

## **Familien im Ausnahmezustand:**

### **Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle aufleben der Erzdiözese Wien erweitert ihre Öffnungszeiten für telefonische Anfragen um Hilfestellungen im neuen Alltag zu geben.**

Die aktuelle Situation der Menschen in Österreich mit Schließungen von Schulen und Kindergärten sowie die verordneten Ausgangsbeschränkungen stellen Familien vor noch nie erlebte organisatorische Herausforderungen. Dazu kommen die Sorgen um Gesundheit, Versorgung und wirtschaftliches Aus- und Fortkommen. Die Stellenkoordinatorin Elisabeth Reiß-Heidenreich gibt Tipps für den "Hausarrest" in den eigenen vier Wänden.

### **Der Tag braucht Struktur**

Wie können Paare und Familien mit dieser plötzlichen, fast unfreiwilligen Nähe und Isolation in schwierigen Zeiten umgehen? Wie soll mit Kindern über diese Ereignisse und Gegebenheiten gesprochen werden? Wie können Mütter und Väter mit ihren eigenen Ängsten und Sorgen umgehen und Kindern bei der Bewältigung der Stresssituation helfen? Was kann man mit den Kindern Sinnvolles und Unterhaltsames tun?

Zum Beispiel: Den Tag grundsätzlich strukturieren, je nach Alter des Kindes kann es auch in die Planung und Gestaltung mit einbezogen werden. Spielideen können auf einen Zettel geschrieben, in ein Gefäß gegeben und dann daraus entnommen werden. An der Ausführung können sich alle beteiligen. Aus Büchern kurze Geschichten oder Teile vorlesen, dann wählt jeder für sich eine Figur oder ein bedeutsames Wesen und die anderen versuchen durch Fragen zu ergründen, wer oder was gemeint sein kann.

### **Bewegung ist wichtig und im kleinsten Raum möglich**

Die Bewegung soll auch nicht außer Acht gelassen werden. Auch auf kleinstem Raum kann man balancieren, jonglieren; kleine Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen stärken Körper und Geist.

### **Wegen der Ansteckungsgefahr Beratung über Telefon**

In den Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen der Erzdiözese Wien finden wegen der aktuellen Ansteckungsgefahr durch Covid-19 momentan keine persönlichen Beratungen in

den Räumlichkeiten der Stellen statt um Klientinnen und Klienten zu schützen. Die Mitarbeiter\*innen stehen jedoch telefonisch für Gespräche und Fragen zur Verfügung oder rufen zeitnah zurück. Diese besondere Form von Beratung kann Eltern, Müttern, Vätern und jeder einzelnen Person genau jetzt Entlastung bringen und sie in dieser Zeit der ungewöhnlichen Herausforderungen unterstützen. So kann telefonische Beratung eine konkrete Hilfestellung für den Alltag bedeuten, jedoch auch helfen, die eigenen Ressourcen sowie Problemlösungspotentiale und Handlungsmöglichkeiten zu finden und zu stärken.

"Aus Sicht der psychosozialen Beraterin sehe ich durchaus Bedarf bei Einzelpersonen und Familien, Ansprechpartner zu haben für etwaig aufsteigende Ängste oder sorgenvolle Gedanken oder einfache alltagstaugliche Vorschläge für diese angeordnete Einschränkung des individuellen Lebens", sagt die Stellenkoordinatorin Elisabeth Reiß-Heidenreich. „Damit können wir einen wichtigen Beitrag zur psychosozialen Versorgung aller in der Region leisten.“

Familien sind ein komplexes Gebilde zumeist Quelle eines guten Starts ins Leben und ein wechselseitiges befruchtendes Zusammenleben verschiedener Persönlichkeiten. Sie können aber auch in die Krise geraten, zur Belastung werden und auseinanderbrechen.

## Konkrete Hilfestellungen am Telefon



Die Beraterinnen und Berater der auf.leben Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Hollabrunn sind für den Zeitraum der verordneten Ausgangsbeschränkung außerhalb der üblichen Öffnungszeiten jetzt für telefonische Anfragen und Gespräche erreichbar

**Montag bis Freitag, täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr**  
unter der Nummer 0676 / 55 55 425