



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT WIEN



Allgemeines Krankenhaus  
der Stadt Wien

# Tipps für Familien zum Umgang mit der Corona-Krise

Informationsbroschüre

[www.meduniwien.ac.at](http://www.meduniwien.ac.at)  
[www.akhwien.at](http://www.akhwien.at)

## Unsere Tipps ...

... zur Aufklärung von Kindern und Jugendlichen	4
... zur Entlastung Zuhause	6
... zum Umgang mit Home-Office und Kinderbetreuung	10
... zum Umgang mit Stress	12
... zum Umgang mit Konflikten	16
... gegen Langeweile	18

## Liebe Eltern!

Sie befinden sich momentan mit Ihrer Familie in einer sehr herausfordernden Situation und wir möchten Sie dabei unterstützen, diese gut zu bewältigen.

Viele Menschen sind derzeit über die aktuelle Ausbreitung des Coronavirus in Österreich besorgt und sprechen darüber. Auch Kinder spüren die allgemeine Verunsicherung. Diese haben ein Recht darauf, eine altersentsprechende Erklärung darüber zu erhalten, was diese Viruserkrankung bedeutet und wie sie sich gut davor schützen können. Ideen dazu, wie Sie mit Ihren Kindern über dieses Thema sprechen können, finden Sie unter: „[Tipps zur Aufklärung von Kindern und Jugendlichen](#)“.

Wir haben außerdem einige Ideen gesammelt, die Ihnen und Ihrem Kind/ Ihren Kindern dabei helfen können, die Tage gut zu verbringen. Dabei kann es helfen, den Tag gut zu strukturieren und zu planen. Struktur und ein Plan helfen gegen Chaos und geben Sicherheit. Anregungen dazu finden Sie unter: „[Tipps zur Entlastung zu Hause](#)“.

Eine große Herausforderung ist momentan die notwendige Vereinbarkeit von Kinderbetreuung, Haushalt und Home-Office. Hier haben wir ein paar Ideen zusammengefasst, die dabei helfen können, diese dreifache Belastung so gut wie möglich zu bewältigen: „[Tipps zum Umgang mit Home-Office und Kinderbetreuung](#)“.

Zudem ist es uns als Psychologinnen ein Anliegen, Ihnen Strategien zu vermitteln, die Ihnen dabei helfen, diese herausfordernde Situation psychisch gut zu bewältigen. Wir haben daher einige: „[Tipps zum Umgang mit Stress](#)“ gesammelt. Scheuen Sie bitte nicht davor, zurück professionelle (telefonische) Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Sie finden in der Informationsbroschüre hilfreiche Telefonnummern, an die Sie sich selbstverständlich bei Bedarf wenden können. Möglicherweise wird es in dieser angespannten Situation auch innerhalb Ihrer Familie mehr Konflikte geben. Wir haben daher einige „[Tipps zum Umgang mit Konflikten](#)“ gesammelt, welche aus psychologischer Sicht gut geeignet sind, um als Familie möglichst gut durch diese Situation zu kommen.

Zudem möchten wir Ihnen einige Inspirationen geben, um Kinder zu beschäftigen: „[Tipps gegen Langeweile](#)“

Wir hoffen Ihnen mit diesen Tipps den Alltag ein Stück weit zu erleichtern!



## Tipps zur Aufklärung von Kindern und Jugendlichen

Unter diesen Links finden Sie Videos, die entwickelt wurden, um Kindern das Corona-virus und den Umgang damit altersgerecht zu erklären. Sie könnten sich das Video gemeinsam mit Ihrem Kind ansehen und eventuell auftauchende Fragen beantworten. Wenn Sie manche Fragen nicht beantworten können, ist das nicht schlimm. Spekulieren Sie nicht oder schwindeln Sie Ihre Kinder nicht an. Versuchen Sie vielmehr, die Antwort gemeinsam herauszufinden.

<https://coronavirus.wien.gv.at/site/infos-fuer-eltern>

<https://www.zdf.de/kinder/logo/logo-erklaert-corona-virua-100.html>

**Sprechen Sie das Thema offen an.** Finden Sie heraus, wie viel Ihr Kind bereits weiß, und greifen Sie dies auf. Nehmen Sie sich dabei Zeit für Ihr Kind und beobachten Sie die Reaktionen des Kindes. Malen, Geschichten erzählen und andere spielerische Aktivitäten können helfen, das ernste Thema anzusprechen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Sorgen und Ängste ernst nehmen. Es ist ganz normal, sich manchmal zu fürchten. Darüber zu sprechen kann helfen, dass die Ängste kleiner werden. Erklären Sie Ihrem Kind, dass das Virus im Normalfall für gesunde Menschen nicht lebensgefährlich ist und Vorsichtsmaßnahmen dafür sorgen, dass sich möglichst wenige Menschen anstecken.

**Beruhigen Sie Ihr Kind.** Nahezu überall begegnen uns derzeit beunruhigende Bilder und Nachrichten. Kinder unterscheiden nicht immer zwischen den Bildern auf dem Bildschirm und ihrer eigenen Gedankenwelt. Sie können

glauben, dass sie selbst in Gefahr sind. Helfen Sie Ihrem Kind mit dem Stress und der Angst umzugehen, indem Sie sich Zeit nehmen, mit ihm spielen und ihm Raum für Entspannung bieten. Sie könnten Ihrem Kind auch HeldInnen-Geschichten erzählen. Berichten Sie von KrankenpflegerInnen oder ÄrztInnen, WissenschaftlerInnen oder ApothekerInnen, die sich für andere einsetzen und einen Impfstoff entwickeln und somit helfen, den Ausbruch zu stoppen. Wir alle können HeldInnen sein und dazu beitragen, das Virus zu bekämpfen, indem wir uns an die Maßnahmen halten. Sollten Sie oder Ihr Kind eine chronische Erkrankung haben, kann es hilfreich sein mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin Rücksprache zu halten, um damit mehr Sicherheit für Ihr Kind herzustellen. Auch mit einer chronischen Erkrankung kann man sich gut schützen. Besprechen Sie auch welche zusätzlichen Schutzmaßnahmen in Ihrem speziellen Fall hilfreich sein können.



**Vorbild sein.** Kinder lernen durch das Verhalten ihrer Eltern. Überdenken Sie daher Ihren eigenen Medienkonsum und Ihren Umgang mit dem Thema (siehe auch „Tipps zur Entlastung Zuhause“). Achten Sie darauf, dass Ihr Kind auch „medienfreie“ Zeiten einhält. Bei jüngeren Kindern ist es ebenfalls wichtig, darauf zu achten, dass sie nicht von den aktuellen Nachrichten überschwemmt werden. Auch wenn sehr junge Kinder die Fakten noch nicht verstehen und verarbeiten können, bekommen sie über die damit erzeugte Stimmung Emotionen vermittelt und können Ängste entwickeln, welche sie kognitiv aber nicht verarbeiten können.

**Achten Sie auf sich selbst.** Sie können Ihren Kindern nur dann gut helfen, wenn es auch Ihnen gut geht. Sollten Sie sich ängstlich oder verunsichert fühlen, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und wenden Sie sich an Vertrauenspersonen in Ihrem Umfeld. Nehmen Sie sich Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und zu erholen. Nutzen Sie dazu auch unsere „Tipps zum Umgang mit Stress“.

**Und zu guter Letzt:** Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst, und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit. Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie Ihr Kind stattdessen durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.



## Tipps zur Entlastung Zuhause

### Definieren Sie Routinen im Tagesablauf.

Routinen und festgelegte Rituale helfen uns, dem Alltag eine Struktur zu geben. Das ist in herausfordernden Zeiten noch wichtiger als sonst, da Struktur gegen Chaos hilft, uns Sicherheit gibt und uns in Stresssituationen stärkt. Sie könnten zum Beispiel fixe Zeiten festlegen, zu denen Sie zu Bett gehen und aufstehen, tagsüber Alltagskleidung statt dem Pyjama tragen, geregelte Mahlzeiten zu festen Zeiten einhalten und Lernzeiten vs. Freizeiten planen. Auch die Haushaltspflichten könnten unter den Familienmitgliedern aufgeteilt werden. Planen Sie, wer welches Zimmer aufräumt und wann dies geschehen soll.

### 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. Alle Familienmitglieder könnten beispielweise gemeinsam einen Wochenplan gestalten, auf dem die unterschiedlichen Tätigkeiten für jeden Tag aufgelistet werden: Mahlzeiten, Screenzeiten, freies Spiel, Lernen, Haushalt, Bewegung, usw. Vorlagen zum Gestalten von Wochenplänen können Sie u.a. hier abrufen und ausdrucken:

<https://www.pinterest.de/pin/509751251553516690>

Oder nehmen Sie ein großes Plakat und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Für kleinere Kinder hilft ein Plan mit Bildern für die jeweiligen Aktivitäten, damit sie wissen, was als nächstes gemacht wird.

### Planen Sie Freiräume/Auszeiten.

Versuchen Sie, für sich und Ihre Kinder Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen, in denen jeder und jede für sich sein kann. Planen Sie diese für alle ersichtlich in Ihren Tagesablauf ein und kommunizieren Sie offen, wie notwendig dieser Rückzug ist. Gerade als AlleinerzieherIn kann es unmöglich erscheinen, Zeit dafür zu finden. Jede noch so kleine Pause (eine Tasse Kaffee in Ruhe, während Ihr Kind mit der Oma videotelefoniert oder eine warme Dusche, wenn das Kind eingeschlafen ist) hilft Ihnen dabei, Kraft zu tanken. Kinder sollen auch nachmittags ein bisschen allein spielen, etwas zeichnen oder basteln oder im Bett liegen und ein Buch lesen. Dann können Sie kurz durchatmen, Musik hören oder in Ruhe telefonieren.

### Begrenzen Sie den Medienkonsum.

Screen-Zeiten, zum Beispiel am Handy, PC, TV oder durch Videospiele, sollten nicht ausufern. Sehen Sie bestimmte Zeitfenster dafür vor. Besprechen Sie mit Ihren älteren Kindern, die ein eigenen Smartphone- oder Internetzugang haben, dass es Angst machen kann, zu

viele Nachrichten zu lesen/sehen/hören und überlegen Sie gemeinsam, wie es möglich ist, nur ein bis zwei Mal täglich Nachrichten zu konsumieren. Besprechen Sie mit Ihren Kindern, wie wichtig es ist, dass auch in Chats mit FreundInnen nicht zu viele Nachrichten hin- und hergeschickt werden. Erklären Sie Ihren Kindern, dass es Fake-News gibt und viele Informationen, die im Internet und in Sozialen Medien kursieren, nicht stimmen. Holen Sie sich die Informationen von gesicherten Seiten wie beispielsweise im öffentlichen Fernsehen oder Radio.

### Bewegung in den Alltag integrieren.

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet, zum Beispiel auf Youtube, liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Probieren Sie jetzt auch einmal neue Sportarten aus, zum Beispiel Yoga, Tae Bo, Springseilspringen (sofern unter Ihnen niemand wohnt) oder versuchen Sie mal eine Plank-Challenge.

### *Für Kinder gibt es zum Beispiel folgende Videos:*

#### **Yogastunde für Kinder:**

<https://youtu.be/M66jtGGzxs>

#### **20-Minuten-Workouts:**

<https://youtu.be/MY8yjxtVGMs>



**Setzen Sie sich Ziele.** Lernen Sie etwas Neues, z.B. Nähen, erledigen Sie Aufgaben, die sonst immer liegen bleiben, z.B. Aussortieren, oder machen Sie das gemeinsam mit Ihren Kindern. Ziele geben ein Gefühl der Kontrolle. Achten Sie aber darauf, dass diese Ziele realistisch sind.

**Leerläufe und Langeweile dürfen sein,** es gilt diese auszuhalten. Wir alle müssen uns daran gewöhnen, dass es in nächster Zeit weniger Ablenkung geben wird. Das kann auch eine Chance zur Entschleunigung sein und um vergrabene/ neue Interessen zu entdecken und ihnen nachzugehen. Schauen Sie sich dazu auch unsere „Tipps gegen Langeweile“ durch und werden Sie selbst kreativ.

#### Quality-Time im Kreis der Familie.

Machen Sie das Beste aus der gegebenen Situation und nutzen Sie die Zeit für angenehme Aktivitäten im Kreise der Familie, zum Beispiel für gemeinsame Gespräche, einen Filmabend oder um sich gegenseitig Bücher vorzulesen.

#### Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte.

Telefon oder Videochats sind wunderbare Möglichkeiten, um auch aktuell im engen Austausch mit der Familie oder dem Freundeskreis zu bleiben. Möglichkeiten für Videotelefonie bieten unter anderem folgende Plattformen: Skype, WhatsApp, Facetime, Zoom, etc.

#### Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken.

Ressourcen können helfen, um Krisensituationen durchzustehen. Innere 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. Manche Menschen sind zum Beispiel besonders sportlich, andere musikalisch oder kreativ veranlagt. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese. Gerade in Krisensituationen achten wir sehr auf das, was nicht funktioniert, und unsere Ängste und verlieren das Positive aus den Augen. Versuchen Sie ganz bewusst, das Gelingende und Schöne in den Blick zu nehmen. Erinnern Sie sich daran, dass der nächste Urlaub kommen wird, Sie wieder ins Kino gehen werden und auf ein Eis gehen können. Beziehen Sie auch Ihre Kinder mit ein und sprechen Sie darüber. Suchen Sie sich zudem Dinge, die Ihnen selbst und Ihrer Familie Mut machen, beruhigen und Sicherheit geben. Dies können Sätze sein wie „Wir werden die Situation gemeinsam gut bewältigen. Wir sind stark und helfen zusammen!“ oder ein Bild von Ihnen und Ihrem Kind in Heldenpose, das Sie sich beispielsweise auf den Kühlschrank hängen.



Think  
Positive  
= Be =  
Positive



Oma anrufen!





## Tipps zum Umgang mit Home-Office und Kinderbetreuung

Die Anforderungen, die Home-Office, Kinderbetreuung und der Haushalt an Eltern stellen, sind eine große dreifache Belastung. Für Alleinerziehende ist es eine noch größere Herausforderung, diese Anforderungen zu stemmen. Anforderungen, die Arbeitgeber an ihre MitarbeiterInnen im Home-Office stellen, lassen sich sehr schwer mit Kindererziehung vereinbaren. Sie erzeugen Druck und die Angst, weder genug Zeit für die Arbeit noch Zeit für die Kinder zu haben und beide Lebensbereiche momentan nicht gut genug bewältigen zu können. Dass diese Herausforderung viel Druck und schlechtes Gewissen erzeugt, ist sehr verständlich. Seien Sie verständnisvoll mit sich selbst und machen Sie sich bewusst, dass es momentan vielen Eltern so geht. In dieser Situation funktioniert die Arbeit nicht so „wie normalerweise“, es ist unmöglich, Dinge perfekt zu meistern. Sie geben Ihr Bestes, das genügt!

**Austausch.** Oft hilft der Austausch mit Bekannten, die auch in einer ähnlichen Situation sind. Darüber hinaus gibt es im Internet (Facebook) mehrere Alleinerziehenden-Gruppen, wo ein Austausch über die momentane Belastung möglich ist. Ansprechstellen und Informationen für Alleinerziehende finden Sie zudem hier:

<https://www.alleinerziehende.org/>

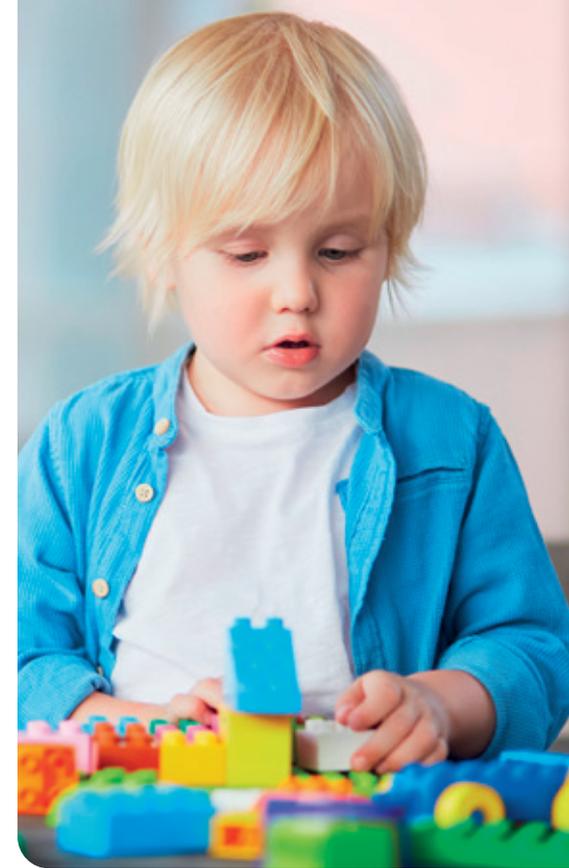
**Wechseln Sie sich ab.** Paare haben die Möglichkeit, sich abzuwechseln. Wenn Sie beide zuhause arbeiten und Ihre Kinder nicht selbstständig lernen oder sich nicht selbstständig beschäftigen können, teilen Sie als Paar Ihren Tag auf. Vormittags kann einer von Ihnen ungestört arbeiten, während der andere die Kinder betreut, und nachmittags tauschen Sie die Rollen. Oder Sie wechseln sich tageweise ab. Wenn dies nicht möglich ist oder Sie alleinerziehend sind, teilen Sie den Tag in

Phasen ein. Arbeiten Sie beispielsweise eine halbe Stunde oder Stunde, dann beschäftigen Sie sich mit Ihren Kindern, danach arbeiten Sie wieder. Wenn Ihre Kinder sehr unruhig sind, nutzen Sie die Zeit, um mit ihnen zu einer lustigen Musik zu tanzen oder herumzutoben. Das beruhigt körperlich, und es ist danach wieder leichter möglich, sich zu konzentrieren. Wenn möglich, teilen Sie sich diese zwei Aktivitäten in zwei abgetrennten Bereichen auf. Klären Sie Ihre Kinder über die Regeln altersgerecht auf. Sprechen Sie sich, wenn möglich, auch mit dem anderen Elternteil ab und regeln Sie eventuell die Besuchszeiten vorübergehend neu.

**Klare Bereiche definieren.** Definieren Sie klare Bereiche, in denen gearbeitet wird, wo Sie Ihre Arbeitsunterlagen nutzen können und Bereiche, wo gespielt wird. Auch wenn eine Wohnung oder Raum klein ist, können klare Begrenzungen dabei helfen, die Übersicht zu bewahren. Auch für Kinder können ein klarer Arbeitsplatz und klare Aufteilungen hilfreich sein. Dies hilft den neuen Alltag zu bewältigen.

**Kinder allein spielen lassen.** Teilen Sie Zeiten ein, in denen Ihre Kinder allein spielen, lesen, ein Hörbuch hören, mit den Großeltern oder FreundInnen videotelefonieren oder sich eine Sendung ansehen. Falls sich Ihre Kinder noch nicht so lange allein beschäftigen können, planen Sie mehrere kurze Zeiten pro Tag ein.

**Zeiten nutzen, in denen die Kinder schlafen.** Überlegen Sie, ob Sie abends oder morgens, während die Kinder noch schlafen, produktiv sein können und ein bis zwei Stunden arbeiten können.



## Tipps zum Umgang mit Stress

### Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.

Es ist völlig normal, sich momentan gestresst, ängstlich, überfordert, wütend oder verzweifelt zu fühlen. Es ist auch normal, dass diese Emotionen rasch wechseln. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem „Zu viel“ wird man von ihnen überschwemmt. 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). In dringenden Krisenfällen wenden Sie sich jedoch bitte an eine der unten angeführten Nummern.

**Begrenzen Sie das Grübeln.** Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Zu viel davon ist allerdings kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht. Legen Sie bewusst einen Gedankenstopp ein und beenden Sie das Grübeln bewusst. Überlegen Sie sich Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas, um sich abzulenken, zum Beispiel backen, lesen oder schreiben.

**Suchen Sie sich Unterstützung.** Wenn Sie sich überfordert fühlen, holen Sie sich Rat von Menschen, denen Sie vertrauen, und sprechen Sie über Ihre Gefühle. Falls das für Sie nicht möglich oder ausreichend ist, nehmen Sie professionelle telefonische Unterstützung in Anspruch.

### Wählen Sie Informationen bewusst aus.

Nicht alle Informationen, die derzeit im Umlauf sind, stimmen. Informieren Sie sich über vertrauenswürdige Quellen, wie z.B. die Gesundheitsbehörde, WHO, Rotes Kreuz. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit und helfen grundsätzlich gegen überschwemmende Gefühle. Beobachten Sie aber genau, wie viel Nachrichtenkonsum Ihnen derzeit guttut. Versuchen Sie weniger Nachrichten zu sehen, die beunruhigend auf Sie wirken, bzw. Ihren Medienkonsum in Bezug auf COVID-19 auf bestimmte Zeiten zu begrenzen. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen (auch von seriösen Medien) konfrontiert zu werden, ist nicht hilfreich, sondern belastend.

*Unter folgenden Telefonnummern können Sie jetzt Unterstützung erhalten:*

### **Allgemeine Fragen zu Übertragung, Symptomen und Vorbeugung:**

0800 555 621 (rund um die Uhr)

**Bei Verdacht auf COVID-19-Erkrankung:** 1450 (rund um die Uhr)

**Rechtliche Fragen bzgl. Reisen:** 0800 201 211 (tägl. 9–15 Uhr)

**Arbeitsrechtliche Fragen von Arbeitnehmern:** 0800 22 12 00 80 (Mo–Fr: 9–19 Uhr)

### **Psychologische Hilfe:**

**Ö3-Kummernummer:** 116 123 (tägl. 12–24 Uhr)

**Rat auf Draht:** 147 (Rund um die Uhr)

**Telefonseelsorge:** 142 (Rund um die Uhr)

**Psychiatrische Soforthilfe des PSD (Psychosozialer Dienst):** 01 313 30 (Rund um die Uhr)

**BÖP-Helpline (Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen):**

01 504 80 00 (Mo–Fr: 9–16 Uhr)

**Kriseninterventionszentrum:** 01 406 95 95

**Frauen beraten Frauen:** 01 587 67 50 (Telefonische Beratung oder Online-Beratung schriftlich über die Website: [frauenberatenfrauen.at](http://frauenberatenfrauen.at))



Führen Sie oder Ihr Kind einfache Entspannungsübungen durch  
Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren.  
Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste.



Hier finden Sie einige  
hilfreiche Links für  
Entspannungsübungen  
im Internet:

**Autogenes Training für Kinder:**  
[https://youtu.be/Pfn\\_M9nYWhg](https://youtu.be/Pfn_M9nYWhg)

**Entspannung für Kinder und Erwachsene:**  
<https://youtu.be/LncqilbAcAs>

**Fantasiereise – Mein Zauberdrache:**  
<https://youtu.be/VYmmxLwzaGE>

**Reise ins Innere des Körpers mit Wilma Wolke:**  
<https://youtu.be/ywO1f2EmKUc>



**Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**  
(12 min.): <https://youtu.be/AfK5mab8ozI>

**Progressive Muskelrelaxation für Schulter und Nacken**  
(7 min.): <https://youtu.be/5YmHfuOBkFo>

**Autogenes Training** (7 min.):  
<https://youtu.be/kyM2X9mtaY4>

Verlassen Sie sich auf Ihre  
Erfahrungen und Fähigkeiten.

Was hat Ihnen in der Vergangenheit  
geholfen, mit emotionalen Ausnahme-  
situationen umzugehen? Sehen Sie  
auch diese Krise als Chance, um neue  
Bewältigungsstrategien zu entwickeln  
und zu entdecken.

Achten Sie auf einen **gesunden Lebensstil.**

Versuchen Sie Ihr Immunsystem durch  
eine gesunde Ernährung, ausreichend  
Schlaf und Bewegung zu stärken, wenn  
möglich auch immer wieder an der  
frischen Luft.

Fokussieren Sie auf **Positives.**

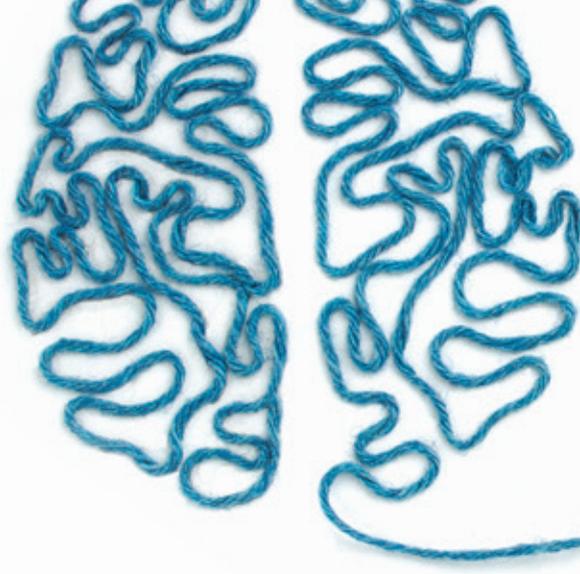
Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt  
und stabilisiert. Sprechen Sie mit  
Bezugspersonen und achten Sie auf  
positive Gesprächsinhalte.



worry  
less  
smile  
more



## Tipps zum Umgang mit Konflikten



**Schaffen Sie Freiräume.** Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten und definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt. Machen Sie dann zum Beispiel allein einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald.

**Achten Sie auf Ihre Kommunikation.** Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert. Eine gute Möglichkeit dazu ist, eine tägliche Familien-Konferenz einzuführen, bei der besprochen werden kann, wie es jedem/r Einzelnen geht, wer etwas braucht, welche Ideen und Wünsche die Einzelnen haben. Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber. Es ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.

**Erkennen und benennen Sie Gewalt.** Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren, usw. Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen, vollkommen überfordert zu

sein und sich in der Folge gewalttätig zu verhalten. Wenn möglich, gehen Sie dann in ein anderes Zimmer und atmen Sie tief durch. Telefonieren Sie dann zur eigenen Entlastung und holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei entsprechenden Hotlines oder Krisentelefonen (siehe rechts).

**Leben Sie Ihre Aggressionen nicht in Form von Gewalt 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. Wenn Gewalt passieren sollte: 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, um den Schutz des Kindes jetzt herzustellen. Lassen Sie sich dabei unterstützen.



**Folgende Anlaufstellen könnten Ihnen dabei behilflich sein:**

**Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie:** 01 585 32 88  
Mo–Fr: 8:30–20 Uhr, Sa: 8:30–13 Uhr

**Männerberatung:** 01 603 28 28  
Mo–Fr: 9–12 Uhr

**Frauenhelpline:** 0800 222 555  
Rund um die Uhr

**Kinderschutzzentrum Wien:**  
01 526 18 20  
Mo–Do: 11–18 Uhr, Fr: 10–16 Uhr

**Kinderschutzzentren „Die Möwe“:**  
01 532 15 15  
Mo–Do: 9–17 Uhr, Fr: 9–14 Uhr

**Frauenhausnotruf Wien:** 05 77 22  
**24-Stunden-Frauennotruf:** 01 717 19

**Die Boje (Kinder):** 01 406 66 02

**ÖVIP – österreichischer Verein für Individualpsychologie (Erwachsene):**  
0677 634 679 50

**Holen Sie sich Hilfe,** wenn Sie von Gewalt betroffen sind. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheint. Holen Sie sich Unterstützung von FreundInnen, Beratungseinrichtungen und der Telefonberatung (siehe oben). Bei massiver Gewalt kontaktieren Sie die Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe. Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe und warten Sie nicht, bis es zu spät ist. Wenn es Spannungen gibt, nehmen Sie rechtzeitig Unterstützung in Anspruch, bevor die Situation eskaliert. Die aufgelisteten „Tipps zum Umgang mit Stress“ können auch helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.

## Tipps gegen Langeweile

Hier noch eine kleine Sammlung an Ideen, wie sich Kinder jetzt die viele Zeit zu Hause vertreiben könnten:

### Frühjahrsputz für dein Fahrrad:

Hat dein Fahrrad schon einen Frühjahrsputz bekommen? Kette reinigen/ölen und frische Luft für die Reifen, dann läuft es wieder wie geschmiert.  
<https://youtu.be/xf8Lzyo0xHY>

### Mithelfen im Haushalt:

Staubsaugen, Wäsche aufhängen und zusammenlegen, alle Spiegel in der Wohnung zum Glänzen bringen, Pflanzen gießen, Haustier versorgen, Mülltrennung und -entsorgung usw.

### Mit wenig Hilfe einen Kuchen backen:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1737441282755720/Hexenblitzkuchen.html>

### Ein Instrument lernen:

Im Internet gibt es tolle Videos, die Kindern zeigen, wie sie ein Instrument lernen können. Und hier noch ein paar Anregungen zum Basteln von Instrumenten:  
<https://www.schule-und-familie.de/basteln/selbstgebastelte-musikinstrumente.html>

### Hörbücher oder Kinderradio hören:

<https://www.meinkinderradio.at/stammbuch/radino.html>

### Einfache Experimente mit Dingen aus dem Haushalt:

<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>

### Einfache Experimente mit Wasser:

<https://www.schule-und-familie.de/experimente/experimente-mit-wasser.html>



### Blätter und Blumen sammeln:

<https://www.schule-und-familie.de/basteln/basteln-natur/herbarium-basteln.html>

### Eine Brücke aus Papier bauen:

<https://kidsweb.wien/experimente/papierbruecke/>

### Ein Gedicht schreiben:

<https://www.mumag.de/gedichte/anonym03.html>

### Osterfiguren aus Salzteig machen:

<https://www.smarticular.net/salzteig-herstellen-trocknen-backen-und-bemalen>

### Schattentheater bauen und spielen:

<https://mamakreativ.com/schattentheater-einfach-selber-machen-fuer-hund-und-katz-ist-auch-noch-platz/>



### Papierflieger basteln:

<https://www.geo.de/geolino/basteln/4825-rtkl-basteltipp-papierflugzeuge>

### Spannendes über Tiere herausfinden:

<https://www.geo.de/geolino/tierlexikon>

### Zaubern lernen:

<https://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drinnen/zaubertricks-fuer-kinder.html>



**Impressum:**

Medieninhaber und Herausgeber:

Medizinische Universität Wien/AKH Wien, Ärztliche Direktion  
Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien

Agnes Panagl, Klinische- und Gesundheitspsychologin

Sanja Seferagic, Klinische Psychologin

Hanna Haas, Klinische Psychologin

Saskia Langthaller, Klinische Psychologin i.A.u.S.

[www.meduniwien.ac.at](http://www.meduniwien.ac.at)

[www.akhwien.at](http://www.akhwien.at)

April 2020

Fotos: Shutterstock

Grafik und Layout: KOMMUNIKATION + DESIGN thepert.at