



Coronavirus: Was tun, wenn die Nerven blank liegen? Was tun bei Familienstreit, Eskalation und Gewalt?



COVID-19 stellt uns alle vor eine Ausnahmesituation.

Die Corona-Massnahmen können sehr belastend sein. Bei vielen Familien kommt es aufgrund des Stresses zu einer Zunahme von Konflikten und Gewalt. Der Kinder- und Jugenddienst bietet mit diesem Informationsblatt Anregungen, wie solche Konflikte und insbesondere Gewalt verhindert werden, wie Sie nach einem Vorfall mit den Kindern umgehen können und welche Hilfen es in Basel-Stadt gibt.

Vermeiden von Eskalationen und Gewalt

- Achten Sie gut auf Ihre psychische Gesundheit. Wertvolle Tipps finden Sie auf www.dureschnufe.ch
- Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten und Auszeiten für alle Familienmitglieder (z.B. Zeiten im eigenen Zimmer, alleine etwas lesen/spielen etc.).
- Sprechen Sie regelmässig über Schwierigkeiten und Konflikte in der Familie (z.B. wenn die Kinder schlafen, im Beisein eines anderen Erwachsenen).
- Sprechen Sie nur dann darüber, wenn Sie ruhig bleiben können.
- Verlassen Sie möglichst den Raum, sobald Sie oder andere Familienangehörige wütend werden.
- Vereinbaren Sie innerhalb der Familie, dass Sie das Gespräch beenden, sobald jemand der Anwesenden wütend wird und jeweils dann weiterführen, wenn sich alle beruhigt haben.
- Schreiben Sie alle in Ruhe auf was Ihnen hilft sich zu beruhigen, wenn Sie wütend sind (z.B. Ablenkung, einen Freund/eine Freundin anrufen, Spazieren gehen).
- Holen Sie sich sofort Hilfe, sobald sich jemand aus der Familie nicht mehr beruhigen kann und die Situation zu eskalieren droht.

**Schaffen Sie
Rückzugsmöglichkeiten
und Auszeiten für
alle Familienmitglieder.**

Umgang nach Eskalationen und Gewalt

- Besprechen Sie Eskalationen/Gewalt nach und was Sie beim nächsten Mal anders machen können.
- Holen Sie sich Hilfe, insbesondere dann, wenn
 - es zu körperlicher Gewalt gekommen ist (z.B. Schubsen, Reissen, Schlagen, Schütteln, Würgen).
 - Sie oder Ihr/e Partner/in so sehr wütend waren, dass Sie keine Kontrolle mehr über Ihr Verhalten hatten.

Umgang mit den Kindern

- Für Kinder sind Eskalationen/Gewalt zwischen Eltern sehr belastend. (auch wenn es nicht zu körperlicher Gewalt gekommen ist oder wenn sich die Kinder nicht im gleichen Raum aufgehalten haben).
- Babys und Kleinkinder brauchen einen besonderen Schutz vor Eskalationen und Gewalt.
- Sprechen Sie nach einer Eskalation mit den Kindern darüber und zeigen Sie auf, welche Lösungen Sie als Eltern haben.
- Vermitteln Sie den Kindern viel Nähe und Geborgenheit nach einer Eskalation, vor allem Babys und Kleinkindern.
- Führen Sie gemeinsame Aktivitäten durch, die den Kindern Freude machen. ▶▶

Bitte beachten Sie die nächste Seite ▶▶



Was tun, wenn die Nerven blank liegen?



Fortsetzung von vorheriger Seite

►► Umgang mit den Kindern

- Falls es zu Gewalt von Kindern gegenüber den Eltern gekommen ist, suchen Sie nach dem Vorfall gemeinsam nach Lösungen (z.B. Hilfe holen).
- Sprechen Sie mit den anderen Geschwisterkindern über den Vorfall.
- Falls Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind belastet ist (aufgrund der Corona-Massnahmen oder auch aufgrund einer Eskalation/Gewalt) melden Sie sich möglichst bald bei einer Fachstelle.

Belastungen zeigen sich

- bei Babys durch Schlafprobleme, vermehrtes Schreien, vermehrte Anhänglichkeit, Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme oder vermehrte Passivität.
- bei Kleinkindern und Schulkindern zusätzlich durch vermehrte Wutanfälle, sich Zurückziehen, Sprachprobleme, Ängste, Kopf- oder Bauchschmerzen.
- bei Jugendlichen durch vermehrtes aggressives Verhalten, vermehrtes sich Zurückziehen oder vermehrtes Schlafen.
Sprechen Sie den/die Jugendliche/n an und geben Sie ihm/ihr die unten aufgeführten Nummern, damit er/sie sich auch selbst Hilfe holen kann.

Hilfe bei Eskalationen und Gewalt

• Notfallnummern, die rund um die Uhr (24h) erreichbar sind:

- 117 (Polizei)
- 143 (die Dargebotene Hand, anonym)
- 079 792 48 62 (Präventionspolizei Basel-Stadt, anonym)

• Beratungsstellen:

- **Konfliktberatung Häusliche Gewalt** von 9:00–16:00 h: 061 267 00 22
- **Hotline der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel** von 9:00–16:00h: 061 325 55 91
- **Opferhilfe beider Basel:** 061 205 09 10

- **Hilfe für Männer:** Männerbüro von 9:00–12:00h: 061 691 02 02

- **Hilfe für Frauen:** Frauenhaus (Schutz, Beratung und Unterkunft für Frauen und Kinder): 061 681 66 33

• Hilfen für Eltern in Bezug auf die Kinder:

- Kinder- und Jugenddienst KJD (siehe unten)
- Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB: 061 267 80 92
- Familien-, Paar- und Erziehungsberatungsstelle: 061 686 68 68

**Wenn Sie nicht mehr weiter wissen:
Lassen Sie sich beraten,
holen Sie sich Hilfe.**

Hilfen für Kinder und Jugendliche

Gehst Du in Basel zur Schule, kannst Du Dich z.B. bei Deinem/r Schulsozialarbeiter/in melden, weitere Fachstellen (per Telefon oder E-Mail erreichbar):

- Jugendberatung (JuAr): 061 683 08 80 (82) oder jugendberatung@juarbasel.ch
Rund um die Uhr (24h) erreichbar:
- **147** (Pro Juventute, anonym, 24h) oder www.147.ch
sie können auch eine Notunterkunft für Dich organisieren!
- **079 792 48 62** (Präventionspolizei Basel-Stadt, anonym)

Sie brauchen Hilfe?

Im Netzwerk Kinderschutz sind alle Anlaufstellen im Kanton Basel-Stadt, die Kinder oder Eltern unterstützen oder Hilfe bieten.



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Kinder- und Jugenddienst
Leonhardsstrasse 45 • 4001 Basel
Tel. 061 267 45 55 • kjd@bs.ch • www.kjd.bs.ch

www.jfs.bs.ch/anlaufstellen

(Bitte besuchen Sie uns nur nach einer telefonischen Voranmeldung.)