



zur Gestaltung eines „allseits zufriedenen Familien-Alltags“ in Corona-Zeiten

In dieser besonderen Zeit sind Familien vor besondere Herausforderungen gestellt. Konflikte bleiben da nicht aus. Um das Zusammenleben etwas angenehmer zu gestalten, haben wir ein paar Tipps zusammengetragen, die Euch/Sie anregen könnten, dem Corona-Blues zu entgehen.

Wir wünschen Euch/Ihnen, dass Sie gut durch die nächste Zeit kommen. Schöne Ferien und Ostern!

Die Sozialarbeiter- und Schulsozialarbeiter*innen des Fachbereich Soziales, Senioren, Jugend, Kultur und Sport – Stadt Karben freuen sich auf ein baldiges Wiedersehen - bis dahin „Stay at home“!

Tipps für eine geregelte Familien-Struktur

- einen gemeinsamen Tagesablaufplan besprechen.
- Was macht die Familie wann und wo gemeinsam?
- Wann gibt es gemeinsame Mahlzeiten?
- Einen Wochen-Essenplan aufstellen und gemeinsam kochen, backen.
- Wie werden Spiel- und Bewegungspausen gestaltet? Gehen Sie gemeinsam raus in die Natur (spazieren, Fahrrad fahren, kicken, einen Bewegungs-Parcours aufbauen, Schnitzeljagd etc.)
- Wann sind feste Lern- und Arbeitszeiten?
- Wie lange die einzelnen Zeiten sind, und wie Sie sie über den Tag verteilen, hängt sehr stark von Ihrer familiären Situation und dem Alter Ihrer Kinder ab. Dennoch ist wichtig: Vereinbaren Sie verbindliche Zeiten und Strukturen. Das gibt Ihren Kindern Halt. Und Ihnen ebenfalls.
- Besprechen Sie feste Zeiten des Medien-Konsums
- Wann/wie gibt es Möglichkeiten des persönlichen Rückzugs?
- Sie könnten einen Plan für alle gut sichtbar in der Wohnung aufhängen.



- Besprechen Sie am Abend mit den Kindern, was gut geklappt hat und was nicht. Und was man vielleicht noch anders machen könnte.
- Nehmen Sie sich die Zeit und erklären Sie ihren Kindern, dass dieses "schulfrei" keinesfalls ein "lernfrei" oder "arbeitsfrei" bedeutet. Weder für Sie im Home Office. Noch für die Kinder. Versuchen Sie das möglichst, ohne zu viel Druck bei Ihren Kindern zu erzeugen, denn das Wichtigste ist, dass Ihr Kind nicht die Lust am Lernen verliert.



- Sollte Ihr Kind/Sie mit dem Lernstoff nicht zurechtkommen, nehmen Sie auf alle Fälle Kontakt mit dem/der Lehrer*in auf und tauschen sich darüber aus.

Ein Herzens-Tipp der Schulsozialarbeit



- Ein HERZ für Karben: Schneidet ein Herz aus Papier oder Pappe aus und schreibt was Nettes für einen Nachbarn, oder Freund/ Freundin darauf. Ihr könnt es auch schön bemalen oder verzieren. Macht dann einen Spaziergang und werft es in den Briefkasten der ausgewählten Person. Was meint Ihr, wie viel Freude ihr damit verbreitet ☺
- Eine weitere kreative Idee, wenn Ihr mal die Themen los werden wollt, die Euch so beschäftigen:

Schreibt einen Brief an Euch selbst, Liebe/Lieber.....(hier setzt ihr Euren Namen ein), dann könnt Ihr aufschreiben, was euch im Moment so bewegt, womit ihr Euch beschäftigt, welche Fragen Euch umtreiben. Vergesst das Datum nicht! Dann ab in einen Briefumschlag, mit Eurer Adresse vorne drauf und einer Briefmarke versehen. Wenn wir uns an der Schule wiedersehen, könnt Ihr den verschlossenen Briefumschlag an die Schulsozialarbeit (Frau Jackel / Frau Rolle/ Frau Kreutz) übergeben und in einem Jahr werden wir ihn Euch schicken.

Was meint Ihr, wie Ihr Euch freut, Post von Euch selbst zu bekommen und wie erstaunt Ihr sein werdet, was sich alles getan hat in der Zwischenzeit.

- **Ein Regenbogen gegen Corona**
Viele Kinder malen derzeit Regenbögen an ihre Fenster. Sie wollen damit anderen Kindern in der Nachbarschaft zeigen: Du bist nicht allein. Im Internet teilen Eltern unter dem Hashtag #RegenbogenGegenCorona die Bilder ihrer Kinder. Vielleicht hat Ihr Kind ja auch Lust mitzumachen, um ein Zeichen der Hoffnung zu setzen.

Tipps für die Freizeit



Digitale Sportstunde im Wohnzimmer

- *Alba Berlin*
<https://www.albaberlin.de/news/details/albas-taegliche-sportstunde-in-neuem-rhythmus/>
- *Hessisches Fernsehen*
www.hr-fernsehen.de/telegym

Tanzen mit Anderen im Wohnzimmer

- z.B. über "tanzbar" bei www.kika.de

Bekannte Buchautoren lesen täglich für Kinder um 16.00 Uhr vor

- www.kika.de



Faszinierendes Kinder-Hörspiel „Wir nannten ihn Tüte“ – Gewinner des Kinderhörspielpreises

- https://www.kakadu.de/gewinner-des-kinderhoerspielpreises-wir-nannten-ihn-tuete.2728.de.html?dram:article_id=472208

Ein online besuchen

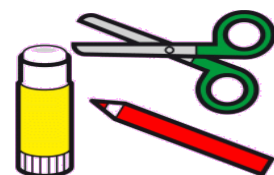
- Das *Museum für Kommunikation* in Frankfurt öffnet seine Türen mit einem virtuellen Street-view-Rundgang. Zudem kann man 15 Ausstellungen online auf der Webseite des Museums besuchen.

<https://www.mfk-frankfurt.de/>

Kreatives

- Tipps zu Maltechniken „Rockpainting“, „Doodle“ und „Zentangle“ über YouTube-Videos. Macht Spaß, hat eine beruhigende Wirkung und es entstehen schnell schöne Ergebnisse

- Wie malt man ein Zentangle?
<https://www.youtube.com/watch?v=JcqFHI5ka3Q>



- Wie geht (Zen)Tangle? Wie fange ich an – Basic Tipps und Tricks
<https://www.youtube.com/watch?v=XckVqMiZmUQ>
- Doodle for Beginners | Draw with Me Step-by-Step
<https://www.youtube.com/watch?v=2-OrSA6kaLM>
- Steine bemalen, Glücksteine, Rock painting, stone drawing
<https://www.youtube.com/watch?v=j0nA06EU19w>



Seit ein paar Wochen hat sich unser Alltag sehr verändert. Um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verlangsamen, sind Schulen geschlossen, die Klassenfahrt ist abgesagt, Sport-Training, Musikunterricht oder Pfadfinder fallen aus. Ins Kino oder in den Park gehen mit Freunden: Fehlanzeige, genauso wie Geburtstagsfeiern oder der Besuch der Großeltern.

Sorge um die Gesundheit gerade älterer Familienangehöriger schwingt bei vielen mit. Erwachsene fürchten um ihr Einkommen oder sind, weil sie in der Pflege oder im Supermarkt arbeiten, in ihrem Beruf über ihre Kräfte gefordert.

Wie die meisten Krisen der Geschichte führt aber auch die aktuelle Krise zu kreativen Einfällen, Zusammenhalt und Solidarität.

Ihr seid gerade Zeuginnen und Zeugen einer besonderen Zeit. Ihr könnt mithelfen, die Geschichtsbücher, Archive und Museen der Zukunft zu füllen! Darum macht mit und tragt die historischen Quellen für morgen zusammen!

Die Aufgabe

Wie wirkt sich die Krise auf dich, deine Familie oder deine nähere Umgebung aus? Welche Veränderungen im Alltag sind für dich besonders bedeutend? Überlege dir ein Beispiel aus deiner Familie oder deinem Wohnort und dokumentiere es. Dein Beispiel kann ein eindrückliches Erlebnis oder Gespräch sein, ein zufälliges Fundstück oder eine Beobachtung.

Schicke uns deine »Geschichte für morgen«: Ob Foto, kurzes Video- oder Audiodokument, ein kreativer oder sachlicher Text, ein Interview, ein Plakat, eine Collage – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Wichtig: Diese Mitmach-Aktion versteht sich nicht als Aufforderung zur ausgiebigen Spurensuche draußen. Es ist momentan besonders wichtig, dass wir soziale Kontakte vermeiden und möglichst zuhause bleiben. Bitte berücksichtige dies auch bei deiner Beitragswahl.

Einsendeschluss ist der 15. Mai 2020

<https://www.koerber-stiftung.de/geschichtswettbewerb/mitmach-aktion>

Weitere Freizeittipps für Kinder

- <http://www.elternfuerschule.de/index.php/newsletter> (tolle Kreativ- und Freizeittipps!!!)
- <https://www.wetteraukreis.de/service/kinder-jugend-familie-frauen/dienstleistungen/informationen-fuer-eltern-zum-thema-corona>

Tipps zum Lernen in der Grundschule

- APP für Grundschüler <https://anton.app> (kostenlos) und www.antolin.de (meist kostenloser Zugang über die Schule möglich, Lehrerinnen/Lehrer ansprechen)
- *Tipps des Grundschulverbands*
<https://grundschulverband.de/schulausfall-wegen-corona-umgang-mit-medien/>



Tipps zur Medien-Pädagogik

-    ➤ <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/zuhause-lernen/>
-    ➤ <https://www.medien-sicher.de/>
- <https://www.handysektor.de/startseite>

Beratungsangebote



➤ In Karben

Das "**Karbener Hilfetelefon**" für Eltern und schulpflichtige Kinder und Jugendliche der Stadt Karben , Mo- Fr von 10.00 bis 15.00 Uhr, Tel. 01 75/5 99 35 86



"**Offenes Ohr für Eltern und Schwangere**" des MüZe (Mütterzentrum in Karben)

<https://www.mueze-karben.de>

- **Seelsorge der Pfarrerinnen und Pfarrer** - "Seelsorgerische Gespräche in der Krise"

<https://www.karben.de/portal/seiten/seelsorgerische-gespraechе-in-der-krise-900000451-24930.html?rubrik=900000001>

➤ **Hinweise für gestresste Eltern und Anlaufstellen bei Konflikten und Gefahrensituationen des Deutschen Kinderschutzbundes**

Für viele Familien sind die durch die Bundesregierung beschlossenen Maßnahmen zur Reduzierung sozialer Kontakte eine große Herausforderung. Stresssituationen sind normal, es gibt aber Möglichkeiten, mit ihnen gut umzugehen. Wir bieten hier außerdem eine Übersicht über Ansprechpartner*innen für Eltern und Kinder in Krisensituationen - auch in Corona-Zeiten.

<https://www.dksb.de/de/artikel/detail/hinweise-fuer-gestresste-eltern-und-anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen/>

➤ **Psychologische Beratung - Bundesweit**

Der **Berufsverband Psychologinnen und Psychologen** bietet täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr eine kostenlose "Psychologische Beratung in Corona-Zeiten" an.

<https://www.bdp-verband.de/presse/pm/2020/bdp-corona-hotline-psychologische-beratung-in-corona-krisenzeiten.html>

➤ **Schriftenreihe ElternWissen zu Themen aus den Bereichen Erziehung sowie Kinder- und Jugendschutz + Sonderausgabe „ElternWissen in Zeiten von Corona“**

<https://www.agj-freiburg.de/kinder-jugendschutz/elternwissen>

„Offenes Ohr“

**Immer montags bis freitags
10:00 bis 15:00 Uhr**

„Karbener-Hilfe-Telefon“, erreichbar unter:

0175-5993586

Für Kinder, Jugendliche, Eltern sowie
Karbener Bürgerinnen und Bürger, die in
der aktuellen Lage Hilfe, Rat,
Weitervermittlung an entsprechende
Institutionen oder einfach nur
Jemanden zum Zuhören brauchen.
Meldet Euch bei uns!

Eure Sozialarbeiter und Sozialpädagoginnen
Fachbereich Soziales, Senioren, Jugend, Kultur
und Sport der Stadt Karben



Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

Allgemeine praktische Tipps



● **Bewegen Sie sich!**

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus.

- Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



● **Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!**

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle.

- Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum.

● **Halten Sie eine Tagesstruktur ein!**

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar.

- Also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten.
- Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.



● **Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!**

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen.

- Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist.

- Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.

● **Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!**

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt.

- Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. „Was hat dich heute gefreut?“



● **Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!**

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor.

- Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

Telefonseelsorge
Tel. 0800 / 11 10 111
Tel. 0800 / 11 10 222
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge.de

Muslimisches Seelsorgetelefon
Tel. 030 / 44 35 09 821
Rund um die Uhr
Türkisch • Arabisch • Urdu
www.mutes.de

Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 116 111
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Elternberatung
Tel. 0800 / 11 10 550
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Frauennotruf
Tel. 0800 / 01 16 016
Rund um die Uhr
www.hilfetelefon.de

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

Was tun gegen Ängste und große Sorgen

● **In außergewöhnlichen Zeiten** kann es zu neuen Belastungen und ungewohnten Emotionen kommen. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen.

● **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum!** Gestalten Sie den Medienkonsum in Bezug auf COVID-19 bewusst und limitieren Sie diesen. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, auch von seriösen Medien vermittelt, ist nicht hilfreich, sondern belastend.

● **Sprechen Sie über Ihre Gefühle!** Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich kostenlose Hilfe, z.B. rund um die Uhr bei der Telefonseelsorge [0800 / 11 10 111](tel:08001110111) oder [0800 / 11 10 222](tel:08001110222) oder [116 123](http://116123), mehr Infos unter www.telefonseelsorge.de.

● **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!** Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung oder Angst. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren).



● **Begrenzen Sie das Grübeln!** Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel verursacht jedoch zusätzlichen Stress. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen guttut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne.

● **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch!** Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

● **Halten Sie sich von Panikmachern fern!** Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, WhatsApp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu COVID-19 zu lesen.

● **Fokussieren Sie auf Positives!** Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.



● **Denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen!** Es ist wichtig zu verstehen, dass der COVID-19-Ausbruch unweigerlich vorübergehen wird. Nutzen Sie einfache Möglichkeiten, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern, z.B. durch regelmäßiges Händewaschen und Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.

● Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe unterstützt Betroffene mit digitalen Angeboten, mehr Infos unter www.deutsche-depressionshilfe.de

Telefonseelsorge
Tel. 0800 / 11 10 111
Tel. 0800 / 11 10 222
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge.de

Muslimisches Seelsorgetelefon
Tel. 030 / 44 35 09 821
Rund um die Uhr
Türkisch • Arabisch • Urdu
www.mutes.de

Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 116 111
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Elternberatung
Tel. 0800 / 11 10 550
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Frauennotruf
Tel. 0800 / 01 16 016
Rund um die Uhr
www.hilfetelefon.de

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

Was tun im Umgang mit Kindern

- Isolation ist eine Belastung. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Die Isolation ist nicht dazu da, die Familie besser zu machen.

- Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollen in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.

- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern oder zumindest zu reduzieren.

- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.

- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation.

- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht jetzt Sicherheit und Geborgenheit.

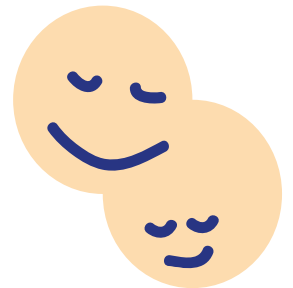
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r allein beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.

- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.

- Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.

- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen durchzusetzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.



Telefonseelsorge
Tel. 0800 / 11 10 111
Tel. 0800 / 11 10 222
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge.de

Muslimisches Seelsorgetelefon
Tel. 030 / 44 35 09 821
Rund um die Uhr
Türkisch • Arabisch • Urdu
www.mutes.de

Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 116 111
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Elternberatung
Tel. 0800 / 11 10 550
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Frauennotruf
Tel. 0800 / 01 16 016
Rund um die Uhr
www.hilfetelefon.de

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

Was tun gegen Langeweile



- Es kann sein, dass Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit haben, da Sie möglicherweise nicht zur Arbeit gehen oder gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen können.
- Wichtig ist, dass Sie trotzdem eine Tagesstruktur schaffen und sich Ziele setzen, die Sie erreichen können!

- Nehmen Sie sich täglich fixe Arbeiten vor. Starten Sie „Projekte“, die Sie bisher aufgeschoben haben. Auch kleine Arbeiten können jetzt erledigt werden.
- Planen Sie ein Highlight pro Tag ganz genau, auf das Sie sich freuen können.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne.

Was tun gegen das Auftreten von Konflikten



- Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter „Dichtestress“. Auch durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen. All dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalt entladen.

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- Wenn Sie nicht unter Quarantäne stehen: Machen Sie allein einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald.

- Machen Sie einen täglichen Mini-Familien-Krisenstab: Wie geht's jedem/r Einzelnen, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.

- Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei der Eltern-Hotline der Nummer gegen Kummer **0800 / 11 10 550**. Weitere Anlaufstellen finden Sie auf www.familienportal.de.

Telefonseelsorge
Tel. 0800 / 11 10 111
Tel. 0800 / 11 10 222
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge.de

Muslimisches Seelsorgetelefon
Tel. 030 / 44 35 09 821
Rund um die Uhr
Türkisch • Arabisch • Urdu
www.mutes.de

Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 116 111
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Elternberatung
Tel. 0800 / 11 10 550
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Frauennotruf
Tel. 0800 / 01 16 016
Rund um die Uhr
www.hilfetelefon.de

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

Was tun gegen Gewalt

- Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität können zu Aggression und Gewalt führen.
- Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie.



- **Leben Sie Gewalt nicht aus!** Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal.
- Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.

- **Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst!** Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren.
- Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen, überfordert und in der Folge gewalttätig zu werden.



- **Wenn Gewalt passiert: Reden Sie!** Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen.
- Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann.
- Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewalt- oder Kinderschutzzentrums, der Männerberatung oder der Nummer gegen Kummer.

- **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung!** Telefonieren Sie mit einem Freund/ einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen.
- Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an Krisentelefone wie die Telefonseelsorge **0800 / 11 10 111** oder die Eltern-Hotline der Nummer gegen Kummer **0800 / 11 10 550**.

- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!** Holen Sie sich Hilfe. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationsituation so erscheint.
- Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei Telefonberatung eines Gewaltschutz- oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe.

- **Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!** Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: die vorangestellten Tipps gegen Langeweile, gegen Ängste und Sorgen vor allem die Tipps gegen Konflikte helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.

Telefonseelsorge
Tel. 0800 / 11 10 111
Tel. 0800 / 11 10 222
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge.de

Muslimisches Seelsorgetelefon
Tel. 030 / 44 35 09 821
Rund um die Uhr
Türkisch • Arabisch • Urdu
www.mutes.de

Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 116 111
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Elternberatung
Tel. 0800 / 11 10 550
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Frauennotruf
Tel. 0800 / 01 16 016
Rund um die Uhr
www.hilfetelefon.de