



## „Überlebens – TIPPS“ in Konfliktsituationen

Probleme  
?!

Liebe Kinder und liebe Eltern!

Sorgen ?!

Durch die Corona-Krise sind wir gerade alle vor einige neue Herausforderungen gestellt, die uns erstmal allen, ob groß oder klein, Angst machen können.



Vielleicht, und hoffentlich, genießen wir die vermehrte Zeit, die wir als Familie miteinander verbringen können, doch gibt es

sicherlich auch die Momente, in denen wir uns am liebsten auch mal wieder aus dem Weg gehen würden – aber das geht ja im Moment nur eingeschränkt...

### Also, was können wir tun?



Ganz wichtig ist, dass wir gut mit uns selbst sind, das heißt, bevor mir der Kragen platzt, gehe ich aus dem Raum. **Ich entziehe mich damit der belastenden Situation, die keinem gut tut.**



Hier hilft es wunderbar in ein Kissen zu schreien oder dieses Kissen zu verprügeln! Sich eine Auszeit nehmen, zum Beispiel ein schönes Schaumbad gönnen, schöne Musik genießen, oder selber musizieren,

wie auch das momentan ganz herrliche Wetter genießen, tut Körper und Seele gut.

**Alleine oder als Familie dürfen wir draußen unterwegs sein und am besten in der Natur.** Dort lässt es sich wunderbar durchatmen und wir können unseren Gedanken und Sorgen eine Pause gönnen.



Auch Fahrradfahren an der frischen Luft kann Wunder wirken! Die Gedanken auf positive Erlebnisse und Erfahrungen richten und in der Gewissheit leben, dass diese Situation vorübergehen wird.

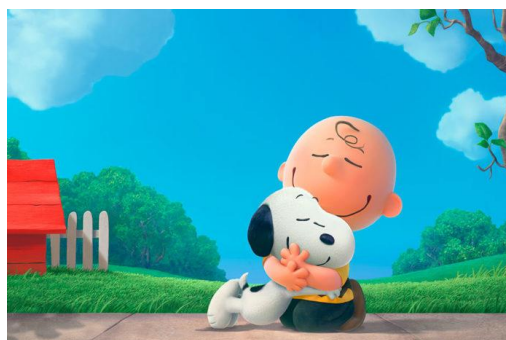
Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn ich mich wieder beruhigt habe, kann ich das Streitthema **ruhig noch einmal ansprechen** und wir können gemeinsam eine Lösung finden und uns vertragen.



**Solltet ihr oder eure Eltern mit uns HELP-Fachkräften über eure Sorgen und Ängste sprechen wollen oder sucht ihr nach Lösungen, bitte meldet euch bei uns oder auch bei Beratungsstellen im Netz oder per Telefon!**

Wir müssen hier alle nicht alleine durch!

Wir schaffen das – gemeinsam!!!



PS: Sollte die Situation zuhause richtig eskalieren holt euch Hilfe: bei uns HELP-Fachkräften, unter der Notfallnummer oder, wenn nötig, bei der Polizei (110) oder dem Jugendamt!!!