

Frauen-Helpline

0800 222 555 (rund um die Uhr)
<http://www.frauenhelpline.at/>
Frauen in Krisen- und Gewaltsituationen

Männernotruf

0800 246 247 (rund um die Uhr)
<http://www.maennernotruf.at/>
Männer in Krisen- und Gewaltsituationen

Kindernotruf

0800 567 567 (rund um die Uhr)
<http://www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3/>
Beratung in Konflikt- und Krisensituationen für
Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Kinder- und Jugendpsychiatrie KH Nord

01 27700 72700 (Mo bis Fr 8-13 Uhr)
Beratung bei psychischen Krisen von Kinder- und
Jugendlichen und deren Familien

Sozialpsychiatrischer Not Dienst

31330 (rund um die Uhr)
<https://www.psd-wien.at/>
Menschen in psychischen Krisen

Caritas Familienzentrum

01 481 54 81
(Mo-Do 9.00-12.00 und
Mo, Di, Do 13.00-16.00)
<https://www.caritas-wien.at/>
Kinder, Jugendliche und Erwachsene;
Hilfe bei der Bewältigung von Sorgen,
seelischen Belastungen und Erkrankungen

Kriseninterventionszentrum

01 / 406 95 95 (Mo bis Fr 10 bis 17 Uhr)
<http://www.kriseninterventionszentrum.at/>
Personen ab 18 Jahren;
Bewältigung von akuten Krisen

Die Möwe

01 532 15 15 (Mo – Do 9-17 Uhr; Fr 9-14 Uhr)
<https://www.die-moewe.at/>
Kinderschutzzentrum;
Telefonische- und
Onlineberatung

Kinderschutz-Zentrum Wien

01 526 18 20
(Mo – Do 11-18 Uhr; Fr 11-16 Uhr)
<http://kinderschutz-wien.at/>
Hilfe und Beratung bei Gewalt gegen Kinder und
Jugendliche

TAMAR

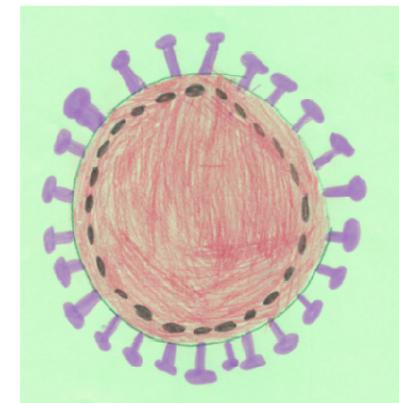
01 334 04 37 (Mo 10-12 Uhr; Mi 13-16 Uhr
Do 10-12 Uhr und 16-17)
<http://tamar.at/>
Beratung für misshandelte und sexuell
missbrauchte Frauen, Mädchen, Kinder

FEM

01 - 27700-5600
(Mo, Mi, Fr 9 - 12 Uhr; Di & Do 13 - 16 Uhr)
<http://www.fem.at/>
Beratung für Frauen in verschiedenen Sprachen

MEN

01/60191-5454
(Mo bis Fr 9 - 12 Uhr)
<http://www.men-center.at/uebersicht.html>
Beratung für Männer in verschiedenen
Sprachen



**Corona und Gefühle
Tipps für Eltern**

Impressum:
Mag. Nina Atzmüller-Gaugg
Klinische- und Gesundheitspsychologin
nina.atzmueller-gaugg@wienkav.at
Mag. Ewa Grabinska-Sekacova
Klinische Psychologin i.A.

Liebe Eltern!!

Wir erleben gerade eine außergewöhnliche Zeit. Eine Zeit, die wir so noch nicht erlebt haben. Eine Zeit in der wir alle gebeten werden, auf unsere sozialen Kontakte weitgehend zu verzichten. Alle Schulen und Kindergärten sind gesperrt. Wir sind mit unseren Kindern den ganzen Tag zu Hause und müssen plötzlich in verschiedene Rollen schlüpfen. Plötzlich sind wir nicht nur Mama und Papa- sondern auch Lehrer, Freund, Spielpartner und vieles mehr. Zusätzlich zu unseren **eigenen Sorgen und Ängsten** in dieser Zeit- werden wir das finanziell schaffen, wie sollen wir alle auf so engem Raum friedlich miteinander leben, werde ich mich anstecken und was passiert dann mit mir und meiner Familie....- müssen wir uns auch auf die **Sorgen und Ängste der Kinder** einlassen. Es ist eine anstrengende und belastende Zeit und führt uns alle an unsere Grenzen.

Unsere Kinder haben ganz **feine Antennen** und auch wenn wir versuchen unsere Sorgen und Ängste für uns zu behalten, spüren sie, dass etwas nicht stimmt. Außerdem ist auch für unsere Kinder diese Situation neu. Auch ihre Alltagsstruktur wurde völlig verändert. Sie dürfen nicht mehr in den Kindergarten oder die Schule, keine Freunde besuchen und auch Spielplätze sind gesperrt. Die sozialen Kontakte unserer Kinder wurden ebenfalls auf ein Minimum beschränkt.

Das verunsichert und kann Ängste verursachen. Sie können vielleicht in dieser Zeit **Verhaltensveränderungen bei Ihren Kinder** feststellen: Ihre Kinder können

- ❖ **anhänglicher**
- ❖ **weinerlicher**

- ❖ **unsicherer** aber auch
- ❖ **aggressiver** sein, da sie noch nicht gelernt haben ihre Gefühle in angemessene Bahnen zu lenken

Auch dieses „daheim sitzen“ und sich ruhig beschäftigen kann Ihre Kinder **zappelig** werden lassen und vielleicht sogar **Aggressionen** auslösen.

Mit all dem müssen Sie jetzt - zusätzlich zu Ihrer eigenen unsicheren Situation - umgehen. **Das alles kann für uns sehr belastend sein.**

Obwohl Sie „eingesperrt“ sind und keine sozialen Kontakte wahrnehmen dürfen, gibt es die **Möglichkeit (anonym) über Ihre Belastungen, Sorgen und Ängste mit jemandem zu sprechen.**

Wir haben Ihnen ein paar Telefonnummern herausgesucht, die Sie teilweise rund um die Uhr anrufen können und wo Ihnen geschulte Personen – PsychologInnen und/oder TherapeutInnen zu hören und mit Ihnen individuelle Lösungen für Ihre Sorgen erarbeiten.

In dieser Zeit, wo wir alle auf engem Raum zusammenleben müssen kann es immer wieder zu Konflikten kommen. Sei es zwischen Ihnen und Ihren Kindern oder zwischen Ihnen und Ihren Partner. Bitte versuchen Sie eine tägliche Routine zu erarbeiten, wo **jeder auch seine Ruhepausen und Freiräume hat.** Zum Beispiel während ich diese Tasse Kaffee trinke, möchte ich, dass ihr in eurem Zimmer ein Spiel allein spielt. Das schafft Auszeit und kann die Konfliktsituation entschärfen.

Leider gibt es Situationen, in denen wir selbst nicht ruhig und gelassen reagieren, weil uns alles zu viel wird. Versuchen Sie in diesen Situationen sich „heraus“ zu nehmen- wechseln Sie das

Zimmer- trinken Sie in Ruhe ein Glas Wasser- schließen Sie die Augen und zählen langsam von 1- 10.

Falls es in Ihrer Familie zu **Gewalt** kommt, holen Sie sich **bitte sofort Hilfe**. Auf hierfür haben wir einen telefonischen Notdienst.

Bitte scheuen Sie nicht, sich in dieser außergewöhnlichen Situation Hilfe zu holen. Sie müssen diese Zeit nicht alleine durchstehen. Wir sind für Sie da.

Telefonkontakte:

Die Boje

0677-61833503 (Mo bis Fr von 9-14 Uhr)

<http://www.die-boje.at/>

Kinder, Jugendliche (in Krisen) und deren Bezugspersonen

Rat auf Draht

147 (rund um die Uhr)

Chatberatung (Mo, Mi und Fr 18-20 Uhr)

<https://www.rataufdraht.at/>

Beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

RAINBOWS

+43 19073733 (Mo bis Do 8-13 Uhr)

<https://www.rainbows.at/>

Eltern; Fragen zu Trennung/Scheidung; Trauerfall

Frauennotruf

057722

<https://frauenhaeuser-wien.at>

Telefonseelsorge

142 (rund um die Uhr)

<https://www.telefonseelsorge.at/>