



Helpline 0664/1412430

Beratungsservice für Personenbetreuung und
Personenberatung hilft rasch und kompetent.

www.sos-corona.at

ist die Online-Plattform für psychosoziale
Dienstleistungen.

ANGST, STREIT, WEINEN, EINSAMKEIT - wir helfen IHNEN!

5 Fragen – 5 Tipps **für Familien** während der Corona Pandemie

- **„Ist das jetzt wirklich so wichtig?!“**
Probleme innerhalb einer Familie können durch persönliche Schwierigkeiten oder globale Krisen stärker belasten als sonst. Klären sie für sich, welches Thema sofort geklärt werden muss und welches zeitlich verschoben werden kann. Hier hilft ihnen vielleicht eine Beurteilung mittels Zahlen von eins bis zehn. Zehn bedeutet: „Höchste Dringlichkeit!“
- **„Wer macht was, wann, wie, wo, weshalb?“**
Eine Tagesstruktur gibt allen Familienmitgliedern Orientierung und Halt. Organisieren sie, in Zusammenarbeit mit allen Betroffenen, einen passenden Tagesablauf. Beginnend bei den gemeinsamen Essenszeiten und weiterführend zu den notwendigen Lernzeiten sowie Arbeitszeiten. Ebenso wichtig ist ausreichend Freizeit.
- **„Zeit für mich. Wie schaffe ich das?“**
Selbst Superman und Supergirl können nicht rund um die Uhr aktiv sein. Jeder von uns benötigt täglich eine Auszeit vom Familienleben. Alleinerzieher*innen könnten den Mittagsschlaf oder die Medienzeit des Kindes dafür nutzen. Tanken sie rechtzeitig Kraft und tun sie sich täglich etwas Gutes, bevor sie ohne Energie dastehen. Das nützt niemanden in der Familie und könnte sie krank machen.
- **„Was soll ich meinen Kindern sagen, wenn sie Angst bekommen?“**
Das „Zaubermittel“ gegen Angst ist, füreinander da zu sein, zuzuhören und miteinander über alle Sorgen zu sprechen. Kinder benötigen kindgerechte Informationen und das Gefühl mit ihren Ängsten und Sorgen ernst genommen zu werden. Zeigen sie generell Interesse an den Aktivitäten ihres Kindes im Internet. Stellen sie offene Fragen dazu und wie ihr Kind darüber denkt.
- **„Ich fühle mich überfordert. Was kann ich tun?“**
Zögern sie nicht, sich rechtzeitig Unterstützung und Hilfe zu holen. Spätestens wenn es bereits zu Gewalt innerhalb der Familie gekommen ist. Eine Isolationssituation ist für viele Familien herausfordernd und unbekannt. Unterstützung zu holen ist kein Versagen, sondern vielmehr ein Zeichen von Stärke und Vernunft.

Wir Lebens- und Sozialberater*innen sind für Sie da und beraten Sie
mittels Email, Telefon oder per Videoplattformen wie Skype oder Zoom.

Die Kontakte finden Sie auf **www.sos-corona.at**.

COVID-19:

So überstehen Sie Isolation und
Quarantäne während der Corona-
Pandemie am besten