



Umgang mit stressigen Situationen zuhause

Liebe Eltern,

über eine so lange Zeit auf engem Raum zusammen sein zu müssen, ist nicht immer einfach. Da kann es auch zu Streit zwischen den Eltern, zwischen Eltern und Kindern und zwischen Geschwistern kommen. Negative Gefühle und Aggressionen sind in solchen Ausnahmesituationen normal. Wichtig ist jedoch, dass Konflikte nicht eskalieren und in Gewalt enden und niemand zu Schaden kommt.

Das können Sie grundsätzlich beachten:

- Halten Sie die sonst übliche Tagesstruktur ein auch dann, wenn Sie nicht zur Arbeit gehen und die Kinder daheim sind. Besprechen Sie mit Ihrem Kind Regeln des Zusammenlebens:
Wann stehen wir auf? Und wann geht es ins Bett? Wann sind die Lernzeiten?
Wann und wie lange darf ferngesehen, am Computer oder Handy gespielt werden? Wer hilft wie im Haushalt? Auch jüngere Kinder können einfache Aufgaben im Haushalt übernehmen.
Jede/-r – Eltern und Kinder – braucht auch Zeit nur für sich alleine. Besprechen Sie, wann Zeiten sind, in denen sich jeder selbst beschäftigt. Ermöglichen Sie für alle Familienmitglieder Rückzugsmöglichkeiten.
- Planen Sie mit Ihrem Kind täglich schöne und gemeinsame Aktivitäten:
Gesellschaftsspiele, Radfahren, Spaziergänge, zusammen kochen oder backen, einen Film gemeinsam ansehen, Rätsel raten, usw.
- Machen Sie jeden Abend eine kleine „Familienkonferenz“: Wie geht es jedem Einzelnen? Wie war der Tag? Gab es Grund zum Ärger? Welche Ideen und Wünsche gibt es für den nächsten Tag?

Und wenn es doch schlimm wird:

- Sprechen Sie Ihren Ärger an, noch bevor dieser eskaliert.
- Sprechen Sie möglichst ruhig an, was Sie ärgert. Vermeiden Sie Beleidigungen, Drohungen, Schlagen, überzogene Verbote.
- Wenn Sie eine große Wut spüren, dann gehen Sie kurz aus dem Zimmer. Ein paar Mal tief durchatmen kann helfen wieder ruhiger zu werden.
- Auch ein Spaziergang kann helfen, wieder ruhig zu werden.
- Oder ein Telefonat mit einer Freundin/einem Freund.
- Seien Sie nachsichtig mit sich und den Kindern. Es ist für alle eine anstrengende Zeit.
- Reagieren Sie, wenn Sie merken überfordert zu sein und holen Sie sich rechtzeitig professionelle Hilfe.

Viele Beratungsstellen bieten Unterstützung an. Telefonnummern finden Sie auch im Elternbrief „hilfreiche Adressen“. Hier ein Auszug:

- Erziehungs- und Familienberatungsstellen:
 - Städtische Beratungsstellen des Jugendamts:
 - Philipp-Koerber-Weg 2, Telefon 0911 / 2 31-2 30 50

- Fürreuthweg 95, Telefon 0911 / 64 40 94
- Schoppershofstraße 25, Telefon 0911 / 2 31-29 85
- Johannisstraße 58, Telefon 0911 / 2 31-38 86
- Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung der Stadtmission, Pirckheimerstraße 16a, Telefon 0911 / 35 05 -0
- Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Caritas Nürnberg-Langwasser, Giesbertsstraße 67 b, Telefon 0911 / 800 11 09
- Zentrale des Allgemeinen Sozialdienstes (ASD) Telefon 0911 / 2 31-26 86
- Telefon-Hotline Frühe Hilfen und Kinderschutz: Telefon 0911 / 2 31-33 33 (rund um die Uhr)
- Krisendienst Mittelfranken: Telefon 09 11 / 42 48 55-0 (9 Uhr bis 24 Uhr)
- Elterntelefon: Telefon 0800 111 0 550 (montags bis freitags von 9 Uhr bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 Uhr bis 19 Uhr)

Egal was ist, es tut gut, mit jemandem zu sprechen. Nutzen Sie diese Möglichkeit!