

Thema der Woche (4)

Gemeinsam tagen - die Familienkonferenz

Viele Eltern verbringen momentan ihre Zeit im Homeoffice. Um mit ihren Kollegen im Kontakt zu bleiben, gibt es vielerorts und in vielen Teams die Möglichkeit, sich in videogeschalteten Konferenzen zu treffen und auszutauschen. Hier geht es dann zumeist darum, wie die Strukturierung im Homeoffice klappt, ob es neue Regelungen gibt und wie die Arbeit weiter gut gelingen kann.

Was für uns im Job als „Teammeeting“ selbstverständlich ist, kann auch zu Hause ein hilfreiches Konstrukt sein - „die Familienkonferenz“.

Gerade in der momentan für uns alle sehr belastenden Situation ist es wichtig auch in der Familie gut miteinander im Austausch zu bleiben, um den Alltag zu planen, aber auch, um zu hören, wie es jedem Familienmitglied geht.

Themen einer Familienkonferenz könnten (aktuell) zum Beispiel sein:

- Strukturierung des Alltags (Schule versus Freizeit, wer übernimmt welche Haushaltspflichten?)
- Umgang mit einzelnen konkreten Situationen (Streitschlichtung)
- Medienzeiten
- wie geht es jedem Familienmitglied in der momentanen Situation?

Neben dem täglichen wichtigen Austausch aller Familienmitglieder am Esstisch, zwischen „Tür und Angel“ oder beim Zu-Bett gehen, bietet es sich an, sich in einem bestimmten Rhythmus (zum Beispiel einmal in der Woche) mit allen Familienmitgliedern zusammzusetzen.

Teilnehmen können an dieser Familienkonferenz schon kleine Kinder. Bei Kindern bis etwa 6 Jahren empfehlen sich Familienkonferenzen mit einer Länge von maximal 10 Minuten; ab dem Schulalter können sie auch schon 20-30 Minuten dauern.

Eine der wichtigsten Regeln einer Familienkonferenz ist, dass alle Familienmitglieder gleichwertig sind, d. h. die Stimme der 5-jährigen Tochter zählt genauso viel wie die des 10-jährigen Sohnes und die des Papas und der Mama.

Vorab ist es wichtig, gemeinsam ein paar Regeln der Gesprächsführung zu formulieren. So können folgende Gesprächsregeln wichtig sein:

- Der Umgang miteinander ist freundlich und wertschätzend; jedes Anliegen wird ernst genommen
- Wenn wir einen Wunsch an jemanden aus der Familie haben, formulieren wir diesen am besten in der „ICH“- Form („Ich wünsche mir von dir, dass...“)
- Möglichst spezifische Aussagen treffen („In dieser Situation ...“) statt Verallgemeinerungen („Du machst immer...“)

→ Wir lassen den anderen ausreden (um zu vermeiden, dass einer der Familienmitglieder zu lange spricht, kann man eine zeitliche Begrenzung festlegen, ggfls. mit einer Eieruhr)

Der Ablauf einer Familienkonferenz kann wie folgt aussehen:

- **Vorbereitung des Raumes** Dazu gehört zum Beispiel eine besondere Kerze, die jedes Mal auf dem Tisch steht und nur bei dem Familienrat angezündet wird. Dies betont die Besonderheit des Zusammentreffens und es kann eine gute Atmosphäre entstehen.
- **Bestimmung der Gesprächsleitung und der Protokollführung** Bei dem ersten Treffen macht es Sinn, dass einer der Erwachsenen durch die Familienkonferenz führt. In den folgenden Sitzungen kann dies abwechselnd geschehen. Für die Kinder kann es ein ganz besonderes Erleben sein, den Familienrat leiten zu dürfen. Legen Sie sich am besten ein Familienrat-büchlein an, in dem alles Wichtige festgelegt wird
- **Komplimente-Runde** diese Runde schafft eine positive Stimmung und lenkt den Blick auf die Stärken ihrer Familie. Achten Sie darauf, dass jeder dran kommt und etwas Positives von den anderen hört
- **Sammeln der Gesprächsanliegen** Wem sind welche Punkte wichtig? Wer hat was auf dem Herzen? Jetzt wird erstmal gesammelt.
- **Einigung auf die Tagesordnung** Hier gilt es auch die Zeit im Blick zu haben, damit der Familienrat nicht zu lange dauert.
- **Austausch zu den Themen** Wichtig ist hier, dass jeder zu Wort kommt und eine Stimme hat. Es dürfen unterschiedliche Ansichten bestehen, ohne dass diese abgewertet werden.
- **Festhalten der Ergebnisse** Im Protokoll wird notiert, was besprochen und gemeinsam beschlossen wurde.
- **Schöner Abschluss** Sei es ein gemeinsames Spiel, Kuchen essen oder was immer auch für Ihre Familie passt. Diese Belohnung ist wichtig, weil sie das positive Erleben der Runde verstärkt.

Wichtig ist, dass es in dieser Familienkonferenz nicht um den perfekten Ablauf geht. Vielmehr vermittelt die Familienkonferenz, dass jedes Familienmitglied wichtig ist. Zudem stärkt er das Zusammengehörigkeitsgefühl. Dadurch, dass sich alle gleichwertig fühlen, führt dies dazu, dass sich alle Familienmitglieder für das Funktionieren der Familie verantwortlich fühlen.

Quellen:

<https://www.elternbriefe.de/thema-des-monats/themen-2020/wie-ist-der-ablauf-einer-familienkonferenz/>