

## Herausfordernde Zeiten

### **Trotz Corona-Pandemie: Bleiben Sie stark als Paar/ als Familie**

**Die meisten Paare und Familien verbringen momentan so viel Zeit miteinander wie nie zuvor - leider nicht freiwillig.**

Gewohnte Abläufe und Freiheiten brechen weg. Täglich müssen schnelle Lösungen improvisiert, neue Kompromisse gefunden und die immer wieder hereinprasselnden Corona-Nachrichten verarbeitet werden.

Die Sorgen um unsere gesundheitliche und finanzielle Zukunft gehen bei einem Großteil der Familien einher mit Mehrarbeit, Organisationschaos und großen Einschränkungen. Viele Menschen haben in diesen Tagen kaum mehr die Möglichkeit, zwischendurch "ihren Akku wieder aufzuladen" und sind dadurch schneller angespannt oder gereizt.

**Wenn die Nerven blank liegen, nehmen Missverständnisse und Streit zu.**



**Dabei bräuchte es gerade in Ausnahmesituationen wie der jetzigen möglichst viele Zeichen der Zusammengehörigkeit und Wertschätzung. Wir sollten mehr denn je darauf achten, respektvoll miteinander umzugehen.**

In China haben häusliche Gewalt, Trennungen und Scheidungen zugenommen. Für Deutschland befürchtet das Bundesfamilienministerium eine ähnliche Entwicklung. Die Sorgentelefone in Deutschland werden bereits jetzt ca. 22 % mehr genutzt als vorher.

**Passen wir also in diesen Wochen nicht nur besonders gut auf unsere Gesundheit, sondern auch auf den Umgang miteinander auf.**



Wir alle können dazu beitragen, dass sich das neuartige Corona Virus nicht ungehindert weiterverbreitet – und genauso kann jeder einzelne von uns aktiv etwas dafür tun, dass Konflikte und Streit im eigenen Umfeld nicht rasant zunehmen.

Damit Sie als Paar und als Familie ein SUPER-Team bleiben haben wir ein paar Tipps für Sie:

