



NEWSLETTER EB  
07/2020

## FACHLEUTE BEFÜRCHTEN: DURCH CORONA-KRISE DROHT ANSTIEG HÄUSLICHER GEWALT ...

### LIEBE ELTERN,

wir finden es weiterhin bewundernswert, wie Sie die besondere Situation mit den vielen Anforderungen meistern. Das Leben in Ihren Familien hat sich stark verändert. Die persönlichen Kontakte außerhalb der Familien sind stark eingeschränkt. Sie verbringen viel Zeit miteinander, manchmal auf engem Raum. Dies wird vermutlich für viele von Ihnen noch längere Zeit andauern. Das kann mit der Zeit zu Konflikten führen. Sollte es zu vermehrten Spannungen und heftigen Streitereien in Ihrer Familie kommen, ist dies erst einmal eine normale Reaktion auf die Situation. Home-Office, Homeschooling, finanzielle Sorgen, Zukunftsängste und die Situation für Alleinerziehende bilden äußerst belastende Faktoren.

### HIER EINIGE TIPPS, DIE ENTLASTEN KÖNNEN:

- Spüren Sie in sich – wenn Sie merken, dass Wut und Stress hochkommen. Versuchen Sie, eine Möglichkeit zu finden, sich für kurze Zeit aus der Situation zu entfernen.

- Schauen Sie, dass jeder mal einen Rückzugsort oder eine Rückzugsecke hat, wo er sich eine gewisse Zeitspanne (vielleicht 30 Minuten) zurückziehen kann.
- Gehen Sie zwischendurch einzeln oder in kleinen Gruppen nach draußen – Toben und Sport können Spannungen abbauen.
- Für Kinder und Jugendliche ist dies eine ungewohnte und verunsichernde Situation – auch sie dürfen überreagieren. Sprechen Sie über den Konflikt, wenn alle Beteiligten sich beruhigt haben.



**Wenn es aber wiederholt zu Eskalationen oder auch Gewaltausbrüchen kommt, dann holen Sie sich Hilfe!**

**Häusliche Gewalt gegen Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer ist nicht normal. Sie können sich an uns wenden, denn Reden hilft.**

Auch Kinder und Jugendliche können sich bei uns melden. Wir überlegen mit Ihnen gemeinsam Hilfsmöglichkeiten für Ihre Situation, sowohl für Opfer, als auch für Täterpersonen. Menschen, die im Umfeld dieser Familien diese Not bemerken, sollten tätig werden und nicht wegzusehen.

Neben unserer **Beratungsstelle** kann auch das **Jugendamt** oder die **Polizei** angerufen werden. Die Polizei hat die Möglichkeit nach dem Gewaltschutzgesetz, die gewalttätige Person für 10 Tage der Wohnung zu verweisen. Häusliche Gewalt bedeutet neben der körperlichen auch die sexuelle Gewalt.

Für Täterpersonen mit pädophilen Neigungen gibt es die vertrauliche anonyme Hilfe:

[www.kein-taeter-werden.de/](http://www.kein-taeter-werden.de/)

E-Mail an:

[praevention@med.uni-duesseldorf.de](mailto:praevention@med.uni-duesseldorf.de)

## WIR SIND FÜR SIE DA!

Die persönliche Beratung vor Ort ist in der Beratungsstelle, bis auf wenige Ausnahmen und für Notfälle, zur Zeit nicht möglich, aber die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind telefonisch tagsüber in der Woche erreichbar oder online unter:

[www.onlineberatung-caritas.de](http://www.onlineberatung-caritas.de)

### CARITAS CENTRUM GELDERN

Tel. 02831-9102-300

### CARITAS CENTRUM KEVERLAER-WEEZE

Tel. 02832-9259-300

### CARITAS CENTRUM STRAELEN

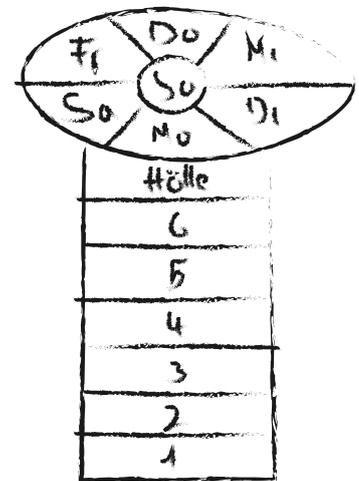
Tel. 02834-915-190

## HEUTE SCHON GEHÜPFT? ALTE SPIELE NEU AUFGELEGT

Mit dem Ziel, Ideen für ein wenig Abwechslung in den Corona-Alltag zu bringen möchten wir eine Spielart in Erinnerung bringen die wenig aufwendig ist und zu Bewegung und Spaß anregen soll. Man kann es überall spielen und nach seinen eigenen Vorlieben gestalten bzw. Schwierigkeitsgrade bestimmen. Einfach mal beginnen und den Erwachsenen fallen bestimmt Variationen aus der Kindheit ein. Wir nennen es **Hinkelstein**. Es gibt unzählige verschiedene Namen dafür: In Spanien zum Beispiel heißt es Rayuela, in Süddeutschland Schnecken- oder Paradieshupfen; in anderen Gegenden auch Hinkelstein, Reise zum Mond, Hicken, Huppen, Hinkfuß oder Hüppekasten. Genauso zahlreich wie die Namen sind die verschiedenen Spielregeln dafür, aber die Grundidee ist immer die gleiche:

Ein Spielfeld wird mit Kreide oder einem weichen Stein auf den Bürgersteig gezeichnet oder in den Boden geritzt, danach ein Steinchen in eines der Felder geworfen und anschließend gehüpft. Bei dieser Spielvariante zum Beispiel gibt es sieben Felder, welche die Namen der Wochentage tragen. Von Feld 6 aus muss

das Steinchen in das Montag-Feld gestoßen werden. Von da aus geht es dann im Kreis bis zum »Samstag« und von dort in die Mitte zum Sonntag-Feld und zurück. Bei dieser Spielvariante zum Beispiel gibt es sieben Felder, welche die Namen der Wochentage tragen. Von Feld 6 aus muss das Steinchen in das Montag-Feld gestoßen werden. Von da aus geht es dann im Kreis bis zum »Samstag« und von dort in die Mitte zum Sonntag-Feld und zurück.



### WEITERE INFORMATIONEN

[www.labbe.de/zzebra/](http://www.labbe.de/zzebra/)

## ZUM SCHLUSS NOCH EINE GESCHICHTE



Einmal zog ein Vagabund in ein Dorf. Er klopfte an der nächstgelegenen Tür: »Es gibt in der ganzen Gegend keinen Bissen zu essen«, sagte man ihm, bevor er nur den Mund aufmachen konnte. »Oh, ich habe alles, was ich brauche«, winkte er ab.

»Ich will eine Steinsuppe machen und bräuchte nur einen Topf. Und ihr seid alle eingeladen.«

Zögernd gab man ihm einen Topf. Er füllte ihn mit Wasser und machte ein Feuer darunter. Dann holte er einen grauen Stein aus seiner Tasche und legte ihn ins Wasser. Mittlerweile waren alle Bewohner neugierig auf dem Platz erschienen. »Ah,« sagte der Vagabund recht laut zu sich selbst. »Ich liebe diese Steinsuppe. Einmal hatte ich eine Steinsuppe mit Kohl, die war natürlich kaum zu übertreffen.« »Na ja,« sinnierte eine Dorfbewohnerin. »So einen Kohl hätte ich grad noch«, und holte ihn herbei.

„Großartig“, rief der Vagabund.

»Ja,« brummte der Metzger, »aber was ist schon Kohl ohne Pökelfleisch?«

»Gewiss«, nickte der Vagabund, »das müsste gehen!«

»Und Kartoffeln,« rief eine alte Frau, »in eine Suppe gehören Kartoffeln! Ein paar verschrumpelte müsste ich noch haben ...«

Zwiebeln, Möhren tauchten auf und Pilze, die Suppe dampfte und duftete, dass allen das Wasser im Mund zusammen lief. Und schließlich saßen sie beisammen, jeder mit seinem Teller, und sie nahmen ein zweites und drittes Mal nach und es wurde ein Fest. Ja, wirklich ein richtiges Fest!