



Tipps für Eltern und Familien in Zeiten der Ausgangsbeschränkung vom Psychologen-Team der Kinderklinik Passau

1. Allgemeine hilfreiche Tipps

- ✚ Halten Sie eine **Tagesstruktur** ein, um Chaos und Unsicherheiten zu vermeiden!

Versuchen Sie, wie **immer aufzustehen** und die **gewohnten Essens-, Schlafens, Lern- aber auch Freizeiten** einzuhalten, das gibt Ihnen und auch Ihren Kindern Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Konsumieren Sie dabei auch Medien bewusst und planen Sie **feste Medienzeiten mit Ihren Kindern**.

Versuchen Sie, Ihren Tag **genau zu planen** und **gestalten Sie ihn aktiv**, anstatt der Situation ausgeliefert zu sein!



- ✚ Konzentrieren Sie sich auf **Positives und Ihre Stärken**, sowie die Stärken Ihrer Familienmitglieder und melden Sie dies regelmäßig zurück!



- ✚ **Bewegen Sie sich!**



Bewegung wirkt sich auch günstig auf die emotionale Befindlichkeit aus. Dabei ist Sport auch im engen Raum möglich. Nutzen Sie dazu auch **Anregungen und Videos aus dem Internet**. Gemeinsam mit Ihren Kindern kann das auch spielerisch, bspw. in **Form eines Tanzes** ☺, der gemeinsam erlernt wird, gelingen.

- ✚ Starten Sie „**Projekte**“, die Sie bisher aufgeschoben haben!



- ✚ Planen Sie aber auch **täglich Aktivitäten**, auf die Sie sich freuen können!



- ✚ Halten Sie Ihre **sozialen Kontakte** aufrecht!



Nutzen Sie dazu das Telefon oder **Videochats**, um mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben, ermöglichen Sie das auch Ihren Kindern, **das gibt ihnen Halt**.

2. Hilfreiche Tipps zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen



- ✦ Halten Sie die gewohnte **Tagesstruktur** ein => **Plan sichtbar für alle aufschreiben!** (siehe auch unter „Allgemeine hilfreiche Tipps“)

- ✦ **Besprechen Sie mit Ihren Kindern, wie die gewonnene Zeit genutzt werden kann.** Erarbeiten Sie dabei auch gemeinsame Regeln.



- ✦ **Bestimmen Sie klar abgegrenzte Zeiten, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.** Sammeln Sie ggf. mit Ihren Kindern Ideen, was sie in dieser Zeit machen können.



- ✦ **Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.**
- ✦ **Unterstützen Sie dabei auch die körperliche Betätigung Ihres Kindes.**
- ✦ **Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten,** um Konflikte zu verhindern, bzw. zu reduzieren.

! Eigene Räume/ Ecken/ sind wichtig!

- ✦ **Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit, Nähe und Geborgenheit,** akzeptieren Sie auch, wenn es zurzeit **anhänglicher als sonst ist** erklären Sie ihm die **aktuelle Situation.**

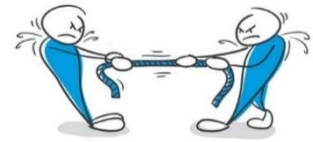
- ✦ **Verzichten Sie vor allem darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen,**

loben Sie Ihr Kind und motivieren Sie es dadurch zu erwünschtem Verhalten.



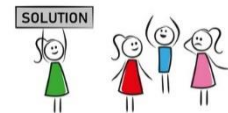
3. Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

- ✚ Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern **Rückzugsmöglichkeiten**.
- ✚ **Vereinbaren Sie Zeiten, die jede/r für sich allein verbringt.**
- ✚ **Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation zu eskalieren droht.**



- ✚ **Machen Sie etwas alleine, um Abstand zu bekommen.**

- ✚ **Blieben Sie aber auch miteinander in Kontakt, sprechen Sie miteinander und tauschen Sie sich über ihre Befindlichkeit aus.**



- ✚ **Seien Sie nachsichtiger als sonst, nicht nur anderen, auch sich selbst gegenüber!**

- ✚ **Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe und nutzen Sie die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten und Hotlines:**



Kinderklinik Passau und SPZ

24h-Notfalltelefon für Eltern von Schreibabies

+49 (0) 851/7205-111

Landkreis und Stadt Passau, Freyung-Grafenau

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Passau

+49 (0) 851/5012-60

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Freyung

+49 (0) 8551/585-60

Kreisjugendamt Landkreis Passau

+49 (0) 851/397-553

Stadtjugendamt Passau

+49 (0) 851/396-0

Kreisjugendamt Freyung-Grafenau

+49 (0) 8551/57-0

Kinderschutzteam der Kinderklinik Passau

+49 (0) 851/7205-164

Deutschlandweit

Nummer gegen Kummer

+49 116 111

Elterntelefon

+49 (0) 800/111- 0550

Schärding / Österreich

Kinderschutzzentren

+43 (0) 7722/855 50

Familienberatung Oberösterreich

+43 (0) 732 77 20-152 01

Familienberatungsstelle Andorf/Schärding

+43 (0) 0732 77 36 76

Jugendamt Schärding

+43 (0) 7712/31 05-0

4. Maßnahmen gegen Ängste und übermäßigen Sorgen

✚ **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum** und setzen Sie Grenzen. Versuchen Sie sich von sogenannten **Panikmachern** auf sozialen Medien **fernzuhalten!**

✚ **Konzentrieren Sie sich auf Positives**, auch in den Gesprächen mit Ihren Familienmitgliedern und Freunden!



✚ **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber**, ermutigen Sie dabei auch **Ihre Kinder**, das zu tun!

✚ **Versuchen Sie, dem Grübeln ein „Stopp“ zu setzen**, indem Sie bewusst etwas, das Ihnen guttut, machen.

✚ Manche Menschen **backen, lesen, schreiben und zeichnen** ganz gerne. Auch **Tanz und Musik sind positive Ablenkungsmöglichkeiten.**



✚ Führen Sie **einfache Entspannungsübungen** durch. Nutzen Sie dabei **Anleitungen aus dem Internet**



✚ Denken Sie vor allem daran, **diese Situation ist vorübergehend**, planen Sie bewusst Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten!

5. Maßnahmen gegen Gewalt

- ✚ **Erkennen und benennen Sie Gewalt**, auch bei **sich selbst** und **werden Sie dagegen aktiv!**
- ✚ **Leben Sie Gewalt nicht aus!**
- ✚ **Wenn Gewalt passiert: Reden Sie!**
- ✚ **Wenden Sie sich dabei an Krisentelefone** und lassen Sie sich unterstützen!
- ✚ **Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!**
Wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind **und bleiben Sie nicht allein!**
Nehmen Sie Kontakt zu Freunden, Beratungseinrichtungen, Kinder- und Jugendhilfe oder bei massiver Gewalt auch zu Polizei auf. Warten Sie nicht bis es zu spät ist!



Bundesweit

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ +49 (0) 8000 116 016

Region Passau

Frauenhaus +49 (0) 851/89272)

Weißer Ring 0151/55164619

Solwodi e.V. für ausländische Frauen +49 (0) 9666450

Polizei

Jede Polizeidienststelle hat eine/n Sachbearbeiter/in „Häusliche Gewalt“.

Diese bieten:

- / sofortige Hilfe in Notsituationen
- / Unterstützung/Anzeigenaufnahme

Polizeidienststellen

PI Passau: 0851 9511-448, -447
0851 9511-421 (immer besetzt)

PI Vilshofen a. d. Donau: 08541 9613-0

PI Hauzenberg: 08586 9605-0

PI Bad Griesbach: 08532 9606-0

PSt Pocking: 08531 905860

PSt Tittling: 08504 910890

Die Beauftragte der Polizei für Frauen und Kinder beim Polizeipräsidium Niederbayern, Tel. 09421 868-1333 und die Ansprechpartnerin bei der Kriminalpolizei Passau, Tel. 0851 9511-370 mit AB

Österreich / Schärding

Frauenhelpline +43 (0) 800 / 222 555

Kriseninterventionszentrum +43 (0) 01 / 406 95 95

Polizei 133 oder 112

SMS Polizei +43 (0) 800 / 133 133

Frauenhäuser Inviertel +43 (0) 07752 / 717 33

Linz +43 (0) 732 / 606 700

Wels +43 (0) 7242 / 678 51

Quellen:

- Berufsverband Österreichischer Psychologen: COVID-19 Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen (www.boep.or.at)
- Landratsamt Passau. Flyer „NEIN zu häuslicher Gewalt“.
https://daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seitengenerator/c01f407a4c3e02dcfe4bb242a7a7352376248/reileben_neu-deutsch.pdf

Literaturempfehlung:

- Keine Angst vor Cora Corona,
- Verlag/Organisation: Bewußtes- Leben Kontakt: Beatrix Bauer aus Wehringen