



---

## Umgang mit Ängsten und Sorgen

---

- **Denken Sie positiv**

Wer auch in schwierigen Zeiten positiv durchs Leben geht, der sorgt mit seiner Einstellung für innere Ruhe und Stabilität. Sie mögen sich vielleicht fragen, welche positiven Aspekte im Home-Office zu finden sind. Die gibt es tatsächlich: Zum Beispiel hat man mehr Zeit für die Familie, die Partnerin oder den Partner. Ausserdem können in der Freizeit diverse Sachen erledigt werden, für die sonst wenig Zeit bleiben: Frühlingsputz, Basteln mit Kindern, Lernen mit den Jugendlichen, neue Kochrezepte ausprobieren, Kleider sortieren, Estrich ausmisten etc.

- **Drücken Sie Gefühle aus**

Die jetzige Situation kann zu Verwirrung, Unsicherheiten und Ängsten führen. Das ist verständlich. Nehmen Sie dieses Gefühl ernst und sprechen Sie mit Freunden und/oder Bekannten darüber. Oder halten Sie Ihre Gedanken in einem Tagebuch fest, schreiben Sie einer Freundin oder einem Freund einen Brief, üben Sie kreative Aktivitäten (Malen, Musizieren) aus. Es hilft, wenn man seine Gefühle mit anderen teilt oder sich mit kreativen Tätigkeiten ablenkt.

- **Entspannen Sie sich**

Sollte Sie die Situation zu sehr unter Stress setzen, versuchen Sie es mit Entspannungsübungen wie Achtsamkeits-, Atem-, oder Meditationsübungen. Im Internet findet man zu allen Übungsarten eine Anleitung. Solche Übungen fördern den bewussten Umgang mit dem Selbst. Auch ein Spaziergang in der Natur kann entspannend wirken.

---

## Umgang mit Kindern und Jugendlichen (Tipps für Eltern: [Link](#))

---

- **Halten Sie Strukturen aufrecht**

Halten Sie so gut es geht an einer Routine analog zum regulären Alltag fest. Strukturieren Sie den Tag, planen Sie das Aufstehen, die Arbeitszeiten, die Pausen und das zu Bett gehen. Definieren Sie Zeitfenster für das Alleinsein, schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten und planen Sie Aktivitäten, die gemeinsam ausgeführt werden.

- **Schaffen Sie einen Ausgleich im Alltag**

Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten. Gehen Sie bei schönen Wetter mit den Kindern nach draussen. Legen Sie gemeinsam mit dem Kind die «Bildschirmzeit» für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer fest.

- **Nehme Sie Sorgen und Ängste wahr**

Erklären Sie dem Kind in altersgerechter Sprache die aktuelle Situation. Geben Sie dem Kind Raum für Fragen und hören Sie ihm zu. Nehmen Sie die Ängste und Sorgen Ihrer Kinder ernst.

## Umgang mit Konflikten

---

- **Schaffen Sie Rückzugsorte**  
Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten und definieren Sie klare Stunden der Abgrenzung, wo jede/r etwas für sich macht.
- **Sprechen Sie Probleme direkt und schnell an**  
Sprechen Sie eine Situation, die Sie aufwühlt, direkt an – bevor der Streit ausbricht. Versuchen Sie, Ihre Gefühle zu kommunizieren und zugleich sachlich zu bleiben.
- **Gründen Sie einen Familien-Krisenstab**  
Rufen Sie einen Mini-Krisenstab ins Familienleben, der regelmässig stattfindet. Das ist eine ideale Austauschplattform, um Ängste, Probleme, Unsicherheiten, aber auch Freudiges und Schönes mit der gesamten Familie zu teilen.