

# Alles Familie!

## Das Elternupdate



### Familienleben

Praktische Anregungen für den Alltag, das ist unser Anliegen mit diesem Newsletter. Wir haben in unserer Arbeit als Beratung für Eltern langjährige Erfahrung gesammelt, die wir gerne mit Ihnen teilen möchten.

### Tages- oder Wochenstruktur

Jedes Familienmitglied hat seine Pflichten und Bedürfnisse, die erfüllt werden wollen. Hier ist es sinnvoll sich eine Tages- oder eine Wochenstruktur für das Familienleben zu überlegen, um das große Chaos und den großen Ärger möglichst zu vermeiden. Jede Familie ist anders! Passen sie

ihren Plan unbedingt an ihren Alltag, ihre Lebensumstände und ihren Bedürfnissen als Familie an. Wie komplex muss die Struktur für Sie sein? Reicht auch eine To-Do-Liste aus?

### Hier noch ein paar Anmerkungen dazu!

Es kann hilfreich sein, wenn alle Familienmitglieder auf einen Blick sehen können – auch die Kinder selber – was am Tag ansteht. Hängen Sie ihren Plan für alle lesbar und einsehbar auf! Bei kleineren Kindern kann mit Bildern gearbeitet werden.

Routinen und Gewohnheiten soweit es geht beibehalten! Zum Beispiel Essens- oder Schlafenszeiten. Sorgen sie für Auszeiten! Bauen Sie bewusst kleine Ruhephasen für sich und ihre Familie ein, entweder für sich alleine oder mit Familienmitgliedern gemeinsam. Planen Sie Draußen- und Bewegungszeiten ein, das sorgt für einen Ausgleich.



### Nicht alles lässt sich so einfach lösen!

Sie haben weitere Fragen? Dann kommen Sie gerne in die Sprechstunde oder vereinbaren Sie jetzt einen Termin in der Beratungsstelle unter

02572-15739

[caritas-emsdetten-greven.de](https://www.caritas-emsdetten-greven.de)