

Tipps für schwierige Situationen in der Quarantäne

Maßnahmen im Umgang mit Stress und Konflikten

Allgemeine Informationen

In einem Klima von Unsicherheit und Angst kann das Risiko für die Eskalation von Konflikten und gewalttätigen Übergriffen steigen. Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt. Es gibt leider keine **Patentrezepte für die Bewältigung von Aggression und Gewalt Aber es haben sich verschiedene Maßnahmen und Verhaltensweisen in Hinblick auf Entspannung der Situation bzw Konfliktvermeidung bewährt.**

Was können Sie tun damit Konflikte nicht eskalieren

- Die gewohnten Tagesstrukturen mit Lern-und Arbeitszeit am Vormittag und Freizeit am Nachmittag beibehalten
- Bewegungsmöglichkeiten anbieten und nutzen (YouTube, Angebote von Turnvereinen, Yogagruppen etc. werden jetzt oft online gestellt). Dort wo es möglich ist, an die frische Luft gehen, in anderen Fällen Spiele mit Kindern machen, bei denen sie sich bewegen
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst überfordert sind. Das eigene Fehlverhalten zuzugeben ist ein erster Schritt und auch eine Geste der Wertschätzung.
- Gestehen sie sich ein, dass Sie Hilfe brauchen, wenn Konflikte eskalieren. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei massiver Gewalt auch bei der Polizei oder der Kinder- und Jugendhilfe.

Wichtige Telefonnummern

Brauchen Sie Unterstützung? Rufen Sie uns an: Schulpsychologische Beratung ist weiterhin möglich. Eine Liste mit den allen Kontaktmöglichkeiten finden Sie [HIER](#).

Weitere Unterstützungen

147 (24 Stunden) [Rat auf Draht](#) für Kinder und Jugendliche

0800 222-5 55 [Frauen-Helpline gegen Gewalt](#)

[Informationen und Beratungsangebote](#) des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP)

[Informationen der Bundesjugendvertretung](#) - speziell für Kinder und Jugendliche aufbereitet