

KOMPAKT!

ZUM WOCHENENDE

Wir sind **VRM**

tv
tv **XXL**
TV-PROGRAMM

2. JAHRGANG | KW 18 | TV-PROGRAMM AB DEM 2.5.

Der Familienrat tagt

Gesprächsrunden helfen nicht nur in „Corona-Zeiten“



Auch die Frage des täglichen Speiseplanes kann gemeinsam entschieden werden.

Von Ulrike Strubel, Bärbel Hörner

REGION. „Corona“ ist auch eine Herausforderung für Familien. In Zeiten, in denen Familien virusbedingt viel mehr Stunden als bisher miteinander verbringen, ist gute Kommunikation besonders wichtig. Hier setzt der Familienrat an, um untereinander in einen guten Austausch zu kommen und individuelle Absprachen zu treffen. Er ist Teil der Ermutigungspädagogik nach Dreikurs und ein wertvolles Tool, das gerade jetzt dringend gebraucht wird.

Viele Familien stehen täglich vor den Fragen: Wer kocht heute was, wer geht einkaufen, wer darf zuerst ins Bad? Viele arbeiten derzeit im Homeoffice, Kinder haben ihre Hausaufgaben ohne Lehrkraft zu erledigen, manchmal mit nur einem PC. Daraus entstehen neue Fragen wie: Wer braucht wann und wo seinen Rückzug? Wann gibt es gemeinsame Zeit? Wann gibt es Spiel-, wann Lesezeit? Wer hat welchen Raum wann besetzt? Wie bekommen wir das für alle zufriedenstellend unter einen Hut? Hier braucht es Struktur und einen Plan, der variabel genug ist und gleichzeitig zum Ritual wird. Familienrat hilft an dieser Stelle, jeden Tag aufs Neue so zu gestalten, dass jeder individuell und alle gemeinsam das Tagesziel gut erreichen. yHier möchten wir Ihnen aufzeigen:



Ulrike Strubel berät Familien. Foto: Gudrun-Holde Orther

Was ist der Familienrat und wie wird er durchgeführt? Wir hoffen, Sie bekommen Lust, ihn gleich morgen auszuprobieren.



Eltern und Geschwister sollten zusammenhalten, in guten wie schwierigen Zeiten.

Foto: Nicole Weisheit-Zenz

Was ist ein Familienrat?

Familienrat ist ein bewusst gestaltetes Wir – mit deutlich strukturiertem Ablauf (Tagesordnung) und einem festen regelmäßigen Termin, normalerweise einmal wöchentlich. In Corona-Zeiten empfehlen wir kürzere Abstände von 15 bis 20 Minuten Dauer. Hier treffen sich Kinder und Eltern gemeinsam mit Themen, die alle betreffen.

Wie läuft das praktisch ab?

Wir gehen davon aus, Sie haben einen Termin gefunden, der allen passt. Die Einladung können Sie kreativ gestalten (malen oder persönlicher Brief...), um Neugier zu wecken. Wichtig ist eine angenehme Wohlfühlatmosphäre (Blumen, Kerze oder etwas anderes). Beginnen kann man mit dem Aussprechen und Hören einer Ermutigung, eines Kompliments, eines Lobes oder der Frage: „Was ist uns heute gut gelungen?“ Dies verbessert sofort die Stimmung.

Es gibt zwei Ämter, die wechseln: Eine Person hat den Vorsitz und ist für alle sichtbar (Hut, Tuch, Ansteckbutton, kleine Glocke oder akustisches Signal). Sie achtet darauf, dass alle gehört und ernst genommen werden, kein Beitrag abgewertet wird, jeder ausreden darf, zuhört und wartet, bis er an der Reihe ist. Ein anderes Familienmitglied schreibt

das Protokoll. Hier lohnt sich der Kauf eines schönen Heftes, das gemeinsam gestaltet werden kann. Jüngere Kinder malen gerne das Protokoll und die Erwach-

samene Aktion ab, die allen Freude macht, zum Beispiel ein Lied, ein Spiel, etwas gemeinsam essen oder trinken.

Welche Chancen bieten sich?

Gleichwertiges Miteinander: Das Corona-Virus betrifft uns alle. Eigenverantwortung: Jeder hält sich an Plan und Absprachen. Empathie: Bedürfnisse von kleinen und großen Menschen erkennen, aussprechen, ernstnehmen und tolerieren. Konfliktfähigkeit: Unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigen. Gemeinsam Lösungen erarbeiten.

Teamfähigkeit: Aufgaben gemeinsam besprechen, altersgemäß verteilen und ausführen. Selbstvertrauen: Corona-Zeit gibt Erwachsenen und Kindern die Möglichkeit, sich intensiver mit den eigenen Stärken zu beschäftigen, indem sie Neues ausprobieren und Zeit zum Üben haben. Das Zutrauen und die Geduld der Erwachsenen helfen beim Entwickeln von Selbstvertrauen in bekannte und neue Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Kommunikationsfähigkeit: Jede Idee ist es wert, ausgesprochen zu werden. Ein gutes Klima können wir schaffen durch Offenheit und über Fragen, wie: „Was meinst du dazu? Hast du noch einen Beitrag?“

Keine Warum-Fragen stellen, diese können weder Kinder noch



Bärbel Hörner berät zum Familien- und Klassenrat. Foto: Bärbel Hörner

Foto: contrastwerkstatt / fotolia

Erwachsene beantworten. Besser Fragen stellen wie: „Was machst du da? Was kannst du tun? Findest du das gut? Gibt es noch eine andere Möglichkeit?“ und dann beobachten: Was passiert jetzt?

Die anderen mit einbeziehen, wenn etwas nicht so läuft wie erhofft: „Ich weiß nicht, was hier schief läuft. Habt ihr eine Idee? Könnt ihr mir helfen?“

Bei Schwierigkeiten einen Schnitt machen: „Stopp! Was passiert hier gerade? Wollt ihr noch mal darüber sprechen?“

Beim Abweichen vom Thema: „Stopp, was willst du damit sagen?“ Oder: „Kommen wir zum Thema zurück! Unser Thema ist...“

Wenn man als Erwachsener ungeduldig wird, überlegen: Was stört mich an dem Kind oder Jugendlichen? Was könnte aber auch sonst noch dahinterstecken? Und wichtig! Abkühlen, bevor Sie reagieren!

Zusammengefasst

Hier nochmals das Wichtigste, kompakt und anschaulich zusammengefasst:

F freundlich und fröhlich
A angenehm für alle
M mit machend
I ideenreich, informativ
L lebendig, liebevoll
I intelligent, interessant
E einfühlsam, ehrlich
N nett, Neugier weckend
R reden ohne Reue
A attraktiv für alle
T tolles Team-Training

Probieren Sie es einfach aus! Es hat keine Nebenwirkungen, es macht Spaß!

WEITERE INFOS

Bärbel Hörner und Ulrike Strubel sind Fachmitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie, VpIP e. V.

www.familienrat-training.de
www.vpip.de

Einen kleinen Film dazu können Sie sich anschauen unter: <https://www.youtube.com/watch?v=lbeq0T81dpo>.

DRK wünscht „Guten Appetit“

MenüService bietet umfassende Versorgung

Von Sandra Spode

MAINZ-BINGEN. Der DRK-Kreisverband Mainz-Bingen kümmert sich auch in dieser besonderen Zeit um die Menschen, die möglichst lange und selbstbestimmt zuhause leben wollen. Der DRK-Menüservice bietet eine gute und leckere Alternative zur Versorgung älterer und besonders gefährdeter Menschen. Das Angebot richtet sich vor allem an Senioren und Seniorinnen, denen aus gesundheitlichen Gründen empfohlen wird, in der aktuellen Situation den Kontakt zu anderen Menschen zu vermeiden. Aber auch Menschen, die aufgrund ihrer persönlichen Situation ihre Wohnung nicht verlassen können oder keine familiäre oder sonstige Unterstützung haben, können den Menüservice in Anspruch nehmen.

Gaby Göbig-Fricke, Sozialdienstleitung des DRK-Kreisverbandes erklärt: „Unsere gesellschaftliche Verantwortung als Wohlfahrtsverband ist es, den Menschen in der Stadt Mainz und im Landkreis Mainz-Bingen besonders in dieser, für uns alle außergewöhnlichen Zeit, zu unterstützen und beispielweise mit Mittagessen zu versorgen.“

„Bei uns im MenüService gibt es für die Kolleginnen und Kollegen klare Verhaltensregeln und stren-

ge Hygienevorschriften. Die Übergabe der Menüs, sei es bei der täglichen Warmverpflegung oder 14-tägigen Tiefkühlverpflegung, findet beispielsweise zur Zeit ohne direkten Kundenkontakt statt“, erläutert Stefan Herrnsdorf, Leiter Menüservice beim DRK.

Mit den tiefkühlfrischen Menüs sind Sie zeitlich unabhängig und entscheiden täglich selbst, wann und was Sie essen möchten. Die Anlieferung erfolgt 14-tägig zu einem festen Wochentag mit tiefkühlfrischen Menüs. Das Menüangebot ist so gestaltet, dass der Kunde diverse Kostformen oder Unverträglichkeiten aus bis zu 200 Menüs bei der individuellen Zusammenstellung berücksichtigen kann. Zur gewünschten Zeit wird das Menü vom Kunden zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach zu Ende gekocht.

„Auch Desserts und Kuchen haben wir im Angebot. Und sollte eine Mikrowelle fehlen, kann auch diese bei uns ausgeliehen werden“, ergänzt Herrnsdorf. „Selbstverständlich ist auch eine tägliche Warmlieferung über uns möglich. Nähere Informationen erläutern wir gerne in einem Telefonat“, fügt Herrnsdorf hinzu.

INFO

www.drk-mainz.de,
Telefon 06131-269 34
E-Mail menueservice@drk-mainz.de

Gemeinsam dem Virus sportlich trotzen

VfL Eppelsheim trainiert per Livestream



Online-Sport beim VfL Eppelsheim. Foto: Igor Kurtzik / VRM Lokal

Von Igor Kurtzik

EPPELSHEIM. Gemeinsam mit seinen Mitgliedern und befreundeten Vereinen trotz der VfL Eppelsheim den schwierigen Zeiten rund um „Corona“. Alle geben ihrem Bedürfnis nach sportlichem Tatendrang nach und veranstalten regelmäßige Online-Sporteinheiten – alles im konformen Livestream mit ausreichend „Abstand“.

Passende Gelegenheiten, sich gemeinschaftlich aktiv zu halten und auszutoben, bietet auch das aktuelle und reichhaltige Online-Angebot, das spezifisches Judo-Training, kurze allgemeine Sporteinheiten und Geräte-Zirkeltraining mit Gegenständen aus dem Haushalt oder Veranstaltungen zum Auspowern umfasst.

Die langjährige Verbundenheit zu befreundeten Vereinen, 1.JC Worms, TV Nieder-Olm, TuS 06 Nackenheim, trägt ebenfalls ihre Früchte in Form von gemeinsamen Online-Veranstaltungen. Das Wissen von vielen erfahrenen Trainern und deren Motivation kommt so allen Teilnehmern zugute. Alle, die Interesse zeigen, sich gemeinsam fit zuhalten, sollten sich nicht scheuen, an den kostenlosen und unverbindlichen Schnuppereinheiten teilzunehmen. Die Online-Einheiten finden regelmäßig montags bis freitags ab circa 17.30 Uhr statt, nach Abstimmung ebenfalls auch an Wochenenden.

IM NETZ

■ www.facebook.com/Judo.VfLEppelsheim/
■ www.vfl-eppelesheim-judo-jujutsu.de