

# Tipps und Gedanken für Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte, für alle Erwachsenen, die mit Kindern und Jugendlichen die Corona-Krise durchleben

**SELBSTlaut**

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen  
Vorbeugung • Beratung • Verdachtsbegleitung

Plötzlich ist da viel Zeit miteinander auf engem Raum.  
Genießen Sie, dass Ihr Kind endlich einmal mehr Zeit hat.

## Was tun? Ein paar Ideen:

### Nähe und Distanz

Machen Sie die aktuellen Regeln der Nähe und Distanz aktiv zum Thema. Was daran ist mühsam, hinderlich, fühlt sich vielleicht allein und ungemütlich an, und was ist vielleicht aber auch erleichternd, befreiend, angenehm oder lustig. Das ist DIE Gelegenheit, um mit Kindern und Jugendlichen ins Gespräch zu kommen, welche Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale mit Erwachsenen, aber auch untereinander, sie mögen, welche nicht, und bei welchen sie aktiv nur manchmal zustimmen würden. Vielleicht gibt es Verwandte oder befreundete Erwachsene, deren Bart beim Bussi kratzt, die komisch riechen, blöd schauen oder deren Begrüßung oder Kommentare entbehrlich sind. Im Sinne der Stärkung Ihrer Kinder gegen Übergriffe und ungewollte Berührungen wäre solch ein Gespräch eine gute Gelegenheit, alltägliche Situationen und Berührungen besprechbar zu machen und, bei Bedarf, in Zukunft zu ändern.

### Über Corona, Menschenrechte und Ausnahmeregelungen

Informieren Sie Ihr Kind darüber, warum es die Maßnahmen gegen die Verbreitung des Virus gibt und welche grundlegenden Rechte dafür derzeit ausgesetzt werden, z.B. das Recht, sich zu versammeln, das Recht, sich frei zu bewegen, das Recht auf selbst gewählte Begrüßungsformen, das Recht, draußen zu spielen u.v.a.m. Tauchen Sie ein in die Geschichte dieser wichtigen Rechte, wie und von wem sie erkämpft wurden, wie sie immer wieder bedroht werden, und warum sie Ihnen wichtig sind.

### Wer fehlt aktuell und wer fehlt nicht

Überlegen Sie gemeinsam, wen Sie und Ihre Kinder aktuell am meisten vermissen. Und wen nicht. Sie werden mehr erfahren über die Personen, die Ihrem Kind wichtig sind und über diejenigen, die Ihrem Kind vielleicht Angst oder das Leben schwer machen.

### Für jede und jeden bedeutet die erzwungene Pause etwas anderes

Eine Pause von allem ist auch eine Herausforderung, eine Chance, für manche eine Zumutung, für andere ein kaum auszuhaltender Druck, für manche einfach Ferien, für andere Gefahr, ein Albtraum, für andere ein lang gehegter Wunsch... und manche haben gerade jetzt keine Pause. Diese verschiedenen Wahrnehmungen der aktuellen Situation sollten nebeneinander stehen können und sein dürfen und am besten ist ein Austausch darüber.

### Kochen, räumen, vorlesen, surfen...

Lassen Sie sich einmal von Ihrem Kind, Ihren Kindern bekochen, vom Frühstückstoast bis zu einer Hauptmahlzeit. Im Alltag gibt es selten Zeit für Kinder, etwas, das sie gerne essen, auch selbst zu kochen. Viele Kinder und Jugendlichen backen nicht nur gerne Kekse, sondern vertiefen sich in ausgeklügelte Rezepte, wenn sie gelassen werden.

Vorlesen macht die Zeit kürzer und Sie tauchen gemeinsam in Phantasiewelten ein.

Veränderungen in der Wohnung, das Umstellen von Möbeln, neue Bilder an der Wand – gemeinsam die Räume verändern bringt Bewegung in den verordneten Stillstand.

Lassen Sie sich von den Kindern und Jugendlichen neue Apps, Devices und Fundstücke aus der virtuellen Welt zeigen. Surfen Sie gemeinsam zu guten Webseiten, Spielen, Chats und Infos z.B. zur Corona-Krise, zum Jugendschutzgesetz (für die Zukunft, wenn alle wieder hinausdürfen), zu Lerntools, zu sexueller Bildung, Kinderrechten und und und (einige Tipps siehe unten).

### Gedankenreise

Statt per Auto, Bus oder Bahn zur Schule, zum Training, zur Musikstunde etc. und zurück zu hasten, malen Sie sich gemeinsam aus, wo sie gerne hinfahren würden, wenn es keine Ausgangsbeschränkungen gäbe.

### Wie geht es anderen und mir in dieser Ausnahmesituation

Gemeinsame Überlegungen, wie es anderen, befreundeten oder verwandten Kindern und Jugendlichen derzeit gehen könnte, machen Raum auf, um über verschiedene Lebensumstände nachzudenken, Vergleiche mit der

eigenen Situation anzustellen und Gefühle besprechbar zu machen.

### Miteinander reden

Braucht Zeit. Braucht Mut. Weil vielleicht Dinge zum Thema werden, die belastend sind. Aber Schweigen belastet am meisten. Nutzen Sie die Zeit mit Ihrem Kind, Ihren Kindern. Versuchen Sie, zu reden, hier ein paar Minuten, da eine halbe Stunde. Ihre Kinder haben viel zu sagen.

### Hilfe Holen

Wenn Sie nicht mehr können, wenn etwas, das Ihr Kind gesagt oder gezeigt hat, Sie beunruhigt, wenn Sie sich keinen Reim auf das Verhalten Ihres Kindes machen können, wenn Sie Hilfe brauchen, melden Sie sich. Wir, das Team Selbstlaut, sind für Sie da: [office@selbstlaut.org](mailto:office@selbstlaut.org), montags - freitags von 10 bis 17 Uhr unter 01-8109031, und viele andere Beratungsstellen sind auch für Sie und Ihre Kinder da:

### Beratungsstellen und Einrichtungen in Wien:

Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien:

<http://www.kja.at>

Ninlil, Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung:

<http://www.ninlil.at>

Tamar Beratungsstelle für misshandelte und sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen:

[www.tamar.at](http://www.tamar.at)

Notruf. Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen:

<http://www.frauenberatung.at>

Wiener Männerberatung. Therapiezentrum und Informationsstelle für Männer, Projekte mit Burschengruppen:

[www.maenner.at](http://www.maenner.at)

Frauen beraten Frauen:

<http://www.frauenberatenfrauen.at>

Rosa lila Tip, Beratungszentrum von und für homosexuelle Mädchen, Buben, Frauen und Männer:

<http://dievilla.at>

Miteinander Lernen/Birlikte Ögrenelim. Beratungs-, Bildungs- und Psychotherapiezentrum für Frauen, Kinder und Familien:

[www.miteinlernen.at](http://www.miteinlernen.at)

BIZEPS – Zentrum für Selbstbestimmtes Leben, Peer-Beratung mit der Aufgabe, behinderte Menschen und ihre Angehörigen in allen Lebensbereichen zu beraten:

<https://www.bizeps.or.at>

### Beratungsstellen und Einrichtungen in anderen Bundesländern:

Selbstbewusst, Verein für Sexualpädagogik und Prävention von sexuellem Kindesmissbrauch, Salzburg:

[www.selbstbewusst.at](http://www.selbstbewusst.at)

Pia, Hilfe für Opfer sexuellen Missbrauchs, Linz:

<http://www.pia-linz.at>

Hazissa, Fachstelle für Prävention von (sexualisierter) Gewalt, Graz:

<http://www.hazissa.at>

Zebra, Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum, Graz:

<http://www.zebra.or.at>

**SELBSTLAUT**

## Hilfreiche Links für die Zeit der Ausgehbeschränkungen aufgrund von Corona für Kinder, Jugendliche, Eltern, Erziehungsberechtigte und alle Bezugspersonen:

### Kinderrechte

Kinderrechte machen keine Pause:

<https://unicef.at/news/einzelsicht/kinderrechte-machen-keine-pause/>

### Informationen über Corona:

Info über Coronavirus für Eltern:

<https://unicef.at/news/einzelsicht/coronavirus-informationen-fuer-eltern>

Das Coronavirus Kindern einfach erklärt - ein Video der Stadt Wien:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_kU4oCmRFTw](https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw)

Corona-Quiz for children (English):

<https://www.unicef.org/coronavirus/fact-or-fiction-how-much-do-you-actually-know-about-coronavirus-covid-19>

Le Coronavirus expliqué aux enfants (Français/Französisch):

<https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-dernieres-infos,101211>

How teenagers can protect their mental health during coronavirus (covid-19) (English):

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>

Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know – How to protect yourself and your children (English):

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>

How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19) (English):

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Çocuğunuza Koronavirüs 2019'dan (COVID-19) nasıl bahsetmelisiniz? (Türkçe/Türkisch):

<https://www.unicef.org/turkey/hikayeler/%C3%A7ocu%C4%9Funuza-koronavir%C3%BCs-2019dan-covid-19-nas%C4%B1l-s%C3%B6z-etmelisiniz>

### Spiele und Beschäftigung:

Ballübungen für Zimmer und Garten:

<https://sport.orf.at/stories/3060933>

Experimente für zuhause:

[https://www.helmholtz.de/.../Helmholtz\\_Schuelerlabore\\_Brochur...](https://www.helmholtz.de/.../Helmholtz_Schuelerlabore_Brochur...)

### WienXtra Tipps für zuhause Spielen:

<https://blog.kinderinfowien.at/tipps-fuer-zuhause>

<https://www.wienxtra.at/spielebox/zuhause-spielen>

Kinderfreunde: Gruppenstunde:

<http://www.gruppenstunde.at>

Museen online:

<https://www.travelandleisure.com/.../museums-with-virtual-tou...>

<https://artsandculture.google.com>

### Digitale Spiele:

WienXtra: Digitale Spiele- und Eltern-Tipps:

[https://www.wienxtra.at/.../Bros.../\\_games\\_broschüre\\_19\\_web.pdf](https://www.wienxtra.at/.../Bros.../_games_broschüre_19_web.pdf)

### Kinderbuch-Vorstellungen und Empfehlungen:

[https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Literaturliste\\_Selbstlaut\\_Okt\\_2019.pdf](https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Literaturliste_Selbstlaut_Okt_2019.pdf)

<http://buuu.ch>

Sexuelle Bildung:

<http://dasmachen.net>

<https://s-talks.at>

<https://firstlove.at>

<https://liebenslust.at>

### Website-Tipps für Jugendliche:

<https://www.rataufdraht.at>

[https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm)

<https://www.saferinternet.at/zielgruppen/jugendliche>

Saferinternet.at für Eltern:

<https://www.saferinternet.at/zielgruppen/eltern>

*SELBSTLAUT*