

## **Tipp 1: BLEIB POSITIV UND MOTIVIERT**

Kinder zu haben ist toll, aber Eltern zu sein kann auch manchmal echt schwer sein. Als Eltern sind wir dauernd gefordert. Deshalb ist es wichtig, dass wir auch auf uns selbst achten.

- Eltern zu sein ist vielleicht die wichtigste Aufgabe in unserer Gesellschaft, aber es ist nicht immer leicht.
- Tauchen Schwierigkeiten mit den Kindern auf, hat man schnell das Gefühl, als Eltern nicht gut genug zu sein.
- Das kann zu negativen Gedanken führen, die immer schlimmer werden und Ihnen das Selbstvertrauen nehmen. Dann ist es noch schwerer den Überblick zu behalten. Die Kinder drehen noch mehr auf – ein Teufelskreis.
- Es ist wichtig diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Nehmen Sie den Druck raus. Dies gelingt am besten, wenn Sie –
  - anerkennen, dass Eltern sein eine Herausforderung ist. Einige Kinder sind schwieriger zu erziehen als andere. Auch Eltern machen nicht immer alles richtig. Fehler zu machen ist ganz normal.
  - verstehen, dass schon kleine Veränderungen die Situation mit Ihrem Kind verbessern können. Genau darum geht es in unseren Videos. Aus dem Teufelskreis aussteigen, eine neue und positive Sicht auf die Dinge gewinnen – und diese Einstellung behalten.
  - sicherstellen, dass Sie regelmäßig eine Auszeit vom alltäglichen Trubel haben, um sich zu entspannen und Dinge zu tun, die Ihnen Spaß machen.
  - sich an Freundinnen, Freunde und Verwandte wenden. Nicht nur, um über Erziehung zu sprechen – auch wenn das hilfreich sein kann - sich mit anderen austauschen, denen sie vertrauen, tut immer gut. Schämen Sie sich nicht, über Ihren Stress und Ihre Belastungen zu sprechen. Anderen geht es sehr wahrscheinlich ähnlich und sie werden einen Austausch wahrscheinlich genauso hilfreich finden wie Sie.
- Wenn Sie diese Punkte beherzen, ist das die beste Grundlage für die weiteren Hilfestellungen.

## **Tipp 2: KLARMACHEN, DASS ALLE WISSEN, WAS VON IHNEN ERWARTET WIRD**

Klare Familienregeln sind wichtig für den Umgang mit schwierigem Verhalten von Kindern. Das gilt besonders, wenn Familien unter Druck stehen. Regeln helfen klar zu machen, welches Verhalten sie unterstützen möchten und welches nicht.

- Familienregeln fördern den Respekt zwischen den Familienmitgliedern.
- Kinder mögen klare Regeln, solange sie fair sind und gerecht umgesetzt werden.
- Setzen Sie sich als Eltern zusammen, um diese Regeln aufzustellen. Entscheiden Sie gemeinsam, was ihnen am wichtigsten ist. Stellen Sie lieber nicht zu viele Regeln auf, sonst wird es zu kompliziert und die Kinder können sie schwer behalten.
- Entscheiden Sie gemeinsam, was passiert, wenn die Regeln gebrochen werden – gibt es dann eine bestimmte Konsequenz?
- Einige Regeln gelten für alle in der Familie; andere nur für die Kinder.
- Wenn Sie die Regeln festgelegt haben, holen sie ihre Kinder an Bord: Planen Sie eine Familienkonferenz mit ausreichend Zeit und Ruhe und erklären Sie Ihren Kindern die neuen Regeln genau.

- Versprechen Sie sich, dass sich alle in der Familie an die Regeln halten – am besten auch andere wichtige Personen, wie z. B. Babysitter oder Großeltern.
- Hängen Sie die Regeln für alle gut sichtbar auf – vielleicht an den Kühlschrank?
- Jetzt das Schwerste: Seien Sie konsequent und achten Sie darauf, dass alle Erwachsenen die Regeln gleich anwenden – dann können Sie von Ihren Kindern nicht gegeneinander ausgespielt werden und niemand fühlt sich ungerecht behandelt.
- Überprüfen Sie die Regeln als Familie regelmäßig. Wie geht's Ihnen damit? Passen die Regeln für alle? Müssen Regeln geändert werden? Gibt es weitere, die Sie aufnehmen wollen?

### **Tipp 3: SELBSTVERTRAUEN UND VERTRAUEN DES KINDES STÄRKEN**

Kinder, die ein positives Selbstwertgefühl haben, fühlen sich in ihrer Familie sicher und zeigen kaum Problemverhalten. Unsichere Zeiten können aber dazu führen, dass Kinder an sich zweifeln und sich weniger sicher in ihren Beziehungen fühlen. Es gibt viele unterschiedliche Gründe, warum Kinder plötzlich Problemverhalten zeigen.

- In unsicheren Zeiten können Kinder anfangen an sich zu zweifeln und sich weniger sicher in ihren Beziehungen zu fühlen.
- Solche Zweifel können zu bockigem oder gereiztem Verhalten, Rückzug oder Aufmüpfigkeit gegenüber Ihnen oder anderen Familienmitgliedern führen.
- Oft reagieren wir Eltern dann indem wir versuchen, „Feuer mit Feuer zu bekämpfen“ und problematisches Verhalten bestrafen, damit die Situation nicht außer Kontrolle gerät.
- Deutliche Konsequenzen (Film 8) sind manchmal notwendig ABER sollten nie die erste Reaktion darauf sein, wenn ihr Kind sich schwierig verhält.
- Reden Sie in einem ruhigen und entspannten Moment mit Ihrem Kind über seine Wünsche und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- So können Sie Ihrem Kind Ihre Gefühle ihm gegenüber zeigen und Ihr Kind fühlt sich in seinen familiären Beziehungen sicher.
- Achten Sie gleichzeitig besonders auf die Dinge, die Ihr Kind gut macht und erreicht. Geben Sie ihm jede Menge positives Feedback und bestärken Sie es.
- Loben Sie Ihr Kind. Gerne oft und viel. Das stärkt sein Selbstwertgefühl und sein Vertrauen in die Beziehung zu Ihnen.
- Überlegen Sie, was Sie als Familie gemeinsam machen können, woran alle Spaß haben. Spielen Sie mit Ihren Kindern. Das ist eine gute Gelegenheit zu zeigen, wie viel Ihnen an den Kindern liegt und stärkt das Selbstbewusstsein ihrer Kinder.

### **Tipp 4: WIE DU DEIN KIND DAZU BRINGST, BESSER AUF DICH ZU HÖREN**

Sie möchten, dass Ihr Kind besser auf Sie hört? Hier der Schlüssel dazu, wie das geht: Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind besser auf Sie als Eltern hört, müssen Sie sicherstellen, dass es Ihnen auch (wirklich!) zuhört und versteht, was Sie sagen.

- Eine klare Kommunikation zwischen Eltern und Kind ist wichtig. So können Sie Ärger verringern und positives Verhalten fördern.

- Wenn Ihr Kind nicht weiß, was Sie von ihm wollen – entweder weil es nicht hört, was Sie sagen oder weil es Sie nicht versteht – dann hilft es nichts das Kind zu ermahnen.
- Es ist keine große Überraschung, dass Ihr Kind dann wütend wird.
- Damit das nicht passiert, gibt es einige Tipps, die Sie nutzen können, um die Kommunikation mit Ihrem Kind zu verbessern.
- Erlangen Sie die volle Aufmerksamkeit Ihres Kindes:
  - 1. Auch wenn das selbstverständlich klingt: Seien Sie im gleichen Raum wie Ihr Kind, wenn Sie mit ihm reden. Rufen Sie z.B. nicht vom Nebenraum herüber.
  - 2. Erlangen Sie die volle Aufmerksamkeit: Weg mit allen Ablenkungen wie smartphones oder Computer – bei ihrem Kind UND auch bei Ihnen.
  - 3. Stellen Sie Blickkontakt her: Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind Ihre Augen und Ihren Mund sehen kann und umgekehrt.
- Besser verstanden werden:
  - Sprechen Sie langsam.
  - Sprechen Sie in einfachen, kurzen Sätzen mit nur einem Gedanken pro Satz.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind sie verstanden hat. Bitten Sie Ihr Kind, das Gesagte zu wiederholen.
- Soll Ihr Kind mit etwas aufhören, geben Sie ihm eine rechtzeitige Warnung – zählen Sie z. B. bis drei. Spätestens bei der drei muss es dann aufhören.
- Zeigen Sie Autorität und seien Sie ein gutes Vorbild.
  - Seien Sie ruhig und konsequent - verhandeln Sie nicht.
  - Seien Sie höflich und respektvoll. Respekt erzeugt Respekt.

## Tipp 5: POSITIVES VERHALTEN FÖRDERN

In einer perfekten Welt wäre es natürlich toll, wenn Erziehung ganz ohne Belohnungssysteme funktioniert. Aber gerade in schwierigen Zeiten kann ein geschickter Einsatz von kleinen Belohnungen Kinder motivieren, sich besser zu verhalten und ihnen helfen, sich an die vereinbarten Familienregeln zu halten.

- Konsequenzen beeinflussen Verhalten. Wenn uns jemand für ein bestimmtes Verhalten belohnt, ist es sehr wahrscheinlich, dass wir uns beim nächsten Mal wieder so verhalten.
- Eltern können kleine Belohnungen nutzen, um positives Verhalten von Kindern zu fördern oder auch die Einhaltung der vereinbarten Familienregeln zu unterstützen.
- Damit das klappt, sollten Belohnungen -
  - ansprechend sein. Belohnen Sie mit etwas, das Ihr Kind wirklich mag. Vereinbaren Sie dafür die Belohnungen gemeinsam mit Ihrem Kind.
  - angemessen sein. Zu große Belohnungen oder Belohnungen, die vom Rest der Familie für nicht angemessen gehalten werden, stören den Familienfrieden.
  - fair sein. Nutzen Sie ähnliche Belohnungssysteme für alle Kinder in der Familie.
  - spezifisch sein. Belohnen Sie nur dann, wenn sich Ihr Kind an die vereinbarten Regeln hält oder positives Verhalten zeigt.
  - eindeutig sein. Belohnen Sie immer, wenn Ihr Kind das gewünschte Verhalten zeigt.
  - klar sein. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind auch versteht, für welches Verhalten es belohnt wird.
  - zeitnah sein. Vergeben Sie die Belohnung so zügig wie möglich, nachdem das gewünschte Verhalten gezeigt wurde.

- stehen Sie zu Ihrem Wort. Halten Sie sich immer an Ihre Versprechung einer Belohnung.
- Belohnungen können auch eingesetzt werden, um Bemühungen zu bestärken. Ermutigen Sie daher den **Versuch**, Regeln einzuhalten genauso wie den **Erfolg**.
- Seien Sie ein Team – verwenden Sie als Eltern (wenn es zwei gibt) das gleiche Belohnungssystem auf die gleiche Weise.
- Es kann sehr motivierend sein, die Belohnungen z.B. auf einem Plakat festzuhalten und gut sichtbar für alle aufzuhängen.

## Tipp 6: WAS GEGEN STREIT HILFT

Wenn Dinge nicht glatt laufen, können Sie als Eltern mit einigen einfachen Strategien und gesundem Menschenverstand helfen, Streit zu vermeiden. Wenn Familien unter Druck stehen, hat das Einfluss auf alle Familienmitglieder. Frustrierte oder besorgte Kinder reagieren eher negativ, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie wollen.

- Manche Kinder reagieren von Natur aus ärgerlicher, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie wollen, und haben größere Probleme, sich zu beruhigen. Das kann zum Beispiel bei Kindern mit Autismus oder ADHS der Fall sein.
- Es gibt Dinge, die Sie als Eltern tun können, um das zu verhindern:
  - Versuchen Sie so gut wie möglich, Ihre Kinder beschäftigt zu halten.
  - Kinder lieben Routinen. Machen Sie mit Ihren Kindern einen Plan für jeden Tag. Falls sich Pläne ändern, erklären Sie Ihren Kindern, warum das der Fall ist. Informieren Sie Ihre Kinder, wenn die Dinge mal anders verlaufen. Viele Kinder reagieren schlecht auf (böse) Überraschungen.
  - Vermeiden Sie Aufgaben, die Ihr Kind frustriert, verärgert, provoziert oder zu sehr aufregt. Versuchen Sie stattdessen, die Stärken und Schwächen Ihres Kindes besser zu verstehen.
  - Sollte Ihr Kind beginnen, sich über etwas (oder jemanden) aufzuregen, können Sie das Problem im Keim ersticken, indem Sie es ablenken. Reden Sie z. B. über etwas, das Ihr Kind mag oder lustig findet.
  - Wenn Ihr Kind sich trotzdem in einen Ausnahmezustand hineinsteigert, schaffen Sie ihm einen sicheren Raum, in dem es zur Ruhe kommen kann. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit sich zu beruhigen, behalten Sie es dabei aber im Auge.

## Tipp 7: RUHIG BLEIBEN, WENN DEIN KIND AUSTRÄSTET

Eltern sind auch nur Menschen! Es kommt vor, dass man als Eltern auch mal überreagiert. Dadurch können sich Konflikte verstärken und für die Kinder wird es schwerer, sich an die Familienregeln zu halten.

- Erziehung kann eine emotionale Angelegenheit sein – gerade, weil wir unsere Kinder so sehr lieben, können sie uns so aufregen, dass wir manchmal zu schnell die Nerven verlieren und Dinge sagen oder tun, die wir später bereuen.
- Eine natürliche elterliche Autorität, gepaart mit Herzlichkeit und Respekt vor dem Kind hilft, sich weniger in der Familie zu streiten.
- Als Elternteil die Nerven zu verlieren ist nie besonders hilfreich. In der Regel verstärkt dies Konflikte und macht es schwieriger, die Kontrolle zu behalten.

- Kinder können darauf verängstigt, aufgeregt oder ärgerlich reagieren. Sie können auch das Vertrauen in und den Respekt für ihre Eltern verlieren und es kann dann immer schwieriger werden, mit ihnen umzugehen.
- Es gibt ein paar Hilfestellungen zur Vermeidung von Überreaktionen:
  - Vermeiden Sie Situationen, in denen es für Sie schwierig ist, ruhig zu bleiben.
  - Nutzen Sie einen festen, gleichmäßigen, selbstbewussten und respektvollen Tonfall.
  - Wenn Sie merken, dass Sie wütend werden – nehmen Sie einen tiefen Atemzug und sammeln Sie Ihre Gedanken. Zählen Sie bis 10 oder denken Sie an etwas Schönes.
  - Wenn Sie **wirklich** wütend werden, verlassen sie die Situation und gehen Sie kurz an einen Ort, an dem Sie sich beruhigen können.
- Wenn Sie merken, dass Sie immer wieder Schwierigkeiten mit Ihrem Temperament haben, könnte ein Gespräch mit jemandem hilfreich sein, z. B. in einer Erziehungsberatungsstelle. Das ist nichts, wofür man sich schämen muss und vielleicht hilft ein solches Gespräch.

## Tipp 8: KONSEQUENT SEIN

Konsequenzen sind eine letzte Möglichkeit, um Ihre Kinder zu motivieren, sich an die vereinbarten Familienregeln zu halten. Der Einsatz von Belohnungen kann Kinder motivieren, sich an die Hausregeln zu halten. Aber manchmal klappt es trotzdem nicht.

- Manchmal reichen Belohnungen nicht aus und Eltern entschließen sich, Konsequenzen einzusetzen.
- Konsequenzen bedeuten, dass das Kind etwas nicht bekommt, wenn es sich nicht an vereinbarte Regeln hält. Z. B. wäre es eine Konsequenz, dass das Kind seine Medienzeit nicht bekommt, wenn es vorher seine Hausaufgaben nicht gemacht hat.
- Konsequenzen sollten nur als **letztes** Mittel eingesetzt werden, wenn gar nichts Anderes mehr geht.
- Stellen Sie sicher, dass alle in der Familie wissen, was passieren wird. Alle Erwachsenen müssen an einem Strang ziehen.
- Machen Sie z.B. eine Familienkonferenz, damit die Regeln allen klar sind und Sie die Zustimmung aller für die Einführung von Konsequenzen haben.
- Wählen Sie eine Konsequenz, die praktikabel, begründbar und relevant für das Kind ist - ohne dass die ganze Familie darunter leidet.
- Behalten Sie die Kontrolle und versuchen Sie ein gewisses Maß an Autorität in Ihre Stimme zu legen.
  - Erinnern Sie Ihr Kind daran, welche Regel es gebrochen hat, was die vereinbarte Konsequenz ist, und dass Sie umsetzen, was vereinbart worden ist.
  - Es kann hilfreich sein, ihr Kind für einen Moment aus dem normalen Familienleben herauszunehmen und ihm eine Auszeit zu geben. Diese dient dazu, den Teufelskreis der sich hochschaukelnden Emotionen zu durchbrechen. Letztlich ist es egal, wer aussteigt – sie oder ihr Kind – wichtig ist: einer muss raus aus der Situation. Wie viel Zeit Sie dafür benötigen, hängt vom Alter und Temperament des Kindes ab.
  - Seien Sie konsequent. Setzen Sie auch um, was Sie sagen.
  - Setzen Sie nicht zu viele Konsequenzen ein, sonst verlieren die ihre Wirkung.

## **Tipp 9: BESSER MITEINANDER REDEN**

**Aktives Zuhören:** Es hilft Ihrem Kind, wenn Sie ihm erklären, dass es normal ist, in schwierigen Zeiten Angst oder Sorgen zu haben. Hören Sie Ihrem Kind gut zu und ermutigen Sie es, Fragen zu stellen. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Kind verstanden haben und versuchen Sie, seine Fragen mit einfachen klaren Informationen zu beantworten. Wahrscheinlich haben Sie nicht auf alle Fragen gleich eine Antwort. Das ist nicht schlimm. Es hilft Ihrem Kind, wenn Sie offen zugeben, dass auch Sie nicht immer alle Antworten kennen. Machen Sie sich gemeinsam auf die Suche danach.

**Fehlinformationen ansprechen:** Kinder sollten nur begrenzt mit Nachrichten und sozialen Medien konfrontiert werden, da diese mögliche Ängste unnötig verstärken können. Schauen Sie sich Nachrichten und soziale Medien nur gemeinsam an. So können Sie Ihren Kindern helfen, Nachrichten besser zu verstehen, Fehlinformationen korrigieren und wenig hilfreiche Verhaltensweisen, die Sie vielleicht bei anderen sehen, gemeinsam besprechen.

Seien Sie ein Vorbild! Versuchen Sie, das Verhalten, das Sie sich von Ihren Kindern wünschen, selber zu zeigen.

## **Tipp 10: MIT ÄNGSTEN UMGEHEN**

**Sorgen verringern.** Um Sorgen oder Ängste zu verringern, sprechen Sie mit Ihren Kindern über deren Ängste und Gedanken. Schreiben Sie sie z.B. gemeinsam in einer „Sorgenliste“ auf – und legen diese dann aber auch wieder beiseite. Sprechen sie gemeinsam über die Ängste der Kinder z.B. in einer speziellen „Sorgenzeit“ einmal am Tag.

Erklären Sie Ihren Kindern, dass sie nicht so viel über Dinge grübeln sollen, die sie nicht selbst verändern können („Was wenn...?“ und „Warum...?“). Es ist besser gemeinsam darüber nachzudenken, was man selbst tun kann, um die Situation zu verbessern („Was kann ich tun?“). Statt sich zum Beispiel zu fragen „Was passiert, wenn meine Schule geschlossen wird? Was, wenn sie länger geschlossen bleibt?“, schlagen Sie vor, dass sie sich fragen „Was kann ich machen, um mit meinen Schulfreundinnen und -freunden im Kontakt zu bleiben? Wie kann ich mit den Schulaufgaben auf dem Laufenden bleiben?“

**Verringern Sie wenig hilfreiches Verhalten:** Vermeiden Sie, dass Ihr Kind ständig Ihre Hilfe und Unterstützung einfordert. Solche „Rückversicherungen“ verstärken Sorgen und ängstliches Verhalten nur noch mehr. Wenn nötig, können Sie auch kleine Belohnungen einsetzen, damit Ihre Kinder nötige Schutzmaßnahmen gut mitmachen (z. B. Händewaschen, Maske tragen) oder wenn es ihnen schwerfällt, sich z.B. von Ihnen zu trennen.

## **Tipp 11: HILF DEINEM KIND, MIT SCHLECHTEN GEFÜHLEN UMGZUGEHEN**

Schlechte Gefühle sind normal! Erklären Sie Ihren Kindern, dass es ganz normal ist, dass man in schwierigen Zeiten auch mal gereizt und aufgewühlt ist oder sich schlecht fühlt. Erklären Sie, dass diese schlechten Gefühle aber wieder weggehen, und dass es Tricks und Tipps gibt, wie man das nächste Mal vielleicht besser mit ihnen umgehen kann.

Werkzeugkoffer zur Beruhigung: Sie können Ihr Kind ermutigen zu lernen, mit starken Gefühlen besser umzugehen. Sie können zum Beispiel an einen ruhigen Ort gehen, um sich zu beruhigen, tief durchzuatmen, sich mit Übungen/Musik/Lesen abzulenken oder mit einer vertrauten Person zu sprechen. Gut funktioniert z.B. auch, sich auf seine Sinne zu konzentrieren. Zum Beispiel indem Ihre Kinder ihre Aufmerksamkeit auf die Details richten, die sie um sich herum sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen können. Sie können zum Beispiel auf Texte oder verschiedene Instrumente in ihrem Lieblingslied achten, sich auf Pinsel-/Bleistiftstriche konzentrieren, wenn sie malen, oder bewusst essen und dabei Texturen und Geschmäcker wahrnehmen. Sie können auch eine Box mit beruhigenden Aktivitäten zusammenstellen (z. B. Berühren: Knete, Fidgetspinner oder -würfel und Stressbälle; Riechen: ätherische Öle, Kerzen; Hören: Lieblingsmusik, Vogelgezwitscher, Vorlesen; gute Erinnerungen: Fotos, Urlaubsfilme). Oder Ihre Kinder stellen sich vor, an einem sicheren oder lustigen Ort zu sein.

Nachdenken und handeln: Es ist schwierig, klar zu denken, wenn man von seinen Gefühlen überwältigt wird, daher ist es wichtig, Kinder zu ermutigen, dass sie über ihre Gefühle, Gedanken und ihr Verhalten nachdenken, wenn sie ruhig und nicht emotional aufgewühlt sind. So können Sie Ihren Kindern helfen, mehr auf sich selbst und andere zu achten. Mit der Zeit lernen Ihre Kinder so besser, frühe Zeichen eines Gefühlsausbruchs zu erkennen und wissen, wie sie sich selbst beruhigen können. Loben Sie Ihr Kind, wenn es dies alleine versucht und vielleicht sogar irgendwann hinbekommt!

## **Tipp 12: GUTE GEFÜHLE STÄRKEN**

Die Situation annehmen. Auch Eltern sind keine Superhelden. Es ist unmöglich, Kinder 24 Stunden am Tag zu unterhalten, und alle Kinder langweilen sich irgendwann. Lassen Sie sich nicht vom Homeschooling erdrücken. Sie können als Eltern nicht den ganzen Lehrplan Ihres Kindes kennen und ihm beibringen. Setzen Sie sich selbst nicht zu sehr unter Druck!

Einen neuen Plan machen. Wenn alte Routinen verloren gegangen sind, ist es hilfreich, neue aufzubauen. Machen Sie dafür gemeinsam mit Ihren Kindern einen Plan.

Ans Wesentliche denken. Wenn alles durcheinanderght, ist es umso wichtiger, die wesentlichen Dinge nicht zu vergessen. Planen Sie regelmäßigen Zeiten fürs Essen und Schlafen. Halten Sie Kontakt zu Freundinnen, Freunden und Verwandten - persönlich oder durch Videoanrufe und soziale Medien.

Positive Aktivitäten herausfinden. Schreiben Sie mit Ihren Kindern auf, was für sie wichtig ist, z. B. Sport oder Basteln oder der Kontakt zu Freunden und überlegen Sie gemeinsam, was sie dafür tun können (z. B. Sport machen, malen, Freundinnen und Freunden schreiben oder sie anrufen). Sorgen Sie für Abwechslung bei den Aktivitäten (Lernen, Bewegung, Musik, Basteln/Malen, Freundschaften) und ermutigen Sie Ihr Kind ruhig auch mal etwas Neues auszuprobieren.

(Die Tipps wurden erarbeitet von

- Prof. Dr. Silvia Schneider, Direktorin des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychischen Gesundheit der Ruhr-Universität Bochum,
- Prof. Dr. Hanna Christiansen, Leiterin der AG Klinische Kinder- und Jugendpsychologie am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg und

(Quelle: [www.familienunterdruck.de](http://www.familienunterdruck.de))

- Malin Büttner, Journalistin im Bereich Kinder, Jugend und Medien.)

### Weitere Informationen und Hilfen finden Sie hier:



Informationen und Hilfen für Familien rund um das Thema Corona finden Sie auf dem Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Informationen und Hilfen rund um das Thema Corona finden Sie auf der Seite **Zusammen gegen Corona**

des Bundesministeriums für Gesundheit



Informationen zur Offensive Psychische Gesundheit der Bundesministerien für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Arbeit und Soziales sowie Gesundheit

### Sie brauchen dringend Hilfe?

Wenn Sie sich Sorgen um sich oder jemand anderen machen, finden Sie hier Ansprechstellen:

Bei einer akuten Krise oder Lebensgefahr wählen Sie bitte kostenlos die 0800-2322783 (Zusammen gegen Corona - die Telefonberatung der BZgA -Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Weitere telefonische Unterstützung erhalten Sie hier:

Nummer gegen Kummer – Kinder: 116 111

Nummer gegen Kummer – Eltern: 0800 111 0 550

In einem akuten Notfall die Notrufnummern der Polizei 110 oder der Feuerwehr 112