



In Zeiten wie diesen spielen Kreativität und gemeinsames Tun wie Malen, Basteln, Spielen und Co. ganz entscheidende Rollen.

Herausfordernde Zeit

Corona-Krise: Körperliche und psychische Gesundheit des Nachwuchs im Fokus.

WIEN Die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) begrüßt die Entscheidung der Bundesregierung, die pädagogischen Einrichtungen österreichweit bis vorerst 14. April 2020 zu schließen und nur Notbetrieb anzubieten. Den Experten der Kinderliga ist jedoch bewusst, dass die kommenden Wochen des sogenannten Social Distancings Familien auch immer wieder in belastende Situationen bringen können.

„Die Schließung der Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen stellt eine gravierende Veränderung des Familienlebens dar“, sagt Psychologin Caroline Culen, Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit.

In Verbindung bleiben

Für die Kinder und Jugendlichen bedeutet diese Maßnahme den Wegfall ihrer Routine und des geordneten Tagesablaufs. Sie sollten zu ihren Freunden, die in dem Lebensalter besonders wichtig sind, für mehrere Wochen keinen persönlichen Kontakt pflegen. Der Nutzung der Kommunikations-

kanäle über soziale Medien kommt nun eine wichtige Bedeutung zu. Sie ermöglichen den Schülern auch weiterhin untereinander und auch mit ihren Lehrern in Verbindung zu bleiben, ebenso wie über Lernplattformen.

Ungewohnte räumliche Nähe

„Die Herausforderung für Eltern wird während der Ausnahme-situation darin bestehen, bei ihren Kindern auf eine ausgewogene und nicht übermäßige Nutzung von Handy, Tablet und Co zu achten“, weiß Culen. Der Exper-



tin ist bewusst, dass den Eltern zusätzlich zu der zum Teil angespannten Arbeitssituation viel abverlangt wird. Es liegt nun in der Verantwortung der Eltern, auf die Lernfortschritte ihrer Kinder zu achten. Jugendliche empfinden das als Bevormundung. Zusätzlich zu dem Gefühl des Freiheitsentzugs kommt die ungewohnte räumliche Nähe zu den Eltern und Geschwistern. Spannungen sind vorprogrammiert. Culen nennt Strategien zur Entlastung im Familienalltag:

» **Routinen im Tagesablauf definieren** und damit Struktur geben, wie z. B. Alltagskleidung statt Pyjama tragen, geregelte Mahlzeiten einhalten, Lernzeiten und Freizeiten planen.

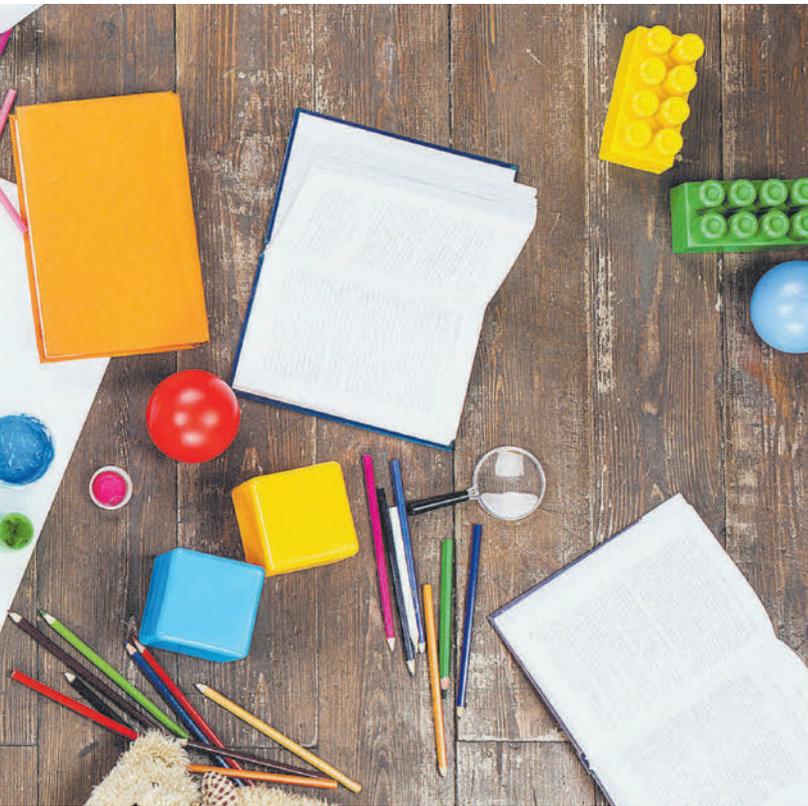
» **Aufteilung der Haushalts-pflichten**

» **Sogenannte Screen-Zeiten**, egal ob für Mobiltelefon, Tablets, Computer oder Videospiele, sollten nicht ausufern, sondern für bestimmte Zeitfenster vorgesehen sein.

» **Bewegung in den Alltag integrieren** Für Kinder und Jugendliche ist Bewegung ein wichtiges Kriterium fürs Wohlfühlen. Die Fami-



Eltern verstärkt gefragt: Die Kinder bei der Bewältigung der Schulaufgaben zu unterstützen, steht jetzt auf der Tagesordnung.



lie kann gemeinsam überlegen, welche Arten von Bewegung und Sport sich anstelle des Schulturnens gut in den Alltag integrieren lassen. Das kann ein Yogakurs auf YouTube sein, genauso wie eine Springschnur-Challenge innerhalb der Familie.

Neue Interessen entdecken

Aber auch Leerläufe im Tagesablauf und Langeweile dürfen sein und gilt es, auszuhalten. „Wir alle müssen uns daran gewöhnen, dass es in den nächsten Wochen weniger Ablenkung geben wird. In dieser Entschleunigung gibt es auch eine Chance, schon lang vergrabene oder neue Interessen zu entdecken und ihnen nachzuge-

hen“, so Culen, die hier folgende Beispiele nennt:

Neue Fertigkeiten können gezielt erworben und geübt werden, z. B. durch gemeinsames Kochen und Backen, selbstständig Wäsche waschen etc. Kreativität darf Raum bekommen – Musik hören und selbst musizieren, Malen, Zeichnen, Basteln kann Freude machen. Vorhaben, die im Alltag immer aufgeschoben werden, können in Angriff genommen werden wie Sortieren, Aufräumen, Ausmisten und Co. Nachholen, was sonst in der Familie vielleicht manchmal zu kurz kommt, wie gemeinsame Gespräche, einen Familienfilm anschauen oder einander Bücher vorlesen.

TIPPS DER KINDERSCHUTZEXPERTEN DER MÖWE

1. ALTERSENTSPRECHENDE INFOS

Nichtwissen kann Unsicherheit, Ängste schüren: Aufklärung durch seriöse, dem Alter und der Entwicklung entsprechende Infoquellen

2. ENTÄNGSTIGUNG Quarantänemaßnahmen thematisieren, vermitteln, dass sie zu Hause vorerst in Sicherheit sind und die Situation irgendwann wieder vorbei sein wird

3. GEREGELTE ABLÄUFE Strukturierung des Tagesablaufs: Zeit für Schule, Spiel und Entspannung, je nach Alter auch für Haushaltaufgaben

4. GEMEINSAME AKTIVITÄTEN Bewusste Planung gemeinsamer Aktivitäten, wie das gemeinsame

Mittagessen, Gesellschaftsspiele oder gemeinsame Fitnessseinheiten

5. AUSZEITEN NEHMEN Beengende Situationen bedingen Auszeiten: Rückzug in ein anderes Zimmer, alleine spielen, basteln oder lesen – Stimmung kann sich beruhigen

6. KONTAKTE HALTEN Möglichkeiten wie Telefon oder Internet nutzen, um mit der Oma, dem Freund oder Schulkollegen Kontakt zu halten

7. HILFE HOLEN Wenn die Situation zu eskalieren droht, auch professionelle Hilfe holen – Beratungseinrichtungen wie 147 – Rat auf Draht oder das ifs (Tel. 051755-577) sind telefonisch oder online erreichbar



FITNESSTIPP

Manfred Scheel und Andrew Mixson

Kurzes Home-Work-out für mehr Widerstandskraft



FELDKIRCH, LAUTERACH

Nie waren Muskel-Belastungsreize so wichtig wie in dieser schwierigen Zeit. Muskeln produzieren unter Belastung Botenstoffe, die sogenannten Myokine, diese sind in der

Lage, uns vor Erkrankungen wirksam zu schützen. Gerade in Zeiten, in denen uns ein Virus quasi ruhigstellt, ist die Produktion an Myokinen besonders wichtig, weil langes „Untätig-Sein“ zu deren Abbau führt.

Vergleich Batterie

Sie können sich diesen Abbau so vorstellen wie die Batterie bei einem Oldtimer, den Sie über den Winter nicht fahren. Ist die Bat-

terie voll, springt der Wagen im Frühjahr problemlos wieder an. Ist die Batterie schon schwach, kann es zu einer Totalentladung kommen – dann brauchen Sie im Frühling eine neue Batterie.

Dreimal pro Woche

Deshalb sollte jeder Gesunde darauf achten, durch Muskelbelastungen seine Lebensbatterie in einem guten Ladezustand zu halten. Wenn Sie also keine Symptome einer Erkältung bzw. Erkrankung haben, trainieren Sie Ihre Muskeln zu Hause durch komplexe Ganzkörperübungen, um Ihr Immunsystem leistungsfähig zu erhalten. Unsere Empfehlung: Gönnen Sie sich mindestens dreimal pro Woche dieses einfache Kräftigungsprogramm, damit unterstützen Sie Ihr Immunsystem.

KNIEBEUGE



LIEGESTÜTZ



L-LIEGESTÜTZ



PLANK



WARM-UP

leichtes Joggen im Stand, 3 bis 5 Minuten

3 DURCHGÄNGE IN ZIRKELFORM

Kniebeuge 15 Wiederholungen

Liegestütz 15 Wiederholungen

Plank 30 Sekunden halten

COOL-DOWN

leichtes Joggen im Stand, 3 bis 5 Minuten