



## Gemeinsam zu Hause in Zeiten von Corona

Wie Sie das familiäre Zusammenleben in dieser herausfordernden Zeit gut überstehen – Tipps & Tricks für Familien

Die krisenhafte Situation aufgrund des Corona-Virus stellt Sie und euch als Familie aktuell vor immer neuen Herausforderungen. Ebenso kann es zu neuen Belastungen und ungewohnten Emotionen kommen. Aus diesem Grund wollen wir Ihnen und Euch auch in dieser Zeit beiseite stehen und Tipps und Tricks nennen, um diese Herausforderung gut zu überstehen.

### Allgemeine praktische Tipps

- ➔ Halten Sie und ihre Kinder eine Tagesstruktur ein!  
Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.
- ➔ Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!  
Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilfslosigkeit vor.
- ➔ Bewegung tut gut!  
Bewegung, wie Spaziergehen, Fahrradfahren etc. wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus und befreit den Kopf. Aber auch auf engstem Raum ist Sport möglich. Das Internet bietet zahlreiche Anregungen sowie Trainingsprogramme.
- ➔ Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!  
Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus.

**Telefonseelsorge**  
Tel.: 0800/ 11 10 111  
Tel.: 11 10 222  
Rund um die Uhr  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Muslimisches Seelsorgetelefon**  
Tel.: 030/ 44 35 09 821  
Rund um die Uhr  
Türkisch – Arabisch – Urdu  
[www.mutes.de](http://www.mutes.de)

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

**Beratung für Schwangere**  
Tel.: 0800/ 40 40 020  
Rund um die Uhr  
Mehrsprachig

**Kinder- und Jugendtelefon**  
Tel.: 116 111  
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Hilfetelefon  
Sexueller Missbrauch**  
Tel.: 0800/ 22 55 530  
Mo, Mit, Fr 09:00 – 14:00 Uhr  
Di + Do 15:00 – 20:00 Uhr

**Hilfetelefon  
Gewalt gegen Frauen**  
Tel.: 0800/ 01 16 016  
Rund um die Uhr  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## Was tun gegen Ängste & Sorgen

- ➔ **Beschränken Sie ihren Medienkonsum!**  
Gestalten Sie den Medienkonsum bzgl. COVID-19 bewusst und limitiert.
- ➔ **Begrenzen Sie das Grübeln!**  
In Stresssituationen ist Grübeln eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Jedoch verursacht vermehrtes Grübeln ebenfalls Stress. Suchen Sie sich einen Ausgleich, wie z.B. Entspannungsübungen.
- ➔ **Halten Sie sich von Panikmachern fern! Fokussieren Sie auf Positives!**  
Setzen Sie Grenzen und beschränken Sie auch hier den Austausch über sozialen Medien. Setzen Sie stattdessen den Fokus auf positive Inhalte.
- ➔ **Sprechen Sie über Ihre Gefühle!**  
Wenn sie das Bedürfnis verspüren, mit jemanden über ihr Wohlbefinden zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Ebenso haben sie die Möglichkeit sich an die kostenlose Telefonseelsorge zu wenden.

## Was tun im Umgang mit Kindern

- ➔ **Erklären Sie Ihrem Kind die aktuelle Situation!**  
Auch Ihre Kinder haben Fragen, Ängste und Sorgen. Erklären Sie Ihnen die aktuelle Situation in altersgerechten Worten. Die Seite des Bundesgesundheitsministeriums bietet Tipps an, wie Eltern Kindern die Situation erklären können.
- ➔ **Stellen Sie gemeinsam Regeln auf!**  
Dies bezieht sich sowohl auf das familiäre Miteinander als auch auf den Medienkonsum der Kinder. Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.
- ➔ **Planen Sie klare Lern- und Freizeiten ein!**  
Auch im Umgang mit Ihren Kindern ist ein geregelter Tagesablauf von Vorteil. Der deutsche Bildungsserver bietet online zahlreiche kostenlose digitale Lernangebote für die Grundschule sowie Sekundarstufe an.
- ➔ **Schenken Sie ihrem Kind Aufmerksamkeit und Zuneigung!**  
Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeit. Versuchen Sie Ihr Kind durch Lob zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren. Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.

### Hilfen in Notlagen und psychischen Erkrankungen

Gesundheitsamt, 53/3  
Abteilung Sozialpsychiatrischer Dienst  
Tel.: 02271/83-15368

---

Polizei

Tel.: 110

Rund um die Uhr

---

### Feuerwehr

Tel.: 112

Rund um die Uhr

---

### Sozialer Dienst der Stadt Bergheim

Tel.: 02271/ 89 – 0

Mo – Fr 08:00 – 12:00 Uhr

Mo – Mi 13:30 – 15:30 Uhr

Do 13:30 – 18:00 Uhr

<https://www.bergheim.de/sozialer-dienst.aspx>

---

### Informations- und Beratungszentrum der Stadt Bergheim

Tel.: 02271/ 89 111

Mo – Fr 08:00 – 12:00 Uhr

Mo – Mi 13:30 – 15:30 Uhr

Do 13:30 – 18:00 Uhr

---

### SchulsozialarbeiterIn der Stadt Bergheim

Luisa Wiehe

0171/ 3321701

[Luisa.Wiehe@bergheim.de](mailto:Luisa.Wiehe@bergheim.de)

## **Was tun gegen Auftreten von Konflikten**

### **→ Meiden Sie Konfliktsituationen!**

Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren. Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen durchzusetzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab.

### **→ Reden Sie miteinander!**

Machen Sie einen täglichen Mini-Familien-Krisenstab um zu besprechen wie es jedem Einzelnen geht, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?

Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.

### **→ Seien sie achtsam und nachsichtig!**

Jedes Familienmitglied sollte nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber sein. Ebenso sollten alle aufeinander achtgeben und die Wünsche und Bedürfnisse der Jeweiligen ernstnehmen.

### **→ Nutzen sie im Bedarfsfall professionelle Hilfe!**

Sollten Sie sich überfordert bzw. hilflos fühlen oder benötigen einen professionellen Rat, dann melden Sie sich gerne bei den aufgelisteten Hilfsangeboten.

## **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.

### **→ 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.

### **→ Leben Sie Gewalt nicht aus!**

Negative Emotionen, Anspannungen und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Negative Gedanken gegenüber Familienmitglieder zu haben ist nicht schlimm, gefährlich wird es dann, wenn sie ausgelebt werden. Ziehen Sie sich zurück, nehmen Sie sich eine Auszeit oder wenden sich an Krisentelefone.

### **→ Wenn Gewalt passiert: Reden Sie!**

Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder und Jugendliche - reden Sie mit Ihnen.

Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die Einzige, der oder die den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann.

### **→ Holen Sie sich Hilfen, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!**

Holen Sie sich Unterstützung bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz- oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei der 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.