

Wenn es zuhause langsam anstrengend wird: Umgang mit Wut und Ärger für Kinder und Jugendliche

Liebe Schüler und Schülerinnen,

Schulfrei wegen Corona – was als wahrgewordener Traum begann, wird von Tag zu Tag schwieriger. Die Beschäftigungsmöglichkeiten sind begrenzt, das selbstständige Lernen ist zäh und anstrengend, selbst das Zocken an PC und Konsole macht langsam weniger Spaß, und auch der Sportverein ist dicht. Vor allem der offline-Kontakt zu Freunden und Freundinnen fehlt. Vielleicht fängt der eine oder andere ja sogar an, den Unterricht zu vermissen...

Die aktuelle Situation verlangt uns allen sehr viel ab. So ist es im Moment umso wichtiger, dass wir gut auf uns aufpassen und uns Gutes tun, damit uns die Decke nicht auf den Kopf fällt. Doch manchmal gelingt das nicht und ihr fühlt euch nicht gut. Wut und Ärger stauen sich an. Möglicherweise gibt es mehr Streit mit euren Eltern und Geschwistern, und vielleicht habt ihr das Gefühl, dass die ganze Situation immer schwieriger und bedrückender wird.

Wir möchten wir euch zeigen, wie ihr trotzdem gut für euch sorgen könnt, was für Möglichkeiten ihr habt, damit sich Wut und Ärger nicht anstauen, und an wen ihr euch wenden könnt, wenn ihr euch durch die Aggression anderer bedroht fühlt oder einfach jemanden zum Reden braucht.

Strategien zum Umgang mit Frust und Ärger:

1. Freund*innen

Reden hilft. Wenn du Unterstützung brauchst, sprich mit anderen, z.B. über Social Media oder das Telefon.

2. Bewegung

Da wir aktuell die meiste Zeit des Tages zuhause sind, fehlt dem Körper viel Bewegung. Man ist nicht ausgelastet und weiß nicht, wohin mit seiner Energie. Aber: Zum einen darf man noch immer alleine raus und zum Beispiel auf dem Fahrrad seinen Frust wegstrampeln oder sich beim Joggen die schlechten Gedanken aus dem Kopf laufen. Außerdem gibt es auch die Möglichkeit, zuhause **Sport** zu machen und sich so etwas Gutes zu tun, Wut und Ärger abzubauen. Gute Ideen findet ihr z.B. hier:

<https://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/sportuebungen-fuer-kinder>



3. Rückzugsorte

Es kann ebenfalls sehr guttun, sich einen Platz zu suchen, der nur uns selbst gehört. Gerade jetzt, wo die Wohnung immer durch die Eltern und Geschwister belebt ist, man vielleicht genervt und gereizt wird, kann es sehr guttun, einen **Rückzugsort** zu finden, wo man zur Ruhe kommt und sich entspannt. Ein solcher Ort kann zum Beispiel draußen sein, unter einem Baum, im Garten, auf dem Dachboden, usw. Wir sollen zwar aktuell so wenig Zeit wie möglich draußen verbringen, wenn wir aber das Gefühl haben, mal ein paar Minuten raus zu müssen, wir dabei alleine sind und so keine anderen Menschen anstecken können, ist es total in Ordnung, eine Weile draußen zu sein, und auf jeden Fall erlaubt!

4. Kreativität

Eine Möglichkeit, die viele Zeit gut zu nutzen und dabei auch noch Anspannung und Ärger abzubauen, ist es, **kreativ zu sein**. Wenn man Sachen bastelt, malt oder baut, fühlt man sich gleich gut, weil man etwas Schönes geschaffen hat und sich dabei auch noch wunderbar entspannen kann. Tolle Ideen findet ihr z.B. hier: <https://www.geo.de/geolino/basteln>

5. Tagesstruktur

Wenn ihr Probleme habt, euch für die Schulaufgaben zu motivieren und ihr frustriert seid, weil es nur zäh vorangeht, kann es sehr hilfreich sein, sich eine **feste Tagesstruktur** aufzubauen. Zum Beispiel könnt ihr euch vornehmen, jeden Morgen erstmal ein paar Stunden zu lernen, ehe ihr guten Gewissens den Rest des Tages mit Spielen und Freizeit verbringt.



(Telefonische) Unterstützung in der Not:

Wenn ihr trotz dieser Tipps und der weiteren Übungen und Strategien in diesem Newsletter nicht weiterkommt, euch überfordert oder bedroht fühlt, könnt ihr jederzeit auf folgende Beratungsangebote zurückgreifen:

1. Wendepunkt e.V. (04121-47573-0 oder info@wendepunkt-ev.de)

Du brauchst Hilfe? Die Situation zu Hause ist schwierig? Du erlebst Gewalt? Du weißt nicht, mit wem du reden kannst? Du kannst dich jederzeit an uns wenden – wir sind für dich da! Auch anonym – du erzählst nur, was du möchtest.

2. Psychosoziale Notfallhotline für den Kreis Pinneberg (04121 – 798 9000)

Wenn Sorgen und Ängste zu groß werden kannst Du Dich von Mo – Fr von 9 bis 12 Uhr an die telefonische der Notfallversorgung wenden. Die Notfallhotline von Fachkräften des Wendepunktes e.V., der Regio Kliniken und anderer Träger richtet sich an alle Menschen, die aufgrund der Corona-Pandemie, Rat und Unterstützung suchen.

3. Nummer gegen Kummer (116 111)

Die Nummer gegen Kummer ist eine Telefonnummer, bei welcher ihr von Mo – Sa: 14 bis 20 Uhr kostenlos anrufen könnt. Dort gibt es tolle Menschen, die euch zuhören, euch beraten und euch helfen können, wenn ihr Sorgen, Probleme oder Angst habt.

4. Hilfetelefon Sexueller Missbrauch (0800 22 55 530 oder beratung@save-me-online.de)

Du bist nicht allein. Beim Hilfetelefon wird dir zugehört und du kannst dich beraten lassen, wie du am besten mit der Situation umgehen kannst. (<https://www.deine-playlist-2020.de/kinder>)

5. bke-Jugendberatung (<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>)

Hier bist du richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule. Hier bist du richtig bei Liebeskummer und Geheimnissen, die dir auf der Seele brennen. Hier bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.

6. Internetberatung für Mädchen und Frauen (www.gewaltlos.de)

Auf dieser Seite finden Mädchen und Frauen Hilfe, wenn sie Gewalt erleben. Du hast Rechte und Möglichkeiten, um die Gewaltsituation zu beenden.

7. Nummer gegen Gewalt (0431 – 26097648)

Die Mitarbeiter können dir helfen, wenn Du Sorge hast, selber gewalttätig oder (sexuell) übergriffig zu werden. Sie vermitteln in Beratungsangebote, Therapien oder Tätertrainings in ganz Schleswig-Holstein.

Traut euch, all diese Nummern zu benutzen, die Menschen freuen sich über eure Anrufe und wollen, dass es euch gut geht! Das gilt für die aktuelle Situation, aber auch danach könnt ihr dort immer anrufen und über eure Probleme sprechen.

Wir vom Wendepunkt wünschen euch viel Kraft und alles Gute, um durch diese anstrengende und herausfordernde Zeit zu kommen!

Herzliche Grüße und viel Freude beim Ausprobieren!

Euer Team vom Wendepunkt e.V.

