

Die Boje

0677-61833503

(Mo – Fr 9-14 Uhr)

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

Kinder, Jugendliche (in Krisensituationen) 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 – Do 8-13 Uhr)

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

Fragen zu Trennung/Scheidung; Trauerfall

Telefonseelsorge

142

(rund um die Uhr)

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

Für alle

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

Männernotruf

0800 246 247

(rund um die Uhr)

<http://www.maennernotruf.at/>

Männer in Krisen- und Gewaltsituationen

Kinder- und Jugendhilfe (MA 11)

01 4000 8011

Kinder- und Jugendpsychiatrie KH Nord

01 27700 2700

(Mo – Fr 8-13 Uhr)

Beratung bei psychischen Krisen von Kinder, Jugendlichen und deren Familien

TAMAR

01 334 04 37

(Mo 10-12 Uhr

Mi 13-16 Uhr

Do 10-12 Uhr und 16-17 Uhr)

<https://tamar.at/>

Beratung für misshandelte und sexuell missbrauchte Frauen, Mädchen, Kinder

Kinderschutz-Zentrum

<http://kinderschutz-wien.at/>

01 526 18 20

(Mo – Do 11-18 Uhr

Fr 11-16 Uhr)

Hilfe und Beratung bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

Caritas Familienzentrum

01 481 54 81

(Mo – Do 9.00-12.00 Uhr

Mo, Di, Do 13.00-16.00 Uhr)

<https://www.caritas-wien.at/>

Kinder, Jugendliche und Erwachsene;

Hilfe bei der Bewältigung von Sorgen, seelischen Belastungen und Erkrankungen

Die Möwe

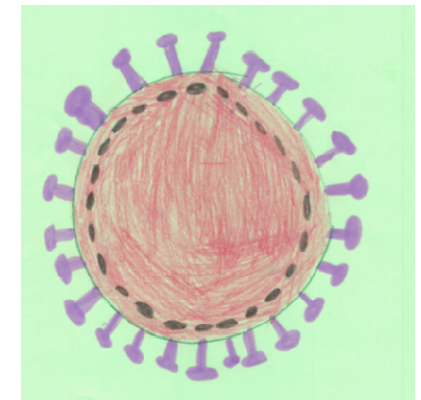
01 532 15 15

(Mo - Do 9-17 Uhr

Fr 9-14 Uhr)

<https://www.die-moewe.at/>

Kinderschutzzentrum; Telefonische- und Onlineberatung



**Corona und Gefühle
Tipps für Kinder**

Impressum:

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

Hallo Kinder!

Ihr erlebt gerade eine sehr außergewöhnliche Situation. Die Schulen und Kindergärten haben geschlossen, eure Eltern gehen wahrscheinlich nicht mehr arbeiten und/oder müssen von zu Hause aus arbeiten. Am Nachmittag dürft ihr euch nicht mit Freunden oder Euren Großeltern treffen und auch den Spielplatz dürft ihr nicht benutzen. Und außerdem müsst ihr euch jetzt ununterbrochen die Hände waschen.

Es gibt viele Veränderungen. Vielleicht spürt ihr auch, dass viele Erwachsene Angst haben und selbst sehr unsicher sind mit dieser neuen Situation.

Und alles nur weil es da ein Virus gibt- das so klein ist, dass man es nur im Mikroskop sehen kann und trotzdem so eine schlimme Krankheit auslösen kann.

Um euch zu beruhigen, dieses Virus ist für Kinder gar nicht so gefährlich, viele Kinder, die es haben spüren meist gar nicht, dass sie krank sind. Bei manchen fühlt es sich an, als hätten sie eine Erkältung. Auch bei vielen Erwachsenen ist es so. Da ihr trotzdem dieses Virus an andere Menschen weitergeben könnt, ist es wichtig, dass ihr euch für eine gewisse Zeit nicht mit anderen Menschen trifft.

Wir wissen, dass ist sehr viel verlangt von euch und euren Eltern. Aber momentan ist es die beste Möglichkeit dieses Virus wieder loszuwerden.

Wenn man plötzlich ununterbrochen mit seiner Familie zusammen ist, kann das **sehr schön** sein. Vielleicht könnt ihr endlich Sachen zusammen machen, für die ihr sonst keine Zeit habt. Gemeinsam ein Spiel spielen, zusammen ein schwieriges Puzzle bauen und vieles mehr. Manchmal kann es aber auch sehr anstrengend sein, immer mit seiner Familie zusammen zu sein, weil das große oder kleine Geschwisterchen nervt, weil die Mama oder der Papa in Ruhe gelassen werden wollen. Vielleicht fühlt es sich für euch auch an, als wäret ihr „eingesperrt“. Da kommen viele Gefühle in euch auf. Ihr könntet zum Beispiel Wut fühlen, ängstlich sein oder traurig sein. All diese Gefühle sind völlig normal und auch wir Erwachsenen haben sie.

Tipps mit Gefühlen umzugehen

Wichtig ist, dass ihr eure Gefühle ausdrücken könnt. Wem erzählt ihr sonst **eure Sorgen**? Der Oma, dem Opa? **Vielleicht könnt ihr euch zu einem Videotelefonat verabreden.**

Wenn ihr **wütend** seid könnt ihr zum Beispiel:

- ❖ In einen Box Sack schlagen
- ❖ Oder in eure Matratze schlagen
- ❖ Oder in einen großem Polster schlagen
- ❖ Ihr könnt auch Papier zusammenknüllen und es an die Wand werfen oder eine Papierschlacht machen

Gefühle Bilder malen kann euch auch helfen eure Gefühle auszudrücken. Welche Farben und Formen fallen euch zur Wut, Trauer oder Angst ein?

Manchmal kann man **über Gefühle** nicht so gut mit seinen **Eltern** reden, weil man sie nicht **zusätzlich belasten** will. Dafür gibt es jetzt ganz viele Telefonnummern, die man anrufen kann, damit man **seine Sorgen trotzdem besprechen** kann. Wir haben hier einige für euch herausgesucht. Dort kann man anrufen und anonym bleiben, das heißt, ihr müsst euren Namen nicht nennen.

Es kann in dieser Situation auch vorkommen, dass eure Eltern jetzt vermehrt streiten. Das ist auch deswegen, weil sie es nicht gewöhnt sind immer zusammen zu sein. Und **auch eure Eltern haben Ängste und Sorgen**, wie lange das alles noch dauern wird. Vielleicht könnt ihr ihnen dann den Tipp mit dem Box-Sack geben.

Normale Streitereien sind in der jetzigen Zeit auch ok. Aber es darf **nie zu Gewalt** kommen. Falls ihr miterlebt, dass eure Mama und vielleicht auch ihr geschlagen werdet, müsst ihr euch Hilfe suchen.

Wir haben für euch hierfür auch ein paar Telefonnummern zusammengesucht, damit ihr euch Hilfe suchen könnt.

**Wenn ihr Hilfe braucht,
traut euch dort anzurufen!**