

Kinder reagieren unterschiedlich auf einen Umzug.

Am besten ist es, wenn Sie ihnen jeden Stress während des Umzuges ersparen. Stressreaktionen können dann auftreten, wenn Ihre Kinder nicht verstehen was gerade um sie herum passiert.

Egal wie alt Ihr Kind bereits ist, ein Umzug bedeutet eine grosse Veränderung des Alltags:

- Verlust der vertrauten Umgebung
- Verlust des sozialen Umfeldes wie Freunde, Grosseltern, Spielplatz um die Ecke
- neue Schule, neuer Kindergarten

Vielleicht hilf Ihnen diese kleine Checkliste dabei, Ihren Kindern und Ihnen den Umzug so angenehm wie möglich zu machen.

## So bald wie möglich

---

- Kinder möglichst früh informieren und ihnen den Grund erklären warum
- Zeit nehmen um Fragen der Kinder zu beantworten
- Mit einem Kinderbuch bildlich und spielerisch darauf vorbereiten. z.B. „Connie zieht um“, „Lisa zieht um“, „Max und Finne ziehen um“
- evtl. Babysitter für Säuglinge oder Kleinkinder organisieren
- Kindern das neue zuhause und die neue Umgebung zeigen
- vorab gemeinsam die neue Schule oder den neuen Kindergarten besuchen
- Kinder am Umzug beteiligen lassen, z.B. Möbel-, Farbauswahl, Spielsachen selbst einpacken
- Kindern das Gefühl geben, dass sie gebraucht werden
- über den neuen Lehrplan informieren bei Schulwechsel
- Kinder Zeit lassen sich von Freunden zu verabschieden
- Sport-, Musikvereine ausfindig machen um das Hobby wieder aufzunehmen und um vorab schon Anschluss zu anderen Kindern zu finden

## Am Umzugstag

---

- Kinder ihr Spielzeug oder leichte Sachen selber tragen lassen
- Kinderzimmer zuerst wieder einrichten um eine Rückzugsmöglichkeit zu schaffen

## Nach dem Umzugstag

---

- Kindern Zeit geben sich einzugewöhnen
- beim Auspacken und Einrichten helfen lassen
- kleine Willkommens-Party um Kinder aus der Nachbarschaft kennenzulernen
- den Weg zur Schule oder Kindergarten anfangs gemeinsam gehen.