

## Mit dem Rücken zur Wand?

### Hilfen bei Stress und Gewalt

Die Corona-Pandemie verändert das Leben aller Familien von Grund auf: Kitas und Schulen haben nur eingeschränkt geöffnet, alle sind mehr Zuhause.

Mütter und Väter sind noch mehr gefordert als sonst. Der Alltag muss neu organisiert werden. Sorgen um die Gesundheit von Angehörigen oder Angst um den eigenen Job machen die Situation anstrengend und belastend. Da kann es leicht passieren, dass jemand ausflippt oder dass einem die Hand ausrutscht.

Vielleicht können diese Tipps helfen:

**Versuchen Sie herauszufinden, was Sie gerade brauchen. Ist es Distanz zu anderen, Privatsphäre, ein offenes Gespräch, Zeit für sich selbst?**

**Versuchen Sie trotz Stress, in sich hinein zu hinhören. Welche Gefühle sind da? Angst, Wut, Hilflosigkeit?**

**Versuchen Sie, diese Dinge gegenüber den Menschen, mit denen Sie zusammenleben, offen anzusprechen. So geben Sie anderen die Chance zu wissen, wie es Ihnen gerade geht, was Sie brauchen - um dann entsprechend zu reagieren. Außerdem vermeiden Sie so, dass sich Frust oder Ärger anstauen und eskalieren. Die Situation kann schneller geklärt werden.**

**Versuchen Sie sich bewusst Auszeiten zu nehmen. Gehen Sie raus an die frische Luft, powern Sie sich beim Sport aus oder wenn das nicht geht: gehen Sie in ein anderes Zimmer, suchen Sie sich Rückzugsorte.**

**Tun Sie sich selbst und Ihrer Familie bewusst etwas Gutes: kochen oder backen Sie leckere Sachen. Suchen Sie gute Filme oder Bücher aus, die Sie zusammen ansehen. Kleine Geschenke oder Gefälligkeiten und ein offenes Ohr heben die Laune. Unternehmen Sie etwas, das allen Spaß macht: Freunde zu treffen oder kleine Ausflüge können der Stimmung gut tun.**

**Denken Sie daran: Es macht keinen Sinn, seinen Stress an anderen auszulassen. Jeder ist selbst dafür verantwortlich, wie er/sie mit Unsicherheit oder Wut umgeht. Für Gewalt gibt es jedenfalls keine Entschuldigung.**



Mit freundlicher Genehmigung von islieb

# TIPPS FÜR FAMILIEN MIT STRESS

Thema Gewalt | Für Eltern

Landesstelle  
Jugendschutz  
Niedersachsen



Aber was, wenn es trotzdem passiert? Wenn man an seine Grenzen gekommen ist, sich nicht mehr aus dem Weg gehen kann? Wenn man sich bedroht fühlt, wenn man schon zugeschlagen hat?

Es gibt Beratungsstellen für Gewaltprobleme. Einige sind rund um die Uhr besetzt.

Rufen Sie an oder nehmen Sie per Mail Kontakt auf.



[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Wenn Sie in Gefahr sind oder sich bedroht fühlen, dann haben Sie als Betroffene ein Recht auf Hilfe und Unterstützung.

Sie sollten dann die Polizei rufen (oder jemanden bitten, für Sie anzurufen).