

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

Sfaturi pentru situații dificile în carantină

Măsuri de combatere a stresului și al conflictelor

Informații generale

Într-un climat de nesiguranță și frică, riscul escaladării conflictelor și al abuzurilor violente poate crește. Emoțiile negative, tensiunea și agresivitatea sunt normale în situații excepționale. Nu este rău să ai sentimente agresive față de cineva, devine periculos doar atunci când acestea se transformă în acte de agresivitate față de cineva. Din păcate, nu există rețete magice pentru a face față agresiunii și violenței, cu toate acestea, diverse măsuri și comportamente și-au dovedit valoarea în ceea ce privește aplanarea situațiilor neplăcute sau evitarea conflictelor.

Ce puteți face pentru a preveni escaladarea conflictelor?

- Mențineți o structură zilnică obișnuită, cu orele de studiu și de lucru dimineața și timpul liber după-amiaza
- Abordați diverse opțiuni de mișcare (YouTube, oferte de la cluburi de gimnastică, grupuri de yoga etc. sunt disponibile online). Ieșiți la aer curat acolo unde este posibil, în alte cazuri, respectiv acolo unde sunt restricții de ieșire, jucați-vă împreună cu copiii dumneavoastră jocuri ce implică mișcare.
- Definiți clar orele alocate fiecărei persoane din locuință pentru a fi petrecute individual.
- Permiteți tuturor membrilor familiei să se retragă.
- Abordați furia înainte ca situația să escaladeze.
- Fii sincer cu tine și reacționează când îți dai seama că ești copleșit. Admiterea propriei greșeli este un prim pas și de asemenea, un gest de maturitate.
- Admiteți că aveți nevoie de ajutor atunci când conflictele cresc. Apelați pentru ajutor la: prieteni, centre de consiliere, în caz de violență, la poliție sau la centrele pentru bunăstarea copiilor și a tineretului.

Numere de telefon importante

Tel. 147 (24 de ore pe zi) - Rat auf Draht- linie telefonică pentru copii și adolescenți

0800 222-5 55 - Serviciul de asistență pentru femei împotriva violenței

Informații și sfaturi din partea Asociației Profesionale de Psihologi Austrieci (BÖP)