeiten und Werte helfen euch, die aktuelle Zeit gemeinsam durchzuhalten?

Vielleicht entdeckt ihr dabei Stärken in eurer Familie, die euch vorher noch nicht aufgefallen sind. Zeichnet ein Wappen mit vier Feldern, die ihr mit euren Ideen füllt (z.B. Malen, Bilder aufkleben oder Wörter reinschreiben).

Motto, das ihr euch als Familie in dieser Zeit ausdenkt



Feld 1: malt ein Tier, das dafür steht, wie ihr als Familie die Zeit durchhaltet.

Feld 2: Hier malt ihr eine Blume, einen Baum oder eine andere Pflanze, dessen Wurzeln ihr als Familie habt und wie ihr gemeinsam wachst.

Feld 3: Ins dritte Feld kommt etwas, das die aktuelle Herausforderung darstellt, z.B. einen steilen Berg.

Feld 4: Dieses Feld zeigt ein Bild, das eure Hoffnung für die Zukunft zeigt, z.B. einen Sonnenaufgang.

Glücksmomente festhalten

Jedes Familienmitglied schreibt seine persönlichen Glücksmomente auf ein kleines Stück Papier. Alle Glücksmomente kommen in ein Glücksglas. Sobald es voll ist, oder nach einem Jahr holen Sie das Glas hervor und lesen sich die Momente gegenseitig vor. Dabei erfahren Sie viel voneinander und erlebt die schönen Momente noch einmal zusammen. Dies hebt die Stimmung und verbindet.



Unterstützungsangebot für Sie als Eltern und für Euch Kinder

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

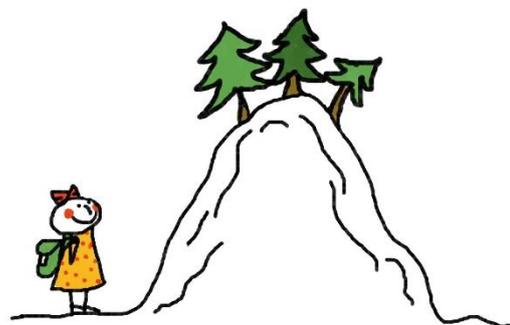
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie und Euch zu unterstützen, „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Fragen und Tipps stehen wir Ihnen und Euch als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Einfach anrufen:

Dienstag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Kartoffelbrei:** 1 kg mehligkochende Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. 50 g Butter und 250 ml Milch hinzufügen und cremig rühren. Mit Salz und Muskat würzen.
- **Käsespätzle:** 500 g Mehl mit 1 TL Salz, 6 Eiern und 150 ml Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Dieser sollte dickflüssig sein und Blasen werfen. Am besten eignet sich dafür ein Kochlöffel mit Loch. Lass den Teig 1 Stunde ruhen. Reibe 300 g Bergkäse. Schneide 3 Zwiebeln in dünne Ringe und brate diese in 2 EL Butter braun an. Bringe Salzwasser zum Kochen. Tauche ein Holzbrett kurz in das Salzwasser und streiche mit einem Teigschaber etwas Teig auf das Brett. Nun schabst du einzelne Spätzle vom Brett direkt ins Salzwasser. Lasse die Spätzle so lange im Wasser, bis sie an die Oberfläche steigen. Schöpfe sie mit einer Schaumkelle ab und schichte sie mit Käse und Zwiebeln in eine Auflaufform. Wenn der ganze Teig verarbeitet ist, gibst du die Auflaufform für 10 Minuten bei 175°C in den vorgeheizten Backofen.



Bewegung



- **Draußen: Mein Freund der Baum**
Lass dir die Augen verbinden. Nun drehst du dich um die eigene Achse, so dass du nicht mehr weißt, in welche Richtung du stehst. Nun wirst du von einer Person an einen Baum geführt. Du tastest diesen gute ab und versuchst dir Besonderheiten des Baumes einzuprägen. Dann wirst du wieder vom Baum weggeführt und drehst dich nochmals um dich selbst. Dann wird die Augenbinde abgenommen. Deine Aufgabe ist es nun, deinen Baum wieder zu finden.
- **Drinnen: Verrücktes Laufen**
Baut einen Slalom in der Wohnung auf. Nun verbindet ihr euch die Augen und stellt euch hintereinander auf. Bis auf die erste Person, legen alle die Hände auf die Schultern der Person vor ihnen. Die letzte Person in der Schlange behält die Augen offen, denn sie bewegt die Schlange durch den Parcours. Links ist beispielsweise „grün“, rechts ist „rot“ und bei „Stopp“ bleiben alle stehen. Danach wird getauscht. <https://www.br.de/mediathek/video/fit-mit-felix-verruecktes-laufen-10-20-av:5e2f198057883e0013bd2d50>

Für den Kopf

- **Lama und Wärter*in:** Ein witziges Strategiespiel für das ihr nur ein kariertes Blatt Papier, Stifte und einen Bleistift braucht. <https://www.youtube.com/watch?v=npLAAaI33Ds>
- **Home-Rallye:** Hier gibt es eine tolle Vorlage für eine Home-Rallye, bei der ihr euch besser kennenlernen könnt. http://www.melanie-graesser.de/wp-content/uploads/2020/04/Home_Rallye_Das_Spiel.pdf



Basteln und Kreatives

- **Tacco-Organizer für Kopfhörer:** Schneide aus einem gelben Filz einen Kreis mit 10 cm Durchmesser. Nähe einen Knopf an den Rand einer Innenseite und schneide ein Stück Filz auf der gegenüberliegenden Seite ein, so dass du den Kreis zu einem Halbkreis zuknöpfen kannst. Nun schneidest du aus grünem Filz Salatblätter und aus rotem Filz Tomaten aus und klebst diese in deinen Tacco. Fertig! Deine Kopfhörer sind nun – ohne sich zu verknoten – gut in deinem Tacco-Organizer aufbewahrt. <https://www.clubcrafted.com/diy-taco-headphone-organizer/>
- **Öko-Konfetti:** Sammle Blätter in verschiedenen Farben. Nun stanzst du mit einem Locher möglichst viele Kreise aus den Blättern aus. Dann öffnest du das Fach des Lochers und nimmst das recyclebare Konfetti raus und verteilst es nach Lust und Laune in der Natur. 
- **Pflanzen färben:** Füll in mehrere Gläser Wasser und stell sie an einen sonnigen Ort. Nun mischst du Lebensmittelfarbe in die Gläser und stellst in jedes eine Selleriestange. Am nächsten Tag beginnen bereits die ersten Blätter sich zu färben. <https://www.geo.de/geolino/basteln/16572-rtkl-experiment-pflanzen-faerben>



Träume/Ruhe/Entspannen

- **Nackentherapie:** Setze dich locker auf einen Stuhl und lass deinen Kopf entspannt hängen. Greife mit deinen Händen auf den jeweiligen Schulterbereich. Beginne die Schultern bis zum Nacken sanft zu massieren und zu kneten. Dann lässt du die Hände hängen und kreist den Kopf ein paar Mal im Kreis. Durch diese Übung beugst du Verspannungen im Nacken vor.