

Umgang mit Konflikten und Gewalt in der Familie während der Ausgangsbeschränkungen:

Allgemeine Gedanken:

Alle Beteiligten sollten versuchen zu verstehen, dass die aktuelle Lage uns vor vielerlei Herausforderungen stellt. Es ist eine ungewohnte und neue Situation, die viele mögliche Belastungen mit sich bringt. In kurzer Zeit muss viel Neues gelernt werden und eine beträchtliche Menge an Umstrukturierungsmaßnahmen ist notwendig. Deshalb ist es wichtig, dass alle Nachsicht walten lassen, die eigenen Erwartungen und Ansprüche gering halten und versuchen, ruhig und geduldig zu bleiben. Nicht alles wird beim ersten Versuch gelingen – das ist normal! Manchmal muss man auch ein Auge zudrücken. Dafür ist es wichtig, eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und die Grenzen anderer zu achten. Nach Möglichkeit sollte man vermeiden, andere zu überfordern.

Gerade in Ausnahmesituationen gibt uns Normalität Sicherheit, deshalb sollten möglichst viele der gewohnten Routinen beibehalten und auf die Einhaltung von Tagesstrukturen geachtet werden (Lern-/und Arbeitszeiten, Essenszeiten, Freizeit, Pausenzeiten, Zeiten für die Körperhygiene, ...). Nach Möglichkeit sollen die Kinder beim Festlegen der Tagesstrukturen miteinbezogen werden und Erwachsene sollten darauf achten, dass Tätigkeiten, die jeder für sich erledigen kann, und gemeinsame Tätigkeiten sich abwechseln. Niemand sollte zur Teilnahme an der gemeinsamen Freizeitgestaltung (z.B.: Spieleabend) gezwungen werden. Trotzdem sollten solche gemeinsamen Freizeitaktivitäten allen angeboten werden.

Ähnlich wie Rituale geben uns auch Regeln Sicherheit. Deshalb wäre es wichtig, als Familie gemeinsam klare Regeln zu erarbeiten – für die aktuelle Zeit, aber auch für die Zeit nach der Krise. Die Regeln für die aktuelle Situation dürfen auch gewisse Freiheiten (wie zum Beispiel mehr Fernsehzeit) erlauben. Der Unterschied zur Normalsituation sollte für alle klar gemacht werden. Man sollte betonen, dass die jetzige Situation eine Ausnahmesituation ist, sie aber auch wieder vorbeigehen wird.

Persönliche Trigger zu erkennen und unnötige Stressoren (z.B.: die klassische offene Zahnpastatube) zu vermeiden hilft, Konflikten vorzubeugen. Keine neuen Konfliktfelder eröffnen! – Erziehungsmaßnahmen, die vorher schon nicht funktioniert haben, sollen jetzt nicht erneut ausprobiert werden; Kinder, die vorher schon die Schule verweigert haben, müssen nun im Homeschooling keine Musterschüler werden.

Schlussendlich ist es auch wichtig, sich ganz bewusst Pausen zu gönnen – Elternschaft ist ein schwieriger Job, Kinder haben es aber auch nicht immer leicht. Es ist keine Schande, wenn man sich persönliche Überforderung eingesteht und sich Hilfe sucht! ABER: Gewalt ist nie okay! Deshalb ist es wichtig, verschiedene Formen von Gewalt (nicht nur körperliche) zu erkennen und zu benennen. Aggressive Gefühle zu haben, ist ganz normal – sie auszuleben aber nicht!

Allgemeine Kommunikationsregeln:

- Ich-Botschaften formulieren statt Du-Botschaften: dadurch fühlt sich das Gegenüber nicht ständig angegriffen.
- Immer respektvoll bleiben, auch wenn man inhaltlich eine völlig gegensätzliche Position einnimmt.
- Auch in Streitsituationen nach einer Win-win-Situation streben, es soll am Ende keine Gewinner und Verlierer geben. Kompromissbereitschaft ist wichtig!
- Nach den Vorstellungen und Wünschen des Gegenübers fragen und keine Vermutungen und Mutmaßungen darüber anstellen.
- Der Ton macht die Musik: Man sollte reflektieren, wie man in angespannten Situationen kommuniziert und darauf besonders achten. Jede/r sollte für sich versuchen, Anschuldigungen und Verletzungen anderer Personen weitestgehend zu vermeiden und nicht alle Äußerungen persönlich zu nehmen.
- Gründe für Ärger oder problematische Verhaltensweisen sollten frühzeitig angesprochen werden, bevor die Situation eskaliert.
- Konflikte sollen akzeptiert werden - aber wenn es zum Streit kommt, dann richtig! Möglichst sachlich beim Thema bleiben, einander zuhören, ausreden lassen, auf konstruktive Kritik achten, Probleme, eigene Wünsche und Erwartungen mit den Kindern klar besprechen und über Gefühle reden. Auch unterschiedliche Streitkulturen sollen

akzeptiert werden (Rückzug vs. alles ausdiskutieren wollen). Allgemeinen Angriffen und Kritikpunkten kann mit konkreten Fragen begegnet werden, diese helfen Klarheit zu schaffen und Zeit zu gewinnen. Wichtig ist es auch, die Bedürfnisse und Interessen hinter den Argumenten des Gegenübers zu erkennen. Danach kann gemeinsam zukunftsorientiert nach Lösungen für ein strittiges Thema gesucht werden.

Abschließend ist eine bewusste Versöhnung wichtig. Kinder sollen lernen, dass Streit keinen Beziehungsabbruch bedeutet. Der Streit und seine Ursachen können nochmals möglichst nüchtern rekapituliert werden, danach sollte man sich versöhnen und gemeinsame Qualitätszeit verbringen oder ein Versöhnungsritual einführen.

- Die Kommunikation soll nicht längerfristig abgebrochen werden, dies führt oft zu einer verstärkten Eskalation, eine kurze Pause kann allerdings bei einer hitzigen Auseinandersetzung eine hilfreiche Intervention sein.
- Wenn es trotz allem passiert, dass Eltern das Kind anschreien (auch Eltern sind nur Menschen!) sollte möglichst das Verhalten des Kindes beschimpft werden, nicht das Kind selbst (nicht: „Du bist unmöglich“, sondern „Was du machst/dein Verhalten ist unmöglich“). Nach solch einem Wutausbruch sollte man sich beim Kind möglichst bald für das entschuldigen, was einem Leid tut und dem Kind mit einfachen Worten erklären, was passiert ist und warum man so wütend wurde. Wenn man verletzt ist, sollte man das auch deutlich machen.
- Kurzschlussreaktionen sollen vermieden werden, denn durch das Setzen unbedachter Schritte, wie zum Beispiel Schreien, Handgreiflichkeiten etc. schadet man der gemeinsamen Beziehung. Besser wäre es, auf Distanz zum Geschehen zu gehen, zum Beispiel indem man kurz den Raum verlässt oder eine Nacht darüber schläft.
- Perspektivenwechsel und das Überdenken des eigenen Verhaltens können hilfreich sein.
- Codewörter vereinbaren, die anzeigen, wenn Grenzen erreicht, aber noch nicht überschritten werden, können zur klaren Kommunikation aller Beteiligten beitragen.

Kommunikation in der und über die aktuelle Situation:

- Tägliche Befindlichkeitschecks oder einen Familienrat abhalten – wie geht's jedem/jeder Einzelnen? Wer braucht was? Welche Ideen und Wünsche gibt es? Welche Erwartungen sind da? Wenn es Probleme gibt – wie können sie gemeinsam gelöst werden?

- Die aktuelle Situation kindgerecht besprechen. Warum sind wir in dieser Lage, wie lange dauert das voraussichtlich noch, warum ist jetzt alles anders, welche Sorgen/ Ängste sind damit verbunden und welche anderen Gefühle (Wut, Trauer, ...). Gegebenenfalls auch kindgerechte Medien dazu nutzen, aber immer darauf achten, dass die Medien nicht zur Steigerung der Angst führen.
- Ansprechen, dass man die aktuelle Situation nur gemeinsam bestmöglich meistern kann.
- Blick auf das Positive: gemeinsam auch die positiven Seiten der momentanen Lage herausarbeiten (mehr Zeit mit Mama und Papa, mehr Zeit zum Spielen, mehr Zeit für die Haustiere, Hobbys, eventuell länger schlafen können, weil ja der Schulweg wegfällt,...) und besprechen, was schon gut gelingt, worauf man vielleicht stolz sein kann. Eventuell fallen sogar Punkte auf, die man auf den normalen Alltag nach der aktuellen Situation transformieren möchte.

Rückzugsmöglichkeiten:

- Persönliche Freiräume sind wichtig. Deshalb sollte jeder akzeptieren, wenn sich einzelne Familienmitglieder zurückziehen wollen. Rückzugsmöglichkeiten für alle Mitbewohner (auch Kinder!) sollen zur Verfügung stehen oder geschaffen werden. Wenn es nicht möglich ist, dass jeder Person ein eigenes Zimmer zur Verfügung steht, können mittels Decken, Raumteilern, Zelten, Leintüchern oder anderen Hilfsmitteln Rückzugsbereiche für jede/n gebaut werden. Alternativ können bestimmte gut sichtbare Symbole (Halstuch, Kapperl, etc.) eingeführt werden, die Zeiten, zu denen man nicht angesprochen werden möchte, kennzeichnen. Es empfiehlt sich vorab gemeinsam festzulegen, für welchen maximalen Zeitraum solche Symbole gültig sein können.
- Es kann auch helfen, klar abgegrenzte Zeiträume zu definieren, in denen jede/r Zeit für sich allein verbringen kann. Diese Zeiten können gegebenenfalls im Tagesplan verankert werden.

Bewältigungsmöglichkeiten konfliktreicher Situationen für Erwachsene und Jugendliche:

- Zeit ist ein wichtiger Faktor. Daher sollte man sich selbst und auch den anderen Beteiligten Zeit geben, um sich wieder zu beruhigen. Außerdem ist es hilfreich, wenn

man versucht, sich nicht von den negativen Emotionen anderer Menschen anstecken zu lassen.

- Bewegung: Kurze Spaziergänge oder Sporteinheiten in der Wohnung oder im Freien fördern die Durchblutung und können entspannend wirken.
- Das Aufrechterhalten der Sozialkontakte – auch auf digitalem Weg – entlastet.
- In Akutsituationen kann Zählen (zum Beispiel von zehn herunterzählen) helfen, sich wieder etwas mehr zu beruhigen.
- Entspannungstechniken können bewusst eingesetzt und eventuell auch in den Tagesplan eingeplant werden (progressive Muskelrelaxation, Atementspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen, ...).
- Frischluft: sich ans offene Fenster stellen und ganz bewusst ein- und auszuatmen fördert die Durchblutung des Gehirns und die Fähigkeit, ruhig und überlegt zu handeln. Gegebenenfalls kann es auch helfen, seine Anspannung aus dem Fenster zu schreien (mit Rücksichtnahme auf etwaige Nachbarn oder Nachbarinnen ist natürlich auch lautloses Schreien möglich).
- In schwierigen Situationen ist es besonders wichtig, darauf zu achten, was einem selbst guttut – und sich das dann auch ganz bewusst zu gönnen. Das kann bedeuten, dass man sich ein Stück Schokolade gönnt, oder aber seinen Hobbys nachgeht.
- „Schnurratmung“ (ganz langsam ausatmen und dabei leise CH sagen) kann beruhigend wirken.
- Es ist wichtig, persönliche Notfallpläne zu installieren – was kann ich tun, bevor ich eskaliere? (in den Polster schreien, mit dem Boxsack trainieren, etc.).
- Schreiben (Tagebuch, Blog, etc.) hilft, die eigenen Gefühle in Worte zu fassen und sich über eine Situation Klarheit zu verschaffen. Eine Einstiegsmöglichkeit wäre das „automatische Schreiben“: einfach den Timer stellen und möglichst schnell und unzensuriert 10 Minuten drauflosschreiben (ohne an Beistrichregeln, Grammatik oder dgl. zu denken.) Man sollte einfach das, was einem gerade durch den Kopf geht, zu Papier bringen und dann – wenn der Wecker läutet – gleich aufhören und etwas anderes tun.
- Humor kann helfen, eine Situation nicht so eng zu sehen.
- Musik zu hören oder auch selbst zu machen kann entspannen.

Bewältigungsmöglichkeiten konfliktreicher Situationen für Kinder:

- Wenn die Spannung zu stark wird kann man „Gefühlsmonster“ zeichnen (kann auch einfach wild kritzeln sein und im Anschluss Gesicht, Arme und Beine malen); Man könnte dem „Gefühlsmonster“ dann noch einen Namen geben. Ähnlich funktioniert auch das Basteln von Sorgenpüppchen.
- Es kann helfen, zu sammeln, was einen glücklich macht, und das aufzuschreiben oder aufzuzeichnen.
- Der Versuch, „leise“ zu schreien (also so tun, als ob man schreit, aber keinen Ton dabei rauslassen), kann befreiend wirken.
- Eine kreative Lösung wäre es auch, die Spannung in eine Geschichte zu verpacken und gedanklich weiterzuspinnen, wie sie zu einem positiven Ende kommen könnte.
- Musik aufdrehen und mitsingen oder Musik machen sowie Bewegung drinnen (z.B.: „der Boden ist aus Lava“, Matratzen-Boxen, tanzen) oder draußen und frische Luft können dabei helfen, die angestaute Anspannung loszuwerden.
- Eine Polsterschlacht statt tatsächlichen Schlägen baut Energien ab und kann gleichzeitig noch Spaß machen.
- Auf die Toilette gehen: dort darf man alle Schimpfwörter und alles, was man sonst nicht sagen darf, hineinbrüllen und rauslassen. Dann ganz fest bzw. auch mehrmals die große Spültaste drücken. Drei Mal fest durchatmen --> das "stille Örtchen" hat die Wut geschluckt.

Anregungen, was man tun kann, wenn man Zeuge von Gewalt wird oder selbst von Gewalt betroffen ist:

- Sich jemandem anvertrauen, darüber reden. Das entlastet und man kann gemeinsam nach Optionen suchen.
- Wenn man akut bedroht ist, sollte man trotzdem die Situation verlassen und bei Verwandten oder anderen Ansprechpersonen Schutz suchen.
- Wenn man befürchtet, aus der gemeinsamen Wohnung ausgesperrt zu werden, sollte man beim Verlassen des Hauses Schlüssel und Handy immer mitnehmen.

- Wenn man selbst von Gewalt bedroht ist, sollte man immer den Zimmerschlüssel mitnehmen, um sich gegebenenfalls einsperren zu können und das Handy mitnehmen oder ein Fenster kippen, um Hilfe rufen zu können.
- Es ist wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen, wenn man die Situation allein nicht bewältigen kann.
- Ein Gewalttagebuch führen, in dem man mit Datum, Uhrzeit und im Idealfall sogar Fotos (digital) vermerkt, wann was passiert ist, hilft vielleicht akut nicht so sehr, aber ist hilfreich, wenn es irgendwann zu einer Gerichtsverhandlung kommen sollte.
- Man kann mit den Nachbarn Codewörter vereinbaren, sodass diese rasch kommen, wenn man eine entsprechende Nachricht verschickt.
- Generell ist es wichtig, nachbarschaftliche Hilfe zu leisten. Wenn man einen lauten Streit hört und Gewalt vermutet, kann man dies zum Beispiel relativ gefahrlos unterbrechen, indem man anklopft und um eine Tasse Mehl oder etwas anderes bittet.

Tipps für BeraterInnen:

Eine ausführliche Exploration ist wichtig – genau zuhören und nachfragen! Danach sollte man eine Beziehung aufbauen, so gut es eben in dieser Situation geht und Interesse signalisieren. Gefühle sollen wahrgenommen, benannt und validiert werden. Wenn man darauf hinweist, dass Stress in solch einer abnormalen Situation ganz normal ist, kann das auf Klienten und Klientinnen entlastend wirken. Die Klienten/Klientinnen sollen, wie in jeder Beratungssituation, stets wertschätzend und mit Respekt behandelt werden.

wichtige Kontaktadressen (alphabetisch geordnet)

- BÖP-Helpline: 01 504 8000 helpline@boep.or.at
- Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen: office@selbstlaut.org
- Frauenhelpline: 0800 222 555, www.frauenhelpline.at (auch Mailberatung und Chat in anderen Sprachen möglich)
- Frauennotruf Wien: 07 71 71 9 (rund um die Uhr verfügbar)
- Frauen beraten Frauen 01 / 587 67 50 (auch Mailberatung und Chat möglich)

- Gewaltschutzzentrum St. Pölten 02742 31966 (MO, DI, DO, FR 9-17 Uhr, MI 14-17 Uhr)
- Helpchat für Frauen und Mädchen: <https://www.haltdergewalt.at/> (Chat tgl. von 9.00-15.00 Uhr, aktuell außerdem mehrsprachige Onlineberatung von 15.00 – 22.00)
- Kids-Helpline: 0800 234 123; <https://www.kids-line.at/teens/faq-fuer-teens/> (täglich von 13.00 – 21.00 Uhr)
- Kinderschutzzentrum die Möwe St. Pölten: Telefonberatung unter 01 532 15 15 (MO-DO 9-17 Uhr, FR 9-14 Uhr) Onlineberatung: <https://die-moewe.beranet.info>
- Kinderbetreuung @Home bzw. Office - Bei Kinderbetreuungsengpass: 0800 20 20 99
- Kindernotruf 0800 567 567 (rund um die Uhr erreichbar, auch für Erwachsene)
- Kinder- und Jugendhilfe NÖ 02742/9005-1641
- Krisentelefon NÖ: 0800 808016
- Männerberatung: 01 6032828, <https://www.maenner.at/kontakt>
- Ö3 Kummernummer 116 123 täglich von 16 bis 24 Uhr
- Polizei: 133
- Rat auf Draht: 147 (rund um die Uhr erreichbar; auch Onlineberatung und Chat (am Mo, Mi und Fr von 18-20 Uhr) möglich; Chat mit Schulpsychologinnen Mo – Fr von 9-18 Uhr)
- Schulpsychologische Telefonberatung
 - wochentags 9-17 Uhr: 02742 280 3333
 - telefonische Beratung abends (17-20 Uhr) und am Wochenende (9-18 Uhr):
Infos unter: <http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona/journaldienste>
 - mehrsprachige Telefonberatung: für 23 andere Sprachen (Mo-Fr 9-17 Uhr):
Infos unter <http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona/mehrsprachige-beratungsangebote>
- Sorgentelefon 142

Links:

- **Allgemeine Informationen zum Coronavirus:**
 - <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Die-Corona-Krise-gut-ueberstehen.html>
- **Medienberichte zum Coronavirus und häuslicher Gewalt:**

- *Expertentipps einer Verhaltenstherapeutin:*
https://science.apa.at/rubrik/kultur_und_gesellschaft/Coronavirus_-_Psychologin_Krise_macht_uns_resilienter/SCI_20200320_SCI39351351653813612
- *Häusliche Gewalt und Ausgangsbeschränkungen:* <https://www.vol.at/schutz-vor-haeuslicher-gewalt-steht-ueber-corona-ausgangsbeschraenkungen/6562578>
- *Frauenhäuser warnen vor mehr häuslicher Gewalt:*
<https://www.derstandard.at/story/2000115848899/frauenhaeuser-warnen-vor-anstieg-der-haeuslichen-gewalt-waehrend-corona-krise>
- *Bericht zu Hotlines, Tipps und Unterstützung:*
<https://orf.at/corona/stories/3158087/>
- *ZDF Heute Konflikte in der Corona-Krise - Wenn die Nerven in Familien blank liegen*
<https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/coronakrise-konflikte-familien-100.html>
- *VOL.at Vorarlberg Online Teil 1: Corona-Familienzeit: Struktur und Konflikte offen ansprechen* <https://www.youtube.com/watch?v=eU67UovvJ74>
- *Artikel im Standard wie man Kinder in der Corona-Isolation schützen kann*
<https://www.derstandard.at/story/2000115933940/gewalt-in-der-familie-so-schuetzt-man-kinder-in-der>
- **Infoblatt von BÖP**
https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317_COVID-19_Informationenblatt.PDF
- **Online Beratung Telefonseelsorge (Mailberatung, Chat)** <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at/mailberatung.html>
- **ÖPA Österr. Plattform für Alleinerziehende**
<https://www.alleinerziehende.org/aktuelles.html>
- **Online-Informationssystem für psychologische Dienstleistungen des Berufsverbandes.** www.psychnet.at
- **Kinderschutzzentrum die Möwe St. Pölten** <https://die-moewe.beranet.info>
- **Tipps für Eltern für konfliktfreien Heimunterricht** https://awblog.at/10-tipps-fuer-heimunterricht/?fbclid=IwAR1kkybeV3tBhYlFP_g6tO-KW2Wb2JpP8VDqXwHac6DbxI5J7GUgdtBHT8

- **Erfahrungsbericht Home Schooling**
<https://medium.com/@homeschooling.wien/homeschooling-erfahrungen-und-erkenntnisse-15dec97f2557>
- **Informationen vom Fachverband für Berufsübersetzer und Berufsdolmetscher e.V.**
<https://aticom.de/berufspraxis/praktische-hilfe-zur-konstruktiven-konfliktloesung/>
- **Tipps vom Institut für Sozialdienste** <https://www.ifs.at/beitraege/schutzmassnahmen-bei-haeuslicher-gewalt.html>
- **Tipps von Safer-Internet bezüglich Konflikte im Hinblick auf neue Medien**
<https://www.saferinternet.at/news-detail/sprechen-sie-mit-ihrem-kind/>
- **Informationen über häusliche Gewalt für Kinder und Jugendliche (in Deutsch, Englisch und Türkisch)**
<https://www.gewalt-ist-nie-ok.at/de>
- **Homepage der Schulpsychologie**
www.schulpsychologie.at/gewaltpraevention
- **Homepage der Bildungsdirektion NÖ**
www.bildungsdirektion-noe.gv.at
- **Homepage der Fachstelle für Gewaltprävention NÖ**
www.gewaltpraevention-noe.at
- **Gewaltinfo**
www.gewaltinfo.at
- **Homepage des Österreichischen Zentrum für Persönlichkeitsbildung und Soziales Lernen**
www.oezepps.at
- **Homepage der Verbrechenopferhilfe**
www.weisser-ring.at
- **Link zu Rat auf Draht: „Wenn zu Hause die Gewalt regiert“:**
<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/gewalt/wenn-zu-hause-die-gewalt-regiert>

Sonstige Literatur:

- „Der kleine Streitberater – Familienkonflikte lösen mit Herz und Verstand“ (Stephanie Schneider, 2013, Kösel Verlag) Ratgeber zum Streiten, zur Streitvermeidung und Versöhnung