

ENTLASTUNGSMÖGLICHKEITEN IN EINER HERAUSFORDERNDEN ZEIT

Generell:

- **Bei Routinen bleiben:** Tages- und Schlafrhythmus beibehalten, regelmäßig essen, Verabredungen im Freundeskreis weiterhin einhalten – per Telefon oder Video
- **Bleiben Sie mit Familie und Freunden in Kontakt:** telefonisch oder mit Video. Sie können zusammen Kaffee trinken oder frühstücken, sich austauschen. Großeltern können Enkelkindern beim Spielen zusehen, oder ihnen etwas vorlesen. Finden Sie neue Rituale.
- **Denken Sie positiv!** Was hat gut geklappt? Was haben Sie heute gemacht, was Sie sonst nicht machen? Sehen Sie die neue Situation als Chance an.

Bei Ängsten:

- **Nachrichtenkonsum limitieren,** z.B. einmal morgens und einmal abends Nachrichten checken aus seriösen Quellen z.B. WHO, RKI, Behörden – denn ständiger Nachrichtenkonsum kann verunsichern, Fakten aus seriösen Quellen hingegen können Ängste minimieren.
- **Social Media:** Pflegen Sie vor allem Kontakte, die Sie als angenehm empfinden.
- Konzentrieren Sie sich auf Dinge, welche sich kontrollieren lassen und hilfreich sind, um eine Verbreitung des Virus zu verhindern: zu Hause bleiben, Hände waschen, Abstand zu Menschen halten.
- **Grübeln reduzieren:** Wenn Sie mehr Zeit haben, kann es sein, dass Sie mehr Grübeln. Sagen Sie dem Grübeln aktiv „Stopp“ um es zu reduzieren. Stattdessen können Achtsamkeitsübungen, Yoga, Bewegung (im Freien) und Meditation hilfreich sein, um zur Ruhe zu kommen.
- **Aktiv werden:** Es tut gut etwas zu schaffen oder etwas Sinnvolles zu tun. Nehmen Sie sich kreative Projekte vor. Wenn Sie gesund sind und nicht zur Risikogruppe gehören, können Sie ggf. in der Nachbarschaft helfen.
- **Sorgen ansprechen:** Falls Sie Sorgen haben, ziehen Sie sich nicht zurück, sondern besprechen Sie diese mit Vertrauenspersonen. Sie können psychosoziale und psychotherapeutische Angebote auch telefonisch oder per Email wahrnehmen.

Alleinerziehend mit Kindern:

- **Kindern erklären, was das Virus ist,** und warum man zu Hause bleiben muss. Online gibt es kindsgerechte Inhalte und Videos. Kommen Sie mit dem Kind ins Gespräch.
- **Tagesstruktur schaffen:** Gemeinsam mit den Kindern einen Wochenplan malen/schreiben, dabei Zeiten einplanen, wo die Kinder sich alleine beschäftigen und wo Sie Zeit für sich finden. Eine Tagesstruktur gibt den Kindern Sicherheit!
- Es ist eine Herausforderung, seien Sie wohlwollend miteinander und zu sich selbst. **Alles, was Sie schaffen ist eine großartige Leistung!**

In Trennungssituationen:

- **Kontakte sind wichtig,** vielleicht kennen Sie Frauen, die sich in ähnlichen Situationen befinden – holen Sie sich dort Unterstützung.
- **Schreiben entlastet,** legen Sie sich ein Tagebuch zu. Sie können auch ihr Handy dafür nutzen.
- **Holen Sie sich Informationen,** wenn Sie merken, dass Sie alleine nicht weiterkommen. Fachberatungsstellen können Ihnen diese geben.

Fachbereich Frauen

Bei häuslicher Gewalt:

Wenn Sie von häuslicher Gewalt betroffen sind, **holen Sie sich Unterstützung**. Fachberatungsstellen und Polizei sind weiter für sie erreichbar.

Gemeinsam können wir Schritte planen, **wie Sie sich vor dem Täter schützen können**. Auch die **Polizei** arbeitet, sodass geprüft werden kann, ob der Täter **der gemeinsamen Wohnung verwiesen** werden kann.

Wir bieten Ihnen (telefonisch und per Mail):

- Psychosoziale Unterstützung und Beratung
- Stabilisierung
- Handlungsmöglichkeiten

Bei dem Gefühl von **Verzweiflung und Überwältigung**, bitten Sie um **Hilfe!** Kontaktieren Sie vertraute Menschen oder professionellen Einrichtungen:



Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 0116 016 (kostenfrei, rund um die Uhr, in 18 Sprachen)



Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt 0511-221102 (Tag- und Nacht erreichbar)



Frauenhaus 24, 0800-7708077 (Tag- und Nacht erreichbar)



AWO Koordinierungs- und Beratungsstelle bei häuslicher Gewalt: 0511 21978-192/-198



AWO Frauenberatung Burgdorf, Lehrte, Sehnde, Uetze: 05132 823434 (Telefonische Beratung oder per E-Mail, kostenfrei, auf Wunsch anonym)



Frauenberatung Seelze/Garbsen 01520 9895671, 0179 4493417 (Telefonische Beratung oder per E-Mail, kostenfrei, auf Wunsch anonym)



AWO Frauenberatung Barsinghausen 05105 6613550