

**Liebe Eltern,
liebe Sorgeberechtigte,**

Ilsenburg, April 2020

räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität können zu Spannungen/Aggression oder gar Gewalt führen. Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie:

Maßnahmen bei angespannten/ stressigen Situationen zu Hause

- **Erkennen und benennen Sie Spannungen und evtl. Aggressionen.** Auch bei sich selbst! Es gibt viele Formen... auch Gewalt in Form von Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren...
- **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung** mit einem Freund und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch.
- **Leben Sie gestresste/angespannte und unter Umständen vielleicht auch Aggressionen nicht in Form von Gewalt aus!** Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben – gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.
- **Wenn dennoch etwas passiert:** Reden Sie! Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche –, reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation die einzige Person, die den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen: z.B. von der Telefonberatung (s.unten).
- **Holen Sie sich Hilfe,** wenn Sie betroffen sind!

Hilfreiche Telefonnummern:

- Erziehungsberatungsstelle WR (DPWV): 03943 632007
- sozialpädagogischer Fachdienst des Jugendamtes:
03941 5970-5755 od. 5970-2101
Sekretariat des Jugendamtes: 03941 5970-2152
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111
- Elterntelefon: 0800 111 0550
- Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 4040020
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 0116016
- Schulpsychologische Beratung: 0391 567 5752
- Beratung für „Betroffene von sex. Gewalt“ (Wildwasser e.V.) 0391 2515417
- Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“ 0800 22 55 530

Krisentelefone bei Ängsten und psych. Belastungen, die mit dem Corona-Virus in Verbindung stehen:

- Harzklinikum 03944 962107
(Mo.-Do. von 9.00 - 12.00Uhr und von 14.00- 15.30Uhr)
- Psychiatrische Institutsambulanz der Evang. Stiftung Neinstedt
03947 99182 (Mo.-Fr. von 8.00 - 12.00Uhr und 16.00- 18.00Uhr)

Mit freundlichen Grüßen
Jennifer Greife