

FINANZ-TIPP

von
Ferdinand Herndlner
Schuldnerhilfe OÖ



Foto: Schuldnerhilfe OÖ

Herbst-Lockdown als finanzielle Herausforderung

Die Vorweihnachtszeit bringt in diesem Jahr pandemiebedingt wieder einen Lockdown. Für zahlreiche Menschen bedeutet das auch wieder eine unsichere finanzielle Situation: Kurzarbeit, Einkommensausfälle und Arbeitslosigkeit sind unmittelbare Auswirkungen für sie. Unklar ist momentan, wie lange diese Phase andauern wird. Umso wichtiger ist es, sich mit der neuen Geldsituation auseinanderzusetzen. Das bedeutet einerseits, sich klar zu sein, ob es zu Einbußen auf der Einnahmenseite kommt und wie groß diese ausfallen werden. Andererseits abzuwägen, inwieweit Ausgaben in den nächsten Monaten angepasst werden müssen. Erschwerend kommt das Thema Weihnachten dazu. Ist die finanzielle Situation ohnehin angespannt, sollte man hier besonders vorsichtig sein und auf die Bremse steigen. Durch Schulden finanzierte Geschenke sind eine denkbar schlechte Idee.

Damit die Haushaltsfinanzen nicht entgleiten, bietet sich eine kostenfreie Budgetberatung der Schuldnerhilfe OÖ an. Gemeinsam werden die Einnahmen und Ausgaben erfasst, das persönliche Budget und die Situation analysiert und Einsparungsmöglichkeiten besprochen. Das Beratungsangebot bleibt auch während des Lockdowns bestehen – telefonisch, über Video oder persönlich mit 2G-Nachweis und FFP2-Maske.



Schuldnerhilfe OÖ

www.schuldner-hilfe.at
E-Mail: linz@schuldner-hilfe.at
Telefon: 0732/77 77 34
Bürozeiten:

Mo., Mi., Do.: 8.30 bis 12 Uhr
und 13 bis 16 Uhr
Di., Fr.: 8.30 bis 12 Uhr

Persönliche Beratungen finden nach vorheriger Terminvereinbarung statt.

KINDERHILFSWERK-TIPPS

Als Familie mit vereinten Kräften durch den Lockdown

LINZ. Erneut stehen viele Eltern vor der Herausforderung, Homeoffice, Homeschooling, Haushalt und Kinderbetreuung unter einen Hut zu bekommen. Rudolf Fessler, der fachliche Leiter des Vereins Kinderhilfswerk sowie Familien-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, gibt Eltern für die kommenden Wochen folgende Tipps mit auf den Weg.

In Bewegung bleiben

Bewegung an der frischen Luft hilft, einen klaren Kopf zu bewahren – egal ob ein Spaziergang im Wald, Ballspielen im Park, eine Schneeballschlacht oder eine Nachtwanderung mit der Stirnlampe. Gleichzeitig schaffen diese Erlebnisse Verbundenheit und Nähe.

Übers Lernen sprechen

Eltern kennen das: Bei der Hausübung kommt es zu Diskussionen, das Kind ist frustriert und hat das Gefühl, manches einfach nicht zu können. Wichtig ist, dem Kind bewusst zu machen, dass es durch negative Gedanken die Lust am Lernen verliert, dass es aber Einfluss darauf nehmen kann. Zu den effektivsten Lerntechniken gehören: gut gestaffeltes Lernen sowie Inhalte selbstständig erarbeiten und in eigenen Worten wiedergeben. Darüber hinaus wird Wissen durch Abwechslung besser im Gehirn verankert, das heißt durch Hören, Lesen, Aufschreiben und Vorsagen. Auch Bewegung von mindestens einer Stunde am Tag wirkt sich positiv auf das Lernen aus. Darüber hinaus sollte auf die Tagesstruktur geachtet werden, Lernzeiten und Pausen festlegen sowie Aufgabenpakete besprechen.

Aufgaben verteilen

Mehr Zeit in den eigenen vier Wänden bedeutet auch mehr Un-



Bewegung an der frischen Luft hilft Groß und Klein, einen klaren Kopf zu behalten.

ordnung. Hinzu kommt das tägliche Kochen, wenn das Kind nicht mehr in der Nachmittagsbetreuung zu Mittag isst. Damit nicht alles bei den Eltern hängen bleibt, sollte mit dem Kind besprochen werden, welche Aufgaben es im Haushalt erledigen kann. Der positive Nebeneffekt: Das Kind lernt, mit Eigenverantwortung umzugehen.

Hilfe in Anspruch nehmen

Eltern sollten sich nicht scheuen, Hilfe aus dem persönlichen Umfeld anzunehmen. Selbst stundenweise Unterstützung beim Homeschooling entlastet. Eltern, die spüren, dass ihr Kind oder sie selbst an die Belastungsgrenze kommen, sollten frühzeitig professionelle Hilfe holen. Die Angebote sind vielfältig. Im Kinderhilfswerk unterstützt man Kinder und Jugendliche durch Psychotherapie und Eltern begleitend durch Beratung.

Eltern-Auszeit

Auch Eltern stehen unter Druck und sollten sich deshalb täglich eine kleine Auszeit nehmen. Ein Spaziergang, allein oder mit einer Freundin, kann helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Auch Ent-

spannungsübungen sind sehr wirksam. Angeleitete Meditationen und Entspannungsmusik gibt es auf CD oder online zum Download oder Streamen.

Über Gefühle sprechen

Kinder spüren 100 Meter gegen den Wind, wenn ihre Eltern belastet sind, sei es aus Sorge um den Arbeitsplatz oder dem Stress in beengten Wohnverhältnissen. Wenn die Eltern leiden, leiden Kinder immer mit. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Gefühle – auch die Überforderung – offen und zuversichtlich auszusprechen und sein Kind zu ermutigen, sich auch seine Sorgen von der Seele zu reden.

Kontakt mit Gleichaltrigen

Wenn der Kontakt mit Klassenkameraden und Vereinskollegen wegfällt, sollten Kinder weiterhin Gleichaltrige sehen können. Das kann online passieren, besser sind laut Fessler jedoch persönliche Treffen im Freien, zumindest mit den engsten Freunden. Denn Kinder brauchen soziale Kontakte für ihre Entwicklung und längere Phasen der Isolation können sich negativ auf ihre psychische Gesundheit auswirken. ■