

## Was können Eltern für sich tun?

- Nehmen Sie sich und Ihre Gefühle und Bedürfnisse ernst. Kurze Pausen, z. B. Kaffee in Ruhe am Balkon trinken, Atemübung, kleine Spaziergang allein, rechtzeitiges zu Bett gehen, in Ruhe esse, mit Freunden in Ruhe telefonieren können, Bewegung zum Stressabbau inkludieren etc.
- Wenn es zu viel wird, auch mal alles stoppen. „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam“ sagt ein altes Sprichwort. Entschleunigung schafft oft wieder einen klaren Kopf. Erlauben Sie sich diese „Reiz-Reaktions-Unterbrechung“ um klarer agieren zu können und dabei auch gut auf sich selbst zu achten.
- Eltern die gleichzeitig im Homeoffice arbeiten sollten auch hier eine gute Planung berücksichtigen. Gestalten sie die Arbeitsphasen in Abstimmung mit den Arbeitsphasen ihrer Kinder. Hier kommt es schnell zu Gereiztheit, wenn die Abläufe sich überschneiden und man plötzlich an zwei Stellen aktiv sein soll (einerseits Begleitung der Schulaufgaben, andererseits Verfassen wichtiger Berichte etc.).  
Beachten Sie dabei auch Ihre Pausen und verfallen sie nicht in die Ansicht – „ich bin eh zu Hause“.