

Desinfizierte Einkaufswagen

BREGENZ Um einer weiteren Ausbreitung des Coronavirus entgegenzuwirken, lässt Interspar ab sofort den Griff jedes Einkaufswagens desinfizieren, bevor die Kunden damit einkaufen können. Die Maßnahme wird österreichweit an allen 64 Hypermärkten umgesetzt, wie das Unternehmen mitteilte. Dafür würden eigene Mitarbeiter engagiert. Außerdem rüstet Interspar alle Kassen mit Schutzwänden aus Plexiglas aus. Diese Maßnahme soll Anfang dieser Woche im ganzen Land umgesetzt sein. Außerdem wird eine Informationskampagne gestartet: Alle Kunden werden gebeten, einen Sicherheitsabstand von ein bis zwei Metern zueinander und zu den Mitarbeitern einzuhalten. Wenn möglich, soll bargeldlos bezahlt werden.

GEDANKEN ZUM TAG



Annamaria Ferchl-Blum, Schulleiterin.

Gutes wahrnehmen

Heute beginnt die zweite Woche im Corona-Krisenmodus. Unsere Schulen und die meisten Firmen bleiben weiter geschlossen und in vielen Familien muss „Homeoffice“ und „Homeschooling“ weiterhin unter einen Hut gebracht werden. Die Frage, ob oder wann das Virus auch unser unmittelbares Umfeld erwischt, belastet. Ja, jetzt ist Krise – und ein „neuer Himmel und eine neue Erde“ (Jes 65,17), wie sie in der heutigen Tageslesung vom Propheten Jesaja vorausgesagt werden, sind noch nicht in Sicht. Oder vielleicht doch?

Bei meiner täglichen Frischluft-runde fällt auf, dass mehr gegrüßt wird. Auffallend viele Paare sind miteinander unterwegs. Familien bemühen sich um eine gute Tagesstruktur mit gemeinsamen Mahl-, Arbeits- und Ruhezeiten. Junge Menschen entdecken, wie gut ein Spaziergang tun kann. Jeden Tag wird Dienstleister/innen Anerkennung zugesprochen, deren Arbeit vor Corona kaum ins Rampenlicht geriet. Dabei denke ich heute besonders an die Pflegekräfte in unseren Altersheimen. Sie schenken den alten Menschen gerade in dieser Zeit die notwendige Geborgenheit. Und geben damit täglich Zeugnis von einem „neuen Himmel und einer neuen Erde“!

Die „Gedanken zum Tag“ erscheinen im Rahmen von #vorarlberghältzusammen und sind eine Kooperation der Diözese Feldkirch und den VN.

VN-THEMENTEAM

TEXTE Marlies Mohr, Mirijam Haller, Klaus Hämmerle, Michael Prock, Tony Walsler, Magdalena Raos, Andreas Scalet, Bettina Maier-Ortner, Patrizia Gunz

BILDER VN, Philipp Steuer, Roland Paulitsch, Klaus Hartinger, Oliver Lerch, Dietmar Stiplovsek, Firmen, Klocker, APA, AFP, Reuters, Kath./Steinmair, Adobe Stock

GRAFIKEN Matthias Klapper

GESTALTUNG Felix Holzer



Hallo liebe Oma! Wir haben Dich lieb. Antonia und Franziska.

Hallo Oma! Hallo Opa!

SCHWARZACH Kinder sollten Oma und Opa wegen des Coronavirus momentan besser nicht besuchen. Wie gut, dass es die VN gibt: Ab sofort können die Kleinen nämlich unter www.postkarte.vn.at ihren ganz persönlichen Grußtext samt Foto kostenlos hochladen.

Ob ein einfaches „Hallo“, „Wir haben euch lieb“ oder ein selbst-

gemaltes Bild. Die VN drucken die Grüße an Oma und Opa ab. Damit



auch in Zeiten von Corona ein Lächeln in das Gesicht der Liebsten gezaubert werden kann.



Hallo Oma und Opa! Ich hoffe es geht euch gut. Freue mich sehr, euch wieder in die Arme zu nehmen. Ich vermisse euch! Bis bald eure Luana.

Raus aus dem Pyjama

Mit Alltagsstruktur gegen den Coronakrach.

BREGENZ Das Coronavirus fordert alle, Eltern in besonderem Maße, denn die Einschränkungen stellen auch das Familienleben auf eine harte Probe. Eltern und Kinder verbringen unfreiwillig und oft sehr beengt 24 Stunden unter einem Dach. Die VN lassen deshalb Fachleute aus den verschiedensten Bereichen zu Wort kommen, die mit Tipps unterstützen. Den Auftakt macht Cornelia Kräutler-Küng, Sozialarbeiterin beim Familiendienst des Vorarlberger Kinderdorfs. Sie sagt: „Wichtig ist, eine Alltagsstruktur beizubehalten.“

Alltag statt Chaos

Auch wenn die Uhr jetzt anders tickt: Es braucht einen strukturierten Alltag und klare Regeln, damit das Familienleben nicht Kopf steht. Raus aus dem Pyjama heißt am Morgen die Devise für alle. Zudem sind gemeinsame Mahlzeiten wichtig. Doppelt gut schmeckt es, wenn gemeinsam gekocht wird.

So viel Normalität wie möglich

Planen Sie die Lern- und Freizeiten der Kinder. Definieren Sie Zeiten, in denen sich jeder alleine beschäftigt. Vereinbaren Sie gemeinsam, wer wann welche Aufgaben übernimmt, wer wann im Homeoffice arbeitet. Wenn alle zuhause sind, müssen auch alle mithelfen. Selbst die Jüngsten können sich schon am Haushalt beteiligen.

Batterien aufladen

Unternehmen Sie täglich etwas, das

allen Spaß macht. Daneben sind Rückzugsräume wichtig. Jedes Familienmitglied braucht Zeit für sich. Denken Sie auch daran, wie

Sie als Eltern ihre Batterien wieder aufladen können.

Geborgenheit geben

Stress überträgt sich auf Kinder, ob diese groß oder klein sind. Geben Sie gerade jetzt viel

Geborgenheit, um Sicherheit zu vermitteln. Es ist ganz normal, dass Kinder in dieser emotionalen Zeit anhänglicher sind als sonst.

Kreativität gefragt

Nutzen Sie die Zeit des gemeinsamen Essens, um zu überlegen, welche Aktivität am nächsten Tag auf dem Programm stehen könnte. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Nervenfutter

Verzichten Sie auf große erzieherische Projekte. Lachen Sie mit Ihren Kindern, lassen Sie Unbeschwertheit zu und fünf gerade sein. Das tut auch Ihnen gut und hilft, Nerven zu bewahren.

Am Ende des Tages

Machen Sie einen gemeinsamen Tagesrückblick: Was ist gut gelaufen? Was war schwierig? Was können wir morgen anders machen?

Reden Sie mit Ihrem Kind

Diese Zeit ist auch eine Chance, um mit ihrem Kind intensiver in Kontakt zu kommen. Fragen Sie nach, wie es ihrem Kind geht und wie es diese besondere Zeit erlebt. So kann sich eine neue Beziehungsqualität entwickeln.

Wie die Angst schmilzt

Sprechen Sie über ihre eigenen Ängste. Kinder profitieren davon, wenn sie erleben: Angst ist etwas, das alle haben. Und dass die Angst schmilzt, wenn man in den Arm genommen wird.



Die Expertentipps erscheinen in loser Form. Weitere Infos, Links und Ideen für Eltern und Kinder auf www.vorarlberger-kinderdorf.at