

## **„Ich halt euch nicht mehr aus!“ SOS-Familientipps für konfliktreiche Zeiten**

Utl.: Von der Corona-Krise zur Familienkrise ist es nicht weit.

SOS-Kinderdorf hat Tipps für diese Zeit des erhöhten Streitpotentials. =

Wien (OTS) - Den Kindern ist fad, die Eltern müssen von zu Hause aus arbeiten und die Nachrichtenflut schürt Ängste. Familien stehen in den kommenden Wochen vor extrem großen Herausforderungen. Nicht alle erleben die Corona-Zeit mit Garten, Balkon, voller Tiefkühltruhe, Netflix-Abo und allen digitalen Möglichkeiten. Viele Familien trifft die Entschleunigung als Vollbremsung mit voller Wucht.

Existenzangst, Isolation und Überforderung machen aus der Corona-Krise schnell eine Familienkrise. Der rasante Anstieg der Scheidungsrate in China liefert bereits trauriges Zeugnis. Auch hierzulande befürchten Expertinnen und Experten, dass sich Konflikte in vielen Familien zuspitzen könnten. „Die lange gemeinsame Zeit auf engem Raum und die Unsicherheit, wie es weitergeht, sind der beste Nährboden für Gefühlsausbrüche und dicke Luft“, so Heidemarie Stuck, Pädagogische Leiterin im SOS-Kinderdorf Moosburg. Sie hat Tipps, um mit der Situation gut umzugehen.

### 1. Geteiltes Leid

Die aktuelle Situation ist herausfordernd. Für Sie genauso wie für Ihr Kind. Stellen Sie sich Ihren Gefühlen und fragen Sie sich, was Sie unruhig macht und was Sie ändern möchten. Die gleiche Frage stellen Sie Ihrem Nachwuchs. Ein Ritual kann helfen, sich nicht erst dann auszutauschen, wenn die Stimmung schon leidet. Besprechen Sie zum Beispiel täglich beim Abendessen kurz, was an dem Tag schön war und was genervt hat. Seien Sie offen für die Wünsche Ihres Kindes und zeigen Sie Verständnis. Auch wenn es nicht für alles eine Lösung gibt, tut es gut, Gefühle zu teilen.

### 2. Eine Pause einlegen

Schaffen Sie zwischendurch bewusst Abstand - so gut es eben in dieser Situation geht. Das kann für jedes Familienmitglied anders aussehen. Ein paar Minuten am offenen Fenster tief durchatmen, mit der Lieblingsmusik im Ohr eine Viertelstunde tanzen oder mit einem guten Buch ins Bett zurückziehen - oft reicht schon ein bisschen Zeit

für sich allein, um sich zu beruhigen und positivere Gedanken zu fassen.

### 3. Regeln brechen

Lassen Sie in dieser Ausnahmesituation auch mal Fünf gerade sein und schrauben Sie Ihren Anspruch runter, Haushalt, Heimschule, Homeoffice und Co perfekt machen zu müssen. Die ganze Familie muss sich derzeit einschränken. Zum Ausgleich darf es in manchen Bereichen ruhig etwas lockerer zugehen – zum Beispiel, wenn der Nachwuchs länger vor dem Fernseher sitzt als normal vereinbart.

### 4. Aufeinander zugehen

Wenn Sie einen konkreten Kritikpunkt haben, sprechen Sie diesen offen und sachlich an. Frust in sich hineinzufressen vergrößert die Spannung und kann später einen unkontrollierten Ausbruch auslösen.

### 5. Richtig streiten

Sollte ein Streit losbrechen, versuchen Sie diesen konstruktiv zu führen. Hören Sie den Kindern oder Jugendlichen zu, lassen Sie sie ausreden und erklären Sie Ihre Sicht der Dinge altersgerecht. Sagen Sie klar, was Sie sich wünschen, anstatt Ihr Kind mit Vorwürfen zu konfrontieren. So lernt der Nachwuchs wie man auf Augenhöhe streitet, ohne den anderen zu verletzen.

### 6. Sind wir wieder gut?

Je wilder die Fetzen geflogen sind, desto wichtiger ist eine bewusste Versöhnung. Kinder und Jugendliche brauchen die Sicherheit, dass ein Streit keinen Beziehungsabbruch bedeutet. Gehen Sie auf Ihren Nachwuchs zu, wenn sich die Gemüter beruhigt haben. Falls Ihnen noch etwas am Herzen liegt, besprechen Sie es in Ruhe. Warum haben Sie sich geärgert? Was macht Sie traurig? Was tut Ihnen leid? Entschuldigen Sie sich, falls im Streit harte Worte gefallen sind. Danach tut es gut, gemeinsam etwas zu machen, das allen Spaß bringt – etwa das Lieblingsspiel zu spielen oder gemeinsam einen lustigen Film zu schauen.

Sollte ein Familienstreit dennoch eskalieren, ist das Team von Rat auf Draht rund um die Uhr und kostenlos unter 147 telefonisch für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern da.

Rat auf Draht wird von SOS-Kinderdorf vorwiegend über Spenden finanziert.

[[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)] (<http://www.rataufdraht.at/>) –

[[www.sos-kinderdorf.at](http://www.sos-kinderdorf.at)] (<http://www.sos-kinderdorf.at/>)

Spendenkonto: IBAN AT10 2011 1827 1734 4400

Mehr SOS-Familientipps für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen  
unter [[www.sos-kinderdorf.at/familientipps](http://www.sos-kinderdorf.at/familientipps)]  
(<http://www.sos-kinderdorf.at/familientipps>)

~

Rückfragehinweis:

SOS-Kinderdorf

Christine Weilhartner

+43 676 88144 123

[christine.weilhartner@sos-kinderdorf.at](mailto:christine.weilhartner@sos-kinderdorf.at)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/191/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0030 2020-03-20/09:32

200932 Mär 20

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20200320\\_OTS0030](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200320_OTS0030)