



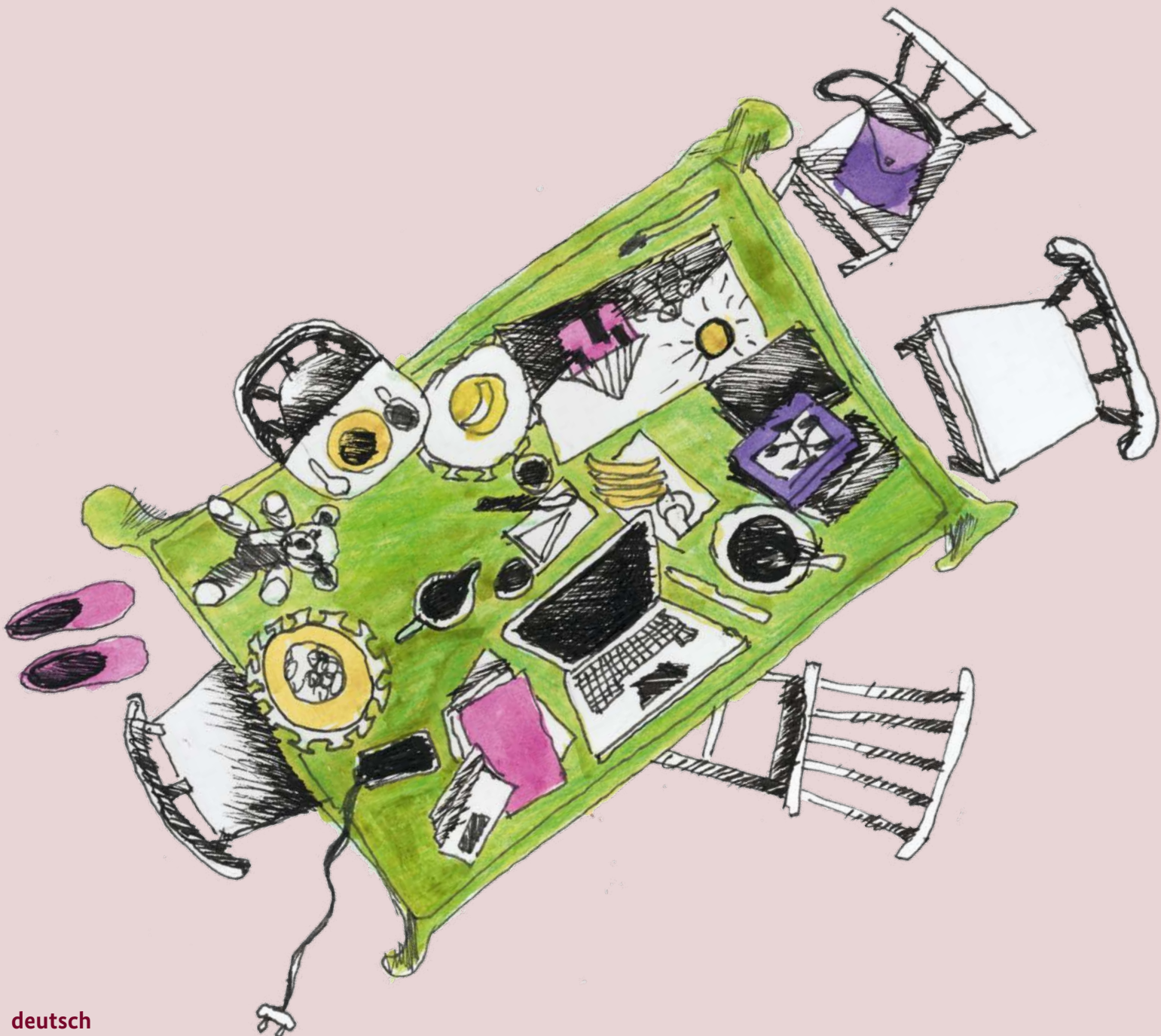
Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Eine Ausnahmesituation für die gesamte Familie

Anregungen zur Verhinderung von Gewalt in der Familie  
durch die Kontaktbeschränkungen während der Corona-Zeit



## Mit Kontaktbeschränkungen gegen Corona

Das Coronavirus hat sich rasch auf der ganzen Welt verbreitet. In Deutschland hat die Politik eine Vielzahl an Maßnahmen ergriffen, um die Ausbreitung zu verhindern beziehungsweise zu verlangsamen. Hierzu gehören die weitgehende Einschränkung des öffentlichen Lebens und die Beschränkung von sozialen Kontakten.

So erleben die meisten Menschen eine Zeit räumlicher und persönlicher Isolation. Noch ist nicht klar, wann diese endgültig überwunden sein wird.

Die Kontaktbeschränkungen haben bei einem Teil der Familien dazu geführt, dass sie mehr Zeit miteinander verbringen und diese auch gut für sich nutzen. In anderen Familien treten jedoch – beispielsweise unter dem Eindruck von Arbeitslosigkeit, finanziellen Schwierigkeiten oder bereits bestehenden häuslichen Problemen – ernsthafte Konflikte auf.

## Welche Folgen kann die Kontaktbeschränkung für Familien und Paare im Alltag haben?

Es kann eine Herausforderung sein, den Großteil des Tages mit der Familie, dem Partner oder der Partnerin auf engem Raum zu Hause, in der Gemeinschaftsunterkunft oder in der Aufnahmeeinrichtung zu verbringen. Bei vielen Menschen führt das zu Stress.

Konflikte und Streit in der Familie zwischen Eltern und Kindern, aber auch in der Partnerschaft können so häufiger auftreten oder sich verschärfen.



## Das können Sie dagegen tun:

- Probleme frühzeitig ansprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen
- regelmäßig allein an die frische Luft gehen, zum Spaziergehen oder Fahrradfahren
- Auszeiten einlegen, in denen jedes Familienmitglied allein und ungestört Zeit verbringen kann
- gemeinsam in der Familie regelmäßig besprechen, wer welche Wünsche und Bedürfnisse hat. Nehmen Sie dabei auch Ihre Kinder ernst.

Während der aktuellen Kontaktbeschränkung steigt die häusliche Gewalt gegen Frauen und Kinder deutlich an. **Suchen Sie nicht erst Hilfe, wenn die Beschränkungen wieder gelockert sind!** Eine Übersicht von Hilfsangeboten finden Sie am Ende dieser Information.

## Familien unter Stress

Die Betreuung und Beschäftigung von Kindern, die nicht oder nur selten in den Kindergarten oder die Schule gehen, kann zur Belastung werden.

Sie können dafür sorgen, den Stress in Ihrer Familie abzubauen! Damit die Corona-Zeit von Familien bestmöglich bewältigt werden kann, hat das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hilfreiche Tipps veröffentlicht.

## Sie können Ihre Kinder unterstützen,

- indem Sie einen Tagesablaufplan mit festen Zeiten fürs Lernen, Spielen, Essen und Schlafen aufstellen. Es kann helfen, einen Plan für die ganze Woche aufzuschreiben und für alle sichtbar aufzuhängen.
- indem Sie Ihren Kindern in altersgerechter Sprache erklären, warum sie während des Kontaktverbots zum Beispiel ihre Großeltern, Freunde oder Freundinnen nicht sehen können.
- indem Sie mit Ihren Kindern über ihre Ängste und Gefühle sprechen. Hören Sie geduldig zu, auch wenn sich ihre Kinder wiederholen.

- indem Sie darauf achten, dass Ihre Kinder nur begrenzt mitbekommen, was in den Medien berichtet wird, bzw. altersgerechte Angebote nutzen.
- indem Sie dafür sorgen, dass sich Ihre Kinder an der frischen Luft austoben können.

## Geduldig bleiben und das Positive im Blick behalten

Am besten kommen wir durch diese Zeit, wenn wir mit uns selbst und anderen geduldig sind und uns klarmachen, dass der Ausnahmezustand für alle schwierig zu bewältigen ist.

Gleichzeitig ist es wichtig, den Blick für das Positive nicht zu verlieren und die gemeinsame Zeit mit Ihren Kindern zu nutzen.

### Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen:

- Nehmen Sie sich vor, für jeden Tag mindestens eine schöne Sache einzuplanen. Das kann ein Video-Anruf bei Freundinnen und Freunden oder Verwandten sein, das Vorlesen einer schönen Geschichte, das Kochen eines Lieblingsessens, ein gemeinsames Spiel oder was auch immer Ihnen und Ihrer Familie guttut.
- Versuchen Sie, bewusst darauf zu achten, was Ihre Kinder gut machen und loben Sie sie dafür.
- Notieren Sie sich jeden Abend drei Dinge, die am Tag gut gelaufen sind. Was war Ihr persönlicher Beitrag daran?

### Mehr Tipps für Eltern unter

[www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.html](http://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html)



## Partnerschaften unter Stress

Krisen wie die Corona-Pandemie lösen bei vielen existenzielle Ängste um die eigene Gesundheit, die Familie und die Sicherheit des Arbeitsplatzes aus.

Negative Gefühle wie Wut und Ärger können stärker und häufiger aufkommen als gewöhnlich. In solchen Situationen steigt auch das Risiko für häusliche Gewalt. Häufig geht die Gewalt von Männern aus. Aber auch Frauen können häusliche Gewalt gegen ihre Kinder oder Partner ausüben.

## Wie kann ich meine Aggressionen besser kontrollieren?

Belastungen dürfen nie in Form von Gewalt an anderen ausgelassen werden. Zum Umgang mit den eigenen Aggressionen hat das Bundesforum Männer in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen Tipps erstellt.

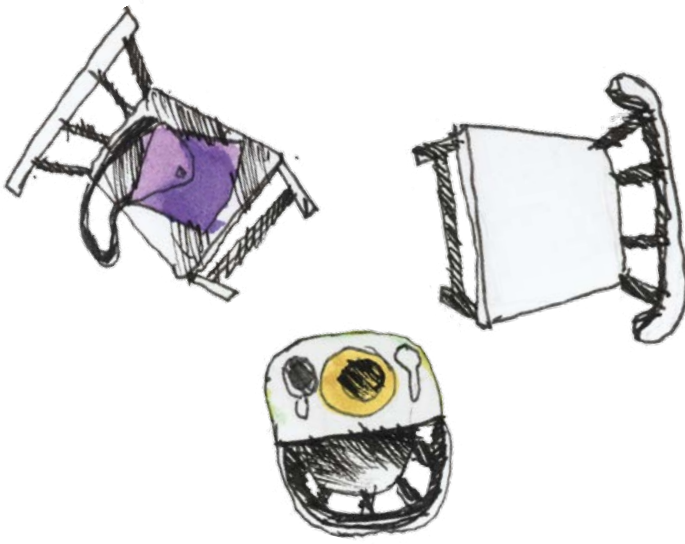
### Es wird empfohlen,

- gegebenenfalls am Telefon mit einer anderen Person darüber zu sprechen, wie es Ihnen geht.
- auf innere Alarmsignale wie Schreien, Zittern oder Fluchen zu achten, die Ihnen zeigen, dass Sie die Kontrolle verlieren könnten.
- wenn Sie solche Alarmsignale bemerken, stressige Auseinandersetzungen zu unterbrechen. Sie können Ihren Angehörigen ruhig sagen, dass Sie einen Moment für sich brauchen.
- zu überlegen, wie Sie sich in so einer Situation am besten beruhigen können. Das können ganz einfache Mittel wie z.B. Bewegung, ein Glas Wasser oder tiefes Ein- und Ausatmen sein.

### Mehr dazu unter

[www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck](http://www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck)  
Informationen für Männer in 20 Sprachen

Übrigens: Obwohl die meisten Betroffenen häuslicher Gewalt Frauen und Kinder sind, gibt es auch Männer, die von Gewalt betroffen sind!



**Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Betroffene von Gewalt sind niemals schuld an der Gewalt. Betroffene haben keinen Grund, sich zu schämen.**

## Mehrsprachige Hilfsangebote

Sie sind selbst betroffen? Sie vermuten in Ihrem Umfeld häusliche Gewalt oder Gewalt an Kindern? Suchen Sie sich Hilfe. Lassen Sie sich beraten, wie Sie sich und andere am besten schützen können.

### Wer kann mir helfen?

#### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 0800 116016**

kostenfrei und anonym, jeden Tag 24 Stunden,  
Beratung in 17 Fremdsprachen  
[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html)

Deutsch: [www.hilfetelefon.de/](http://www.hilfetelefon.de/)  
Englisch: [www.hilfetelefon.de/en.html](http://www.hilfetelefon.de/en.html)  
Französisch: [www.hilfetelefon.de/fr.html](http://www.hilfetelefon.de/fr.html)  
Russisch: [www.hilfetelefon.de/ru.html](http://www.hilfetelefon.de/ru.html)  
Spanisch: [www.hilfetelefon.de/es.html](http://www.hilfetelefon.de/es.html)  
Türkisch: [www.hilfetelefon.de/tr.html](http://www.hilfetelefon.de/tr.html)

#### **Sofort-Chat täglich von 12–20 Uhr [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)**

#### **Online-Beratung per E-Mail oder mit Terminvereinbarung [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)**

#### **Hilfetelefon Schwangere in Not 0800 404020**

kostenfrei und anonym, jeden Tag 24 Stunden,  
Beratung in 17 Fremdsprachen  
[www.schwanger-und-viele-fragen.de/de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/de)

#### **Hilfetelefon sexueller Missbrauch 0800 2255530**

kostenfrei und anonym,  
Mo, Mi, Fr 9–14 Uhr und Di, Do 15–20 Uhr  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### **Online-Angebot des Hilfetelefons für Jugendliche**

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

#### **Telefon Seelsorge 0800 1110111 oder 0800 1110222**

kostenfrei und anonym, jeden Tag 24 Stunden  
erreichbar, auch Online-Beratung per E-Mail  
oder Chat unter [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

#### **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“ 0800 1110550**

kostenfrei und anonym,  
Mo–Fr 9–11 Uhr und Di, Do 17–19 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### **Kinder- und Jugendtelefon 116111**

kostenfrei und anonym, Mo–Sa 14–20 Uhr  
und Mo, Mi, Do 10–12 Uhr,  
auch Online-Beratung per E-Mail oder Chat  
unter [www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

**Aktuelle Informationen zum Coronavirus**  
in verschiedenen Sprachen finden Sie unter  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)  
[www.zusammengengacorona.de](http://www.zusammengengacorona.de)  
[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

## Impressum

### Herausgeber

Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Migration, Flüchtlinge und Integration  
11012 Berlin

E-Mail: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

und

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

**Stand** 01.07.2020

**Illustrationen** Deanhills.com, 55130 Mainz

**Layout** eindruck.net, 30175 Hannover

### Bestellmöglichkeit

Bestellungen gedruckter Falblätter bitte an das  
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover  
E-Mail: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

**Online-Bestellung** [www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)  
[www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

**Download** [www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

**Sprachen** Verfügbar in 25 Versionen

### URL-Verweise

Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird,  
ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

### Quellen

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe,  
Bundesforum Männer,  
Institut für transkulturelle Gesundheitsforschung,  
Duale Hochschule Baden-Württemberg, Villingen-Schwenningen

Diese Druckschrift wird durch die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration und das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ e.V.) kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.

Diese Informationsbroschüre entstand im Rahmen des Projekts MiMi-Gewaltprävention – ein Projekt des Ethno-Medizinischen Zentrums e.V. (EMZ e.V.), gefördert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration.