



Kann Urlaub zuhause erholsam sein?

Was wünschen sich Eltern im „Urlaub zu Hause“ und wie sehen das die Kinder?

Dazu haben wir Familien befragt und 127 Antworten erhalten, zum Beispiel solche:

Mädchen, 13: „Urlaub ist, wenn wir wegfahren. Sonst sind es nur Ferien.“

Vater: „Eigentlich gibt es für mich zu Hause keinen wirklichen Urlaub – eher Zeit und Muße Dinge zu erledigen.“

Mutter: „Für neue Ideen brauche ich aber einen Ortswechsel und möglichst keine gewohnte Ablenkung, aber viele neue Eindrücke.“

aber auch solche:

Mutter: „Bei Sonnenschein ohne Stress einfach so in den Tag hineinleben.“

Bub, 9: „Viel mit Holz arbeiten, dass was Brauchbares entsteht.“

Vater: „Mit Sonne, See und Eis - alles in weniger als 1 km Umkreis – und alle Kinder sind da.“

Zusammenfassend kann gesagt werden:

Urlaub zu Hause ist schön, wenn wir alle zusammen sein können und Zeit zum Spielen, Grillen, Faulenzen, Ausschlafen, Lesen und für Ausflüge haben.

Die Ansprüche an „staycation“ sind gering und doch braucht es einiges an Planung im Vorfeld, damit die Zeit zu Hause FÜR ALLE zum Urlaub wird:

Die größte Herausforderung ist die innere Umstellung auf Urlaub, obwohl keine äußere erfolgt, deshalb muss man sich Hilfen setzen:

Die Woche in der „Urlaub“ stattfinden soll fixieren und dazu Vorbereitungen treffen:



Einen Speiseplan machen und vorher ausreichend einkaufen und vorkochen.



Wäsche vorbereiten und während des Urlaubs keine Wäsche waschen.



Vorher putzen, so dass man in einer schönen Wohnung mit dem Urlaub beginnt und nicht Gefahr läuft, schnell wieder im alten Trott zu sein, gilt auch für den Garten.



Abwesenheitsnotiz im Mail und auf der Mobilbox, Handy vielleicht auf leise stellen, nicht erreichbar sein für „Alltagsanfragen“, das Umfeld informieren, dass man einige Tage nur für wirklich wichtige Fragen erreichbar ist.



Post in einer Schachtel sammeln (so wie sonst auch).



Sich bewusst auf die Tage zu Hause einstellen, nichts Unrealistisches erwarten (die österreichischen Seen sind anders als das Meer). Was weiß ich, dass die Kinder gut durchhalten und was nicht?... Wo beginnt der Ärger? Welche Themen sind konfliktanfällig? Wobei kann ich Streit erwarten?... Sich darauf einstellen: Grenzsituationen erwarten und nicht befürchten



Schlechtwetteralternativen planen



nicht jeden Tag ein Event oder einen Ausflug ansetzen, immer einen freien Tag dazwischenschieben, aber trotzdem für jeden Tag ein kleines Highlight einplanen, z.B. ein Frühstück bei McD (oder anderswo), eine ausgedehnte Runde Federball, ...



Wirklich nichts tun – so als wäre man woanders, im Garten lesen, sich viel Zeit fürs Essen nehmen, ... die Alltagserledigungen, die einem zu Hause bestimmt einfallen, also alles „was gemacht gehört“, auf einen Parkplatz schreiben für die Zeit „nach dem Urlaub“!



einen Roman lesen, nicht den Erziehungsratgeber, der seit Monaten am Nachtkästchen liegt, DAS lesen, was ich „just for fun“ lese ohne den Gedanken der Nützlichkeit



Paarzeit einplanen, Kinder ziehen zwei Tage zu den Großeltern, Freunden, ...

VORSICHT: Stolperfallen

Was den Urlaub zu Hause vermiest?

Alles Unerledigte des letzten Jahres erledigen wollen und damit jeden Tag irgendwie verplanen mit Küche putzen, Kleiderschränke durchsortieren, Arztbesuche erledigen, alle Bekannten treffen, für die sonst nie Zeit ist – alte Tanten, etc. wo man sich vielleicht verpflichtet fühlt, zumindest einmal im Jahr vorbei zu schauen... die ganze Zeit nur umbauen und renovieren

Nichtstun zu Hause ist total schwer, weil sofort ein schlechtes Gewissen kommt und der Gedanke, man könnte das ja jetzt erledigen...

Was kann am Urlaub zu Hause stressen?

Wenn man glaubt, für alle das Programm machen zu müssen (MITEINANDER erstellen und lange vorher Ideen sammeln), längerfristiges Planen - die Bedürfnisse aller sammeln und sichtbar machen zum Beispiel an der Pinnwand im Vorzimmer.

Unordnung, sich darin üben, diese auszuhalten

Konflikte rund ums Essen Wer kocht wann? Wer macht die Küche sauber? Wann gehen wir ins Gasthaus? Ausflüge vorbesprechen: Nehmen wir Jause mit oder wird alles am Weg gekauft? ... da können die Meinungen (und Geschmäcker) weit auseinandergehen

In letzten Kaff wohnen

Das große PLUS

Was kann an Urlaub mit Kindern zu Hause schöner sein als am Urlaub fort von zu Hause?

- im eigenen Bett schlafen
- bis Mittag im Pyjama gehen
- keine langen Autofahrten, Anreisen, Wartezeiten auf Bahnhöfen und in Flughallen
- möglicherweise günstiger
- das Bewusstsein, umweltfreundlich zu handeln
- kein Vermissen der Haustiere (Kinder) oder kein Versorgenlassen durch andere
- kein Stress mit Urlaubslisten, Wäsche waschen, Koffer ein- und auspacken
- möglicherweise weniger planen müssen, bzw. immer nur kurzfristig wetterabhängig
- die eigene Heimat (das Bundesland, die Landeshauptstädte, ...) kennen lernen
- den Gedanken der Sommerfrische wieder aktivieren (entspannter Lebensstil, Bewegung mit Genuss verbinden, ...)
-

Konkrete Ideen für den Urlaub zu Hause

- sich Zeit gönnen zum Spielen, Lesen, ..
- sich Genussvolles gönnen: Massagen, ins eigene Stadtmuseum gehen, Bowling, Lasertron, Minigolf spielen, die Burgen und Schlösser der Umgebung besuchen, Radtouren, gemeinsame Computerspiele, ...
- Urlaub an anderen "Orten" – z.B. einen Zelturlaub in Opas Garten
- etwas Mehrteiliges machen, z.B.
 - ein Bild, an dem man jeden Tag abends 10min weiter malt
 - eine Werkarbeit, bei der man lange dranbleiben kann – (Ton arbeiten, eine Holzwand im Freien bemalen, ein Hochbeet aus Paletten bauen und bemalen)
 - Fotos der letzten Jahre anschauen
 - einen Stammbaum erstellen
 - große Legoprojekte
 -
- Etwas machen, das man sonst nie oder selten tut:
 - Restaurant spielen – Eltern bedienen Kinder und umgekehrt
 - zu Hause ein „Dinner in the dark“ veranstalten
 - eine Schatzsuche oder Schnitzeljagd durch Haus und Hof, Garten und Feld, vielleicht auch durch den ganzen Ort...
 - einen Film drehen
 - Musik machen, Geschichten schreiben und daraus ein Hörbuch erstellen
 - „Unnötiges“ machen wie zum Beispiel Kreuzworträtsel
 - Den Bauch flussaufwärts im Wasser gehen ... Wo kommen wir durch? Wo müssen wir ans Ufer?...
 - ein Seil in den Wald mitnehmen... welche Ideen entstehen?
 - Geräuschelandkarten zeichnen – alles zu Papier bringen, was akustisch wahrgenommen wird und entsprechend der Richtung, aus der es gehört wird – Geräuschelandkarten der einzelnen vergleichen – was wurde von wem gehört? Was nur von einzelnen? Stimmen die Richtungen überein? ...
 - ...
- Einige Trödelspiele für Unterwegs, beim Warten oder Verweilen/kl. Videos auf http://www.elternbildung.or.at/elternbildung/angebote/elternweb2gowebinare/webinare_nachschaue von Kaffee reiben, Die Hand liegt auf den Tisch, Schlange ist in den Garten gegangen, Der Fischer fischt den ganzen Tag, Kritze kratze im Sand, Strichfrau und Strichmann