

Elterninformation Coronavirus

Was ist Corona

- Ansteckender Virus
- Um Infektionsgefahr zu mindern und Krankenhäuser zu entlasten, hat die Regierung Maßnahmen getroffen
- Um sicher und gesund zu bleiben, bleiben Sie zu Hause!
- Wann darf man das Haus verlassen: Lebensmittel einkaufen, arbeiten, spazieren gehen (nur alleine oder mit Personen, mit denen Sie zusammen wohnen)
- Hygienemaßnahmen einhalten: oft Hände waschen (mit Seife), Abstand halten (beim Einkaufen und Spazieren)

Allgemeine Tipps für die ganze Familie

- Strukturen einhalten auch wenn man zu Hause ist: um die gleiche Uhrzeit aufstehen, anziehen, essen, lernen, Freizeit und schlafen
- Tagesplanung: wann wird gelernt, gegessen, gespielt usw.
- Soziale Kontakte über Videotelefon: feste Zeiten wann Sie ihre Familie anrufen
- Bewegung: Sportvideos aus dem Internet oder ein Spaziergang an der frischen Luft
- Begrenzter Medienkonsum: Es sind keine Ferien! Auch jetzt nur hin und wieder Fernsehen und am Computer sitzen
- Informieren Sie sich, aber schauen Sie nicht zu viele Nachrichten
- Bedenken Sie: Diese Zeit geht vorbei!
- Holen Sie sich Hilfe in Notfällen

Tipps für den Alltag mit Kindern

- **Es sind keine Ferien:** halten Sie die Tagesstruktur ein
- aufstehen, anziehen, frühstücken, Lernzeit, Freizeit am Nachmittag
- **Lernzeit:** Siehe Tipps fürs Lernen. WICHTIG: Es ist nicht Ihre Aufgabe, die Übungen Ihrer Kinder zu korrigieren. Es genügt, wenn sie gemacht werden.
- Lehrer*innen stehen Ihnen telefonisch an Schulvormittagen zur Beratung zur Verfügung
- Schulsozialarbeiter*innen stehen Ihnen auch zur Verfügung
- **Freizeit:** Medienkonsum unbedingt beschränken! Spiele spielen, Bewegung in der Wohnung, zeichnen, basteln, ein Spaziergang an der frischen Luft ist erlaubt!
- Rückzugsmöglichkeiten für alle Personen: einen Raum oder Ort schaffen, in den man sich zurückziehen kann
- Erklären Sie Ihrem Kind die Situation
- Beschäftigungsmöglichkeiten: zeichnen, basteln, backen, Musik hören, tanzen, Bewegung in der Wohnung (kindgerechte Sportübungen), spazieren gehen

Tipps gegen Konflikte

- Ermöglichen Sie sich auch einmal alleine einen Spaziergang zu machen
- Jeder darf sich einmal zurückziehen
- Bevor ein Streit eskaliert, nehmen Sie sich eine Auszeit (kleiner Spaziergang, anderer Raum, wenn es möglich ist)

- Wenn die Wut zu groß wird: bevor der Konflikt eskaliert: weggehen, gegen einen Polster schlagen oder in den Polster schreien, Sport machen
- Reden Sie über Gefühle in der Familie
- Telefonieren Sie mit Freunden und Familie als Entlastung
- Erlauben Sie auch Ihren Kindern mit Freunden zu telefonieren

Tipps gegen Langeweile

- Fixe Arbeits- bzw. Lernzeiten jeden Tag
- Sie können Dinge tun für die Sie sonst keine Zeit haben: aufwendige Menüs kochen, backen, putzen, aufräumen und entrümpeln
- Falls vorhanden: Brettspiele spielen

Was tun bei Gewalt

- Telefonieren Sie zur Entlastung: viele Hilfsorganisationen sind telefonisch erreichbar
- Leben Sie Gewalt nicht aus: negative Gedanken sind im Moment oft verstärkt, erkennen Sie diese und holen Sie sich früh genug Hilfe (gehen Sie eine Runde alleine spazieren, machen Sie Sport um sich abzureagieren, rufen Sie Freunde an)
- Holen Sie sich früh genug Hilfe

Wenn Sie krank werden

- Arztbesuche nur in sehr dringenden Fällen
- Vorher beim Arzt anrufen
- Rezepte und Krankmeldungen sind telefonisch möglich

Hilfe in Krisensituationen

Polizei: 133

Rat auf Draht: 147, Notruf für Kinder und Jugendliche

Frauenhelpline: 0800-222-555 rund um die Uhr, kostenlos und anonym (bei Gewalt und anderen Krisen - Beratungsgespräche)

Opfer-Notruf: 0800-112-112, anonym und kostenlos

Gewaltschutzzentrum Graz: 0316 774199, bei Gewaltvorfällen

Bereitschaftsdienst Jugendamt: +43 316 872-3043 (in der Nacht und am Wochenende: +43 316 872-5858)

Männernotruf: 0800-246-247

Telefonseelsorge: 142

Psychiatrische Soforthilfe: 01-31330

Kriseninterventionszentrum: 01-4069595

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene): 0676/8666 0609

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Eltern): 0676/8666 4668

Information for Parents on Coronavirus

What is the coronavirus

- A very contagious virus
- The government has taken measures to reduce the risk of infection and to relieve hospitals
- To stay safe and healthy, stay at home!
- You may leave the house for: Grocery shopping, work, going for a walk (only alone or with people you live with)
- Observe hygiene: Wash hands often (with soap), keep your distance (when shopping and walking)

General suggestions for the whole family

- Maintain routines even when you are at home: Wake up at the same time, get dressed, eat, study, engage in leisure activities and sleep on time
- Daily planning: When to study, eat, play, etc
- Social contacts via video phone: Fixed times when you call your family
- Exercise: Watch exercise videos on the Internet or go for a walk outside
- Limit media consumption: It's not a holiday! Watch TV or use the computer only now and then
- Stay informed but limit news consumption
- Remember: This situation will pass
- Get help in case of an emergency

Suggestions for everyday life with children

- It is not a holiday: Stick to daily routines
- Get up, get dressed, eat breakfast, engage in study time and free time in the afternoon
- Study time: See tips for studying. IMPORTANT: It is not your job to correct your children's work. It is sufficient if it is completed.
- Teachers are available by telephone on school mornings to advise you
- School social workers are also available for you
- Leisure: Limit media consumption at all costs! Playing games, exercising in the home, drawing, doing arts and crafts, going for a walk outside are allowed activities!
- Possibilities of withdrawal for all persons: Create a room or place to retreat to
- Explain the situation to your child
- Opportunities to keep busy: Painting, baking, listening to music, dancing, moving around the house (physical exercises suitable for children), going for a walk

Suggestions to avoid conflicts

- Allow yourself to go for a walk on your own
- Everyone may withdraw when needed
- Before an argument escalates, take a time out (go for a short walk or to another room if possible)
- If your anger becomes too much: Before the conflict escalates - go away, punch a pillow or scream into it, engage in sports
- Talk about feelings in the family
- Call friends and family to vent
- Allow your children to talk with friends over the phone

Suggestions against boredom

- Fixed work and study hours each day
- You can do things that you might not have the time for otherwise: Preparing elaborate meals, baking, cleaning, organizing and clearing out things
- If available: Play board games

What to do in case of violence

- Call to relieve stress: Many aid organisations can be reached by telephone
- Don't live out violence: Negative thoughts might increase at the moment, notice them and get help soon (go for a walk alone, do sports to relax, call friends)
- Get help before it is too late

When you get sick

- Visits to the doctor only in very urgent cases
- Call the doctor's office first
- Prescriptions and sick notes are available by telephone

Help in crisis situations

Rat auf Draht: 147, crisis hotline for children and adolescents

Frauennotruf (women's helpline): 0800-222-555 around the clock, free and anonymous (in case of violence and other crises - counselling sessions)

Opfer Notruf (crisis hotline for victims): 0800-112-112, free and anonymous

Gewaltschutzzentrum (violence prevention center): 0316 774199, in case of incidents of violence

Bereitschaftsdienst Jugendamt (youth welfare office on-call service): +43 316 872-3043 (at night and on weekends: +43 316 872-5858)

Männerberatung (men's counselling service): 0800-246-247

Telefonseelsorge (pastoral telephone service): 142

Psychiatrische Soforthilfe (psychiatric emergency aid): 01-31330

Kriseninterventionszentrum (crisis intervention centre): 01-4069595

Kinder- und Jugendanwaltschaft (children and youth prosecution service): 0676/8666 0609, for children, adolescents and young adults

Informacije za roditelje o Corona virusu

Sta je Corona

- Coronavirus (Covid-19, SARS-CoV-2) je zarazni virus
- Vlada je preduzela mere kako bi smanjila rizik od infekcije i olakšala bolnice
- Da bih ostali sigurni i zdravi, ostanite kod kuće.
- **Kad se smije izlaziti iz kuće/stana:** Kupovina namirnica, posao, šetnja (samo sam/sama ili sa osobama s kojima živite)
- Pridržavajte se higijenskih mjera: često perite ruke (sapunom), držite distancu (prilikom kupovine i šetnje)

Savjeti za cijelu porodicu

- **Održavajte strukture čak i kada ste kod kuće:** ustanite, oblačite se, jedite, učite, slobodno vrijeme i spavajte istovremeno
- **Svakodnevno planiranje:** kada učiti, jesti, igrati se itd.
- Društveni kontakti putem video telefona: Odredjeno vrijeme kada zovete porodicu
- **Vježba:** Sportski videozapisi na internetu ili šetnja na svježem zraku
- **Ograničena upotreba medija:** Nemate odmor! Ne gledajte mnogo televiziju i ne sjedite dugo za kompjuterom
- Informišite se, ali nemojte gledati previše vijesti
- **Zapamtite:** Ovo će sve proći!
- Pozovite pomoć u hitnim slučajevima

Savjeti za svakodnevni život s djecom

- **Nije odmor:** zadržite dnevnu strukturu.
- Ustanite, obucite se, doručkujte, učite, pa se posle podne oslobodite
- **Vrijeme učenja:** Pogledajte savjete za učenje. **VAŽNO:** Nije vaš posao da ispravljate vježbe svoje dece. Dovoljno je ako su napravljeni.
- Nastavnici su školskim danima u jutro dostupni za savjete.
- I školski socijalni radnici su na raspolaganju
- **Slobodno vrijeme:** Ograničite upotrebu medija! Igrajte igrice, vježbajte u stanu, crtajte, popričajte, šetajte na svježem zraku!
- **Povlačenja za sve:** stvorite prostor ili mjesto u kojem se možete povući.
- Objasnite vama djetetu situaciju
- **Mogućnosti zaposlenja:** crtanje, rukotvorine, pečenje, slušanje muzike, plesanje, vježbanje u stanu (sportske vježbe prilagođene djeci), šetnja.

Savjeti protiv sukoba

- Dozvolite sebi da idete u šetnju sami
- Svako se smije povući jednom
- Pre nego što se konflikt pojača, odvojite malo vremena za sebe (kratka šetnja, odite u drugu sobu ako je moguće)
- **Kad bijes postane prevelik:** prije nego što sukob eskalira: prošetajte, udarajte u jastuk ili vrištite u jastuk, bavite se sportom
- Popričajte porodicom o osjećajima
- Pozovite za olakšanje prijatelje i porodicu
- Dopustite svojoj djeci da razgovaraju s prijateljima telefonom

Savjeti protiv dosade

- Svakodnevno fiksno radno vrijeme u kojem se uči
- Možete raditi stvari za koje inace nemate vremena: kuhati menije, peći, čistiti, uređivati i čistiti
- Ako je moguće: igrajte društvene igre.

Šta učiniti u slučaju nasilja

- Pozovite pomoć: mnoge organizacije za pomoć su dostupne telefonom
- Ne živite nasilj: negativne misli se trenutno intenziviraju, prepoznajte ih i potražite pomoć dovoljno rano (idite u šetnju, bavite se sportom, opustite se, nazovite prijatelje)
- Potražite dovoljno rano pomoć

Ako se razbolite

- Posjetite doktora samo u vrlo hitnim slučajevima
- Nazovite doktora prethodno
- Propisi i izvještaji o bolesnicima su mogući putem telefona

Pomoć u kriznim situacijama

Polizei: 133

Rat auf Draht: 147, Notruf für Kinder und Jugendliche

Frauenhelpline: 0800-222-555 rund um die Uhr, kostenlos und anonym (bei Gewalt und anderen Krisen - Beratungsgespräche)

Opfer-Notruf: 0800-112-112, anonym und kostenlos

Gewaltschutzzentrum Graz: 0316 774199, bei Gewaltvorfällen

Bereitschaftsdienst Jugendamt: +43 316 872-3043 (in der Nacht und am Wochenende: +43 316 872-5858)

Männernotruf: 0800-246-247

Telefonseelsorge: 142

Psychiatrische Soforthilfe: 01-31330

Kriseninterventionszentrum: 01-4069595

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene):
0676/8666 0609

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Eltern): 0676/8666 4668

Informacija za starše – Koronavirus

Kaj je korona?

- Nalezljiv virus.
- Vlada je sprejela ukrepe za zmanjšanje tveganja za okužbe in razbremenitev bolnišnic.
- Da bi ostali varni in zdravi, ostanite doma!
- Kdaj lahko zapustite hišo: nakup živil, odhod na delo, sprehod (sami ali le z osebami, s katerimi živite).
- Upoštevajte higienske ukrepe: pogosto umivanje rok (z milom), upoštevanje varnostne razdalje (pri nakupovanju in na sprehodu).

Splošni nasveti za vso družino

- Vzdržujte dnevno rutino, tudi ko ste doma: stalen čas vstajanja, oblačenja, obrokov, učenja, prostega časa in spanja.
- Dnevno načrtovanje: kdaj se učiti, jesti, igrati itd.
- Družabne stike vzdržujte preko videotelefona: določite čas, kdaj pokličete družino.
- Razgibavanje: internetni športni videoposnetki ali sprehod na svežem zraku.
- Omejena uporaba medijev: To niso počitnice! Tudi sedaj le tu in tam glejte televizijo in uporabljajte računalnik.
- Bodite informirani, vendar ne glejte preveč poročil.
- Ne pozabite: Tudi ta čas bo minil!
- V nujnih primerih poiščite pomoč.

Nasveti za vsakdan z otroki

- **To niso počitnice!** Ohranite dnevno strukturo: vstajanje, oblačenje, zajtrk, čas učenja, popoldne prosti čas.
- **Čas učenja:** Glejte Nasvete za učenje. POMEMBNO: Ni vaša naloga, da popravljate vaje vaših otrok. Dovolj je, če so te narejene.
- Učitelji in učiteljice so na voljo za nasvete v dopoldanskih urah vsak delovnik.
- Tudi šolski svetovalni delavci so na razpolago.
- **Prosti čas:** Nujna je omejitev uporabe medijev! Igranje igrice, telovadba v stanovanju, risanje, ustvarjanje, dovoljen je tudi sprehod v naravi!
- Možnost umika za vse osebe: pripravite prostor ali kraj, kamor se boste lahko umaknili.
- Otroku razložite situacijo!

- Možnosti zaposlitve otroka: risanje, ustvarjanje, peka, poslušanje glasbe, ples, telovadba v stanovanju (otrokom primerne športne vaje), sprehod.

Nasveti proti konfliktom

- Dovolite si, da greste tudi kdaj sami na sprehod.
- Vsak se sme kdaj umakniti.
- Preden se vname prepir, se umaknite (krajši sprehod, umik v drugi prostor, v kolikor je to možno).
- Ko je jeza prevelika, preden izbruhne spor: pojdite stran, udarite ali kričite v blazino, šport.
- Pogovarjajte se o občutkih v družini.
- Telefonirajte prijateljem ali družini, da se sprostite.
- Dovolite tudi svojim otrokom, da se pogovarjajo s prijatelji po telefonu.

Nasveti v primeru dolgčasa

- Delovni čas oz. čas učenja naj bo vsak dan enak.
- Lahko počnete stvari, za katere sicer nimate časa: kuhanje zahtevnejših kosil, peka, čiščenje, pospravljanje in odstranitev ropotije.
- Če imate družabne igre, jih igrajte.

Kaj storiti v primeru nasilja

- Pokličite pomoč: veliko organizacij za pomoč je na voljo po telefonu.
- Ne ravnajte nasilno: negativne misli so trenutno pogosto intenzivnejše, prepoznajte jih in pravočasno poiščite pomoč (pojdite na sprehod sami, sprostite se s športom, telefonirajte prijateljem).
- Poiščite pomoč pravočasno tudi:

Če zbolite

- Obiščite zdravnika le v najnujnejših primerih.
- Pred tem zdravnika pokličite.
- Dobiti recepte in prijaviti bolniški stalež je možno po telefonu.

Pomoč v kriznih razmerah

Policija: 133

Rat auf Draht: 147, Klic v sili za otroke in mladostnike

Linija za pomoč ženskam: 0800-222-555 neprekinjeno, brezplačno in anonimno (svetovanje v primeru nasilja in drugih kriz)

Klic v sili za žrtve: 0800-112-112, anonimno in brezplačno

Center za zaščito pred nasiljem Graz: 0316 774199, v primerih nasilja

Dežurstvo Urada za mladino: +43 316 872-3043 (ponoči in ob vikendih: +43 316 872-5858)

Klic v sili za moške: 0800-246-247

Telefonsko duhovno svetovanje: 142

Nujna psihiatrična pomoč: 01-31330

Center za krizne intervencije: 01-4069595

Zagovorništvo otrok in mladostnikov (za otroke, mladostnike in mlade odrasle): 0676/8666 0609

Zagovorništvo otrok in mladostnikov (za starše): 0676/8666 4668

Informacion për prindërit – Coronavirus

Çfarë është Corona

- Virus ngjitës
- Me qëllim pakësimin e rrezikut të infektimit e për të lehtësuar spitalet qeveria ka marrë masa paraprake.
- Për të qenë të sigurt dhe të shëndetshëm qëndroni në shtëpi!
- Kur na lejohet të dalim prej shtëpisë? Blerje ushqimesh, shkuarje në punë, shëtitje (veçse vetëm ose me personat, me të cilët banoni bashkë).
- Respektoni masat higjienike! Lani shpesh duart (me sapun), ruani distancë (gjatë blerjeve dhe shëtitjeve).

Këshilla të përgjithshme për krejt familjen

- Strukturat t'i ruash edhe kur je në shtëpi: Të çohesh në të njëjtën orë, të vishesh, hash mëngjes, mësohet, kalosh kohën e lirë dhe të flesh.
- Planifikimi ditor: Kur mësohet, hahet, luhet etj.
- Kontakte sociale nëpërmjet videove telefonike: Orare fikse për të telefonuar me familjen
- Lëvizje: Video sporti nga interneti ose një shëtitje në ajër të pastër
- Konsum i kufizuar i medias: Këto nuk janë pushime! Edhe tani të uleni para televizorit apo kompjuterit me masë.
- Informohuni, por mos shihni teper lajme!
- Mendoni: Koha kalon shpejt!
- Merrni ndihmë në rast nevojë!

Këshilla për të përditshmen me fëmijët

- **Nuk janë pushime:** Ruani strukturën ditore!
Zgjimi, veshja, ngrënia e mëngjesit, koha e mësimi, koha e lirë mbasdite.
- **Koha e mësimi:** Shiko këshillat mbi të mësuarit. E RENDESISHME: Nuk është detyra juaj të korrigjoni ushtrimet e fëmijëve tuaj. Është e mjaftueshme që ato të bëhen.
- Mesuesit/et* janë në dispozicionin tuaj paradite për këshillim nëpërmjet telefonit
- Punonjësit socialë* janë edhe ata në dispozicionin tuaj.
- **Koha e lirë:** Kufizoni me patjetër konsumin e medias! Luajtja me lojra, lëvizja në banesë, vizatimi, punëdorja, një shëtitje në ajër të pastër janë të lejueshme!
- Mundësi tërheqje për të gjithë personat: krijimi i një hapësire apo vendi, në të cilin mund të tërhiqemi.
- Sqarojini fëmijës suaj situatën!
- Mundësi angazhimi: vizatim, punëdore, pjekje në furrë, dëgjim muzike, vallëzim, lëvizje në banesë (ushtrime sportive të përshtatshme për fëmijë), shëtitje

Këshilla mbi konfliktet

- Mundësojani një herë vetes të bëni një shëtitje vetë.
- Secili ka të drejtë të tërhiqet një herë më vete..
- Para se të përshkallëzohet një sherr (konflikt), ndërmerrni një pushim (një shëtitje të shkurtër, ndërrim mjedisi, nëse është e mundur).

- Nëse nervozizmi është tepër i madh, para se konflikti të shpërthejë, largohu, grushto një jastëk ose bërtit mbi jastëk, bëj sport.
- Flisni mbi ndjanjat në familje.
- Për t'u lehtësuar bisedoni në telefon me miqtë dhe familjen.
- U lejoni edhe fëmijëve tuaj të telefonojnë me shokët.

Këshilla mbi mërzitjen

- Kohë fikse pune dhe mësimi çdo ditë
- Ju mund të bëni gjëra, për të cilat në kushte normale nuk gjeni kohë: të gatuarit menu të pasura, të piqui, pastroni, rregulloni e spastroni sendet e panevojshme.
- Nëse dispononi, luani lojra tavoline (Brettspiele)

Çfarë të bëjmë në raste dhune

- Telefononi për lehtësim: shumë organizata ndihmëse janë të kapshme në telefon.
- Mos jetoni me dhunën, mendimet negative për momentin janë përforcuar, njihini ato dhe ndihmoni veten në kohë (dilni një shëtitje vetë, bëni sport për t'u shkarkuar, telefonojuni shokëve a miqve).
- Merrni ndihmë në kohën e duhur.

Nëse sëmureni

- Vizita tek mjeku vetëm në raste urgjente
- Telefononi paraprakisht tek mjeku
- Recetat dhe raportet (pushimet) mjekësore janë të mundshme nëpërmjet telefonit

Ndihmë në situata krize

Policia: 133

Rat auf Draht: 147, Numur nevojë për fëmijë dhe të rritur

Frauenhelpline: 0800-222-555 shërbim 24 orë, falas dhe anonim (për raste dhune e kriza të tjera – biseda këshillimi)

Opfer-Notruf (Numur për viktimat): 0800-112-112, anonim dhe falas

Gewaltschutzzentrum Graz: 0316 774199, për raste dhune

Bereitschaftsdienst Jugendamt (Zyra për të rinjtë): (natën dhe në fundjavë: +43 316 872-5858)

Männernotruf (Numur në nevojë për burrat): 0800-246-247

Telefonseelsorge (telefon për shqetësimet e shpirtit): 142

Psychiatrische Soforthilfe (Ndihmë e shpejtë psikiatrike): 01-31330

Kriseninterventionszentrum (Qendër e ndërhyrjes për krizat): 01-4069595

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene): 0676/8666 0609

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Eltern) –Avokatia për fëmijë e të rritur (për prindërit):
0676/8666 4668

Informacion për prindërit - Coronavirus

Çfarë është Corona

Virus ngjitës

Me qëllim pakësimin e rrezikut të infektimit e për të lehtësuar spitalet qeveria ka marrë masa paraprake.

Për të qenë të sigurt dhe të shëndetshëm qëndroni në shtëpi!

Kur na lejohet të dalim prej shtëpisë? Blerje ushqimesh, shkuarje në punë, shëtitje (veçse vetëm ose me personat, me të cilët banoni bashkë)..

Respektoni masat higjienike! Lani shpesh duart (me sapun), ruani distancë (gjatë blerjeve dhe shëtitjeve).

Udhëzime të përgjithshme për

Información para los padres sobre el Coronavirus

¿Qué es Corona?

- Virus infeccioso
- Con el fin de reducir el riesgo de infección y para no sobrecargar los hospitales, el gobierno ha tomado una serie de medidas
- Para estar seguro y saludable, ¡quédese en casa!
- ¿Cuándo se puede salir de casa?: para comprar alimentos, trabajar, ir a dar un paseo (sólo o con gente con la que vive)
- Observe las medidas de higiene: lávese las manos a menudo (con jabón), mantenga la distancia (cuando vaya de compras y a pasear)

Consejos generales para toda la familia

- Mantener las costumbres incluso cuando se está en casa: levantarse a la misma hora, vestirse, comer, estudiar, descansar y dormir.
- Planificación diaria: cuándo aprender, comer, jugar, etc.
- Contactos sociales a través de una videollamada: horarios fijos para llamar a su familia
- Ejercicio: videos con actividades deportivas en Internet o un paseo al aire libre
- Consumo limitado de medios de comunicación: ¡No estamos de vacaciones! Incluso ahora sólo se ve la televisión y nos sentamos al ordenador de vez en cuando
- Infórmese, pero no vea demasiadas noticias.
- Recuerde: ¡este momento va a pasar!
- Solicite ayuda en caso de emergencia

Consejos para la vida diaria con los niños

- **No estamos de vacaciones:** mantenga la estructura diaria
- levantarse, vestirse, desayunar, estudiar, tiempo libre por la tarde
- **Tiempo de aprendizaje:** Ver consejos para el aprendizaje. IMPORTANTE: No es su trabajo corregir los ejercicios de sus hijos. Es suficiente si se hacen.
- Los maestros están por las mañanas al teléfono disponibles para aconsejarle
- Los trabajadores sociales de la escuela también están a su disposición
- **Ocio:** ¡Limitar el consumo de los medios de comunicación a toda costa! ¡Jugar juegos, hacer ejercicio en casa, dibujar, hacer manualidades, un paseo al aire libre está permitido!
- Posibilidades de retiro para todas las personas: crear una habitación o un lugar en el que se pueda estar a solas y relajarse.
- Explique la situación a sus hijos
- Actividades: dibujar, hacer manualidades, hornear, escuchar música, bailar, moverse por la casa (ejercicios deportivos aptos para niños), ir de paseo

Consejos contra los conflictos

- Permítase ir a dar un paseo por su cuenta
- Todos pueden retirarse para estar a solas una vez
- Antes de que una discusión se intensifique, tómese un tiempo (un paseo corto, ir a otra habitación, si es posible)

- Si la ira se vuelve demasiado intensa: antes de que el conflicto se intensifique: vayase, golpee un cojín o grite en el cojín, haga deporte
- Hablar de las emociones en la familia
- Hable por teléfono con los amigos y la familia para aliviarse
- Permita que sus hijos hablen con sus amigos por teléfono.

Consejos contra el aburrimiento

- Horas fijas de trabajo o de aprendizaje todos los días
- Puede hacer cosas para las que normalmente no tiene tiempo: cocinar menús elaborados, hornear, limpiar y ordenar.
- Si está disponible: Juegue juegos de mesa

Qué hacer en caso de violencea

- Hablar por teléfono para aliviar la carga: muchas organizaciones de ayuda pueden ser contactadas por teléfono
- No actúe con violencia: los pensamientos negativos suelen reforzarse en estos momentos, reconózcalos y busque ayuda con suficiente antelación (salga a caminar solo, haga deporte para relajarte, llame a sus amigos)
- Consiga ayuda pronto

Cuando te enfermas

- visitas al médico, sólo en casos muy urgentes
- Llame al doctor primero.
- Las recetas y las bajas por enfermedad están disponibles por teléfono

Ayuda en situaciones de crisis

Policía: 133

Rat auf Draht: 147, Teléfono de emergencia para niños y jóvenes

Frauenhelpline (Teléfono de ayuda para mujeres): 0800-222-555 las veinticuatro horas del día, gratuita y anónima (en caso de violencia y otras crisis - sesiones de asesoramiento)

Opfer-Notruf (Teléfono de emergencia para víctimas): 0800-112-112, anónimo y gratuito

Gewaltschutzzentrum Graz (Centro de Protección contra la Violencia de Graz): 0316 774199, en caso de incidentes violentos

Bereitschaftsdienst Jugendamt: +43 316 872-3043 (por la noche y los fines de semana: +43 316 872-5858)

Männernotruf (Teléfono de emergencias para hombres): 0800-246-247

Telefonseelsorge: 142

Psychiatrische Soforthilfe (Ayuda de emergencia psiquiátrica): 01-31330

Kriseninterventionszentrum: 01-4069595

Kinder – und Jugendanwaltschaft (für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene (Fiscalía de la Infancia y la Juventud (para niños, adolescentes y jóvenes)): 0676/8666 0609

Kinder – und Jugendanwaltschaft (für Eltern) - para los padres: 0676/8666 4668

معلومات كورونا فيروس لأولياء الامور

ما هو كورونا؟

فيروس معد

- اتخذت الحكومة تدابير للحد من مخاطر العدوى وتخفيف العبء على المستشفيات
- للبقاء في أمان وصحة ، ابق في المنزل!
- متى يمكنك مغادرة المنزل: شراء المواد الغذائية والعمل ،
- الذهاب في نزهة (فقط بمفردك أو مع الأشخاص الذين تعيش معهم)
- امتثل لإجراءات النظافة: اغسل يديك كثيرًا (بالصابون) ، واحتفظ بمسافة (عند التسوق والمشي)

نصائح عامة لجميع أفراد الأسرة

- الحفاظ على نمط الحياة اليومية حتى عندما تكون في المنزل: الاستيقاظ والنوم في نفس الوقت، ارتداء الملابس، وتناول الطعام ، والدراسة ، ووقت الفراغ.
- التخطيط اليومي: متى تتعلم ، تأكل ، تلعب، إلخ.
- الاتصالات الاجتماعية عبر هاتف الفيديو: أوقات ثابتة عند الاتصال بأسرتك
- التمرين و الحركة: الاستعانة بمقاطع فيديو رياضية على الإنترنت أو المشي في الهواء الطلق
- استهلاك محدود لوسائل الاعلام: إنها ليست إجازة (عطلة)! بين الحين والآخر يمكن مشاهدة التلفزيون والجلوس أمام الكمبيوتر
- استفسر واحصل على المعلومات ولكن لا تشاهد الكثير من الاخبار
- ضعوا في اعتباركم أن هذه الفترة ستمر
- اطلب واحصل على المساعدة في حالات الطوارئ

نصائح للحياة اليومية مع الأطفال

- إنها ليست إجازة:

- حافظ على مخططك اليومي، الاستيقاظ، ارتداء الملابس ، تناول الفطور ، وقت الدراسة ، و الترفيه بعد الظهر
- وقت الدراسة: انظر والى نظرة على "نصائح للتعلم".
- هام: ليس من وظيفتك تصحيح تمارين أطفالك. يكفي إذا تم انجازها.
- للحصول على المشورة يمكنكم الاتصال هاتفيا بمعلمي المدرسة و ذلك في الفترة الصباحية
- الأخصائيون الاجتماعيون بالمدرسة هم ايضا تحت رهن اشارتكم
- وقت الفراغ: الحد قدر الإمكان من استعمال وسائل الاعلام! لعب الألعاب ، والتحرك في الشقة ، والرسم ،وممارسة هواية فنية بدوية ، ويسمح المشي في الهواء النقي!

- إيجاد فضاء أو مكان يمكن الفرد من الانفراد بنفسه
- اشرح الوضع لطفلك
- الانشغال قدر الإمكان : بالرسم، والحرف اليدوية، والخبز، والاستماع إلى الموسيقى، والرقص، وممارسة الرياضة في الشقة (تمارين رياضية صديقة للأطفال)، والذهاب في نزهة على الأقدام

نصائح ضد الصراع

- اسمح لنفسك بالذهاب في نزهة على الأقدام
- يمكن للجميع الانسحاب مرة واحدة
- قبل تصاعد الجدل ، خذ بعض الوقت (مسافة قصيرة، غرفة أخرى إن أمكن)
- عند نوبات من الغضب الشديد: قبل أن يتصاعد النزاع: اذهب بعيداً أو صرخ و اضرب الوسادة ، ومارس الرياضة (للتخلص والتحكم في غضبك)
- تحدث عن مشاعر الأسرة
- إجراء مكالمات مع الأصدقاء والعائلة كوسيلة للإغاثة وإفراغ شحنة غضبك
- اسمح لأطفالك بالتحدث إلى الأصدقاء عبر الهاتف

نصائح ضد الملل:

- أوقات ثابتة للعمل و التعلم بشكل يومي
- يمكنك القيام بأشياء ليس لديك وقت لها: قم بالطهي، والخبز، والتنظيف، والترتيب، و التخلص من الأشياء القديمة التي لا تحتاجها
- إذا كان متاحاً: العب ألعاب الطاولة

ماذا تفعل في حالة العنف

- نداء للإغاثة: يمكن الاتصال بالعديد من منظمات الإغاثة عبر الهاتف
- تجنب العنف: في الوقت الحالي غالباً ما يتم تكثيف الأفكار السلبية، ولهذا السبب من الأحسن الحصول على المساعدة في وقت مبكر (اذهب خارجاً بمفردك، أو مارس الرياضة للاسترخاء، أو اتصل بالأصدقاء)
- احصل على المساعدة في وقت مبكر بما فيه الكفاية

في حالة المرض:

- زيارات للطبيب فقط في الحالات الضرورية
- الاتصال بالطبيب مسبقاً
- يمكنكم الحصول على الوصفات الطبية والاجازات المرضية عن طريق الهاتف

المساعدة في حالات الأزمات

الشرطة: 133

نصيحة عبر الهاتف: 147 ، مكالمات طوارئ للأطفال والمراهقين.

خط مساعدة النساء: 0800-222-555 على مدار الساعة مجاناً وبدون الكشف عن الهوية (في حالة العنف والأزمات الأخرى - الاستشارات).

طوارئ الضحايا: 0800 112-112، بدون الكشف عن الهوية ومجاناً.

مركز الحماية من العنف غراتس: 0316 - 774199 في حالة العنف.

خدمة الشباب: +43 316 872-3043 (ليلاً وفي عطلات نهاية الأسبوع: +43 316 872-5858)

رقم طوارئ الرجال: 0800 -246 247

الاستشارة و الرعاية النفسية الهاتفية: 142

المساعدة النفسية الطارئة: 01-313130

مركز التدخل في الأزمات: 01-4069595

مركز محامي الأطفال والشباب (للأطفال والمراهقين والشباب): 0676/8666 0609

مركز محامي الاطفال والشباب (لوالدين): 0676/8666 4668

Дай-наношна информаци Коронавирус

Х1ун ю коронавирус?

- Уьнан вирус
- Инфекци ца яржийта а, больницаш парг1атъяха а, 1едало т1елаьцна оьшу мероприятеш (г1уллакхаш).
- Кхерам боцуш, могаш диса лаахь 1е чохь!
- Маца мега чуьра аравала: юург эца ваха, балха ваха , волавала ваха (ша цхьаь, я шен х1усамера, шеца цхьаьна бехачаьрца).
- Ц1оналла ларъян: сих-сиха сабанца куьйгаш дилар, юкь ларъяр (туьканахь, я волалуш)

Юкьара хьехамаш боллучу а доьзална.

- Х1оттам ларбе хьо чохь велахь а: цхьана хена чохь хилийта 1уьйранна хьалаг1аттар, т1е х1ума юхар, х1ума яар, 1амадар, садо1у хан ,д1авижар.
- Хьай денна план х1оттае: 1ама маца дийр ду ,х1ума маца юур ю, ловза маца ловзур ву иштта кхин д1а.
- Социальни контакташ видеотелефонехула лелае: билгалъяккха хан ахь хьайн доьзалца телефонехула кьамел дийр долу.
- Волавалар, спорт яр: интернет чуьра спортивни видеошка а хьожуш, я арахь ц1еначу х1аваэхь волалуш.
- Доза а, барам а болуш хила деза телевизоре хьажар а, компьютер хьалха 1ар а. Х1орш каникулаш яц!
- Информаци хаар дика ду, амма ма хьежа дукха Хаамашка.
- Ойла йе айхьа: Х1ара хан д1айоьдуш ю!
- Г1о деха хьайна т1е экстренни хьал х1оттахь.

Г1оьнна хьехамаш берашца д1ахьош долчу гуттарлерчу денна

- **Х1орш каникулаш яц:** ларбе шайн денна х1оттам
- Хьалаг1аттар, т1е х1ума юхар, х1ума яар, 1аморан хан, мукъа хан делкьалт1аьхьа
- **1аморан хан:** Хьажа 1аморан хьехамашка. ЛАДАМЕ: шун т1едиллина дац берийн болх (шардар) таллар, г1алаташ нисдар. Тоьар ду шардарш кхочуш дича а.
- 1уьйранна-делкьалца йолчу хенахь шун таро хир ю телефонехула хьехархошца консультацн ян а, хаттарш дан а.
- Ишколан социальни белхалой а бу шун оьшучохь г1о дан кийча
- **Мукъа хан:** Ч1ог1а дехар ду телевизоре хьежар а, компютерна хьалха 1ар а к1еззиг хилар, доза тохар! Ловзаршах ловза, чохь спорт йе, сурт дила, ц1еначу х1аваэ ара валий цхьа го баккха. Иза магийна ду!
- Цхьа чохь, я меттиг нисбе, хьо хьуо цу чохь хила мегах
- Кхетаде хьай бер х1оьттинчу хьолах
- Мукъа ца 1ен таронаш : сурт дилар, говзалла гайтар, юург яр, эшаре ладог1ар, хелхар дар, чохь берашна лерина спорт яр, арахь волавала вахар

Девна, кьовсамна дуьхьал хьехамаш

- Аьтто бе хьайна цкъа хьо хьуо арахь волавала ваха

- Х1оранна а мегаш ду цкъа мукъана ша шеца хила, кхечарах къаьстина
- Дов гена далале, ара вала, кхечу чоьн чу г1о
- Нагахь санна оьг1азло совъяьлlexь, дов гена далале: д1аг1о, г1айбан т1е тоха, я г1айбан т1е мохь хъакха, я спорт йе
- Къамел де хъайн доьзалца хъайн синхаамех лаьцна
- Къамел де хъайн доттаг1ашца а, гергарчаьрца а телефонехула
- Магаде хъай берана а шен доттаг1ашца телефонехула къамел дан

Хьехамаш сахьийзаман дуьхьал

- Билгалъяха хъайн белхан а, 1аморан а хенаш х1ора а дийнахь
- Ахь дан мегар ду х1инцалц хъайн дан хан ца хилла г1уллакхаш: тайп-тайпана юург ян, ц1андан, х1уманаш д1асаяха
- Лозаршах ловзар

Х1ун дан деза ницкъ беш хилахь

- Телефон тоха, г1о деха: дукха ю г1а деш йолу организацеш
- Ма ваха ницкъ бойтуш: харцахъара ойланаш х1окху муьрех ч1ог1а хьийза, иза хаадеза, хьалххе хъайна г1о деха(хьуо араялий цхьа го баккха, спорт йе, доттаг1ашца къамел де телефонехула)
- Деха хъайна хьалххе г1о

Нагахь хьо цамогуш хиллехь

- Ч1ог1а хьал дацахь лоьран т1е ма г1о
- Цкъа хьалха лоьре телефон тоха
- Рецепташ яздайтар а, цамогуш хилар хаийтар а телефонехула дан мегаш ду

Кризисни хьал х1оьттича г1о дехар

(Полици) Polizei: 133

Rat auf Draht: 147, Notruf für Kinder und Jugendliche (берашна а, кегирхошна а)

Зударшна г1о: 0800-222-555 дийнахь а, буса а, маьхза а, ц1е хьулийна (ницкъ беш хилахь а, кризисехь хилахь а - Консултаци)

(Бохам баьлларг) Opfer-Notruf: 0800-112-112, ц1е хьулийна, маьхза

(Ницкъ бинчарна г1о до центр) Gewaltschutzzentrum Graz: 0316 774199, ницкъ бинехь

(Кегирхойн урхалла) Bereitschaftsdienst Jugendamt: +43 316 872-3043 (буьйсана а, шота дийнахь а, к1ирандийнахь а: +43 316 872-5858)

(Божаршна г1о) Männernotruf: 0800-246-247

(Динан да) Telefonseelsorge: 142

(Психиатран г1о) Psychiatrische Soforthilfe: 01-31330

(Кризисан центр) Kriseninterventionszentrum: 01-4069595

(Берийн а, кегирхойн а прокуратура) Kinder- und Jugendanwaltschaft (берашна а, кегирхошна а, кьона бакхийчарна а): 0676/8666 0609

(Берийн а,кегирхойн а прокуратура)Kinder- und Jugendanwaltschaft (дай-наношна): 0676/8666
4668

Информация для родителей о коронавирусе

Что такое коронавирус

- Заразный вирус
- В целях уменьшения опасности заражения и для разгрузки больниц и госпиталей правительство приняло соответствующие меры
- Чтобы оставаться здоровым и в безопасности – оставайтесь дома!
- Когда разрешается покидать дом: ходить в магазин за продуктами, ехать на работу, выходить на прогулку (только в одиночку или с теми людьми, с которыми Вы совместно проживаете)
- Соблюдать режим гигиены: часто мыть руки (с мылом), соблюдать дистанцию (в магазине и на прогулке)

Общие советы для всей семьи

- Соблюдать установленный режим, даже когда Вы находитесь дома: вставать и ложиться спать в обычное время, одеваться, принимать пищу, учиться, свободное время)
- Планирование распорядка дня: когда по плану учёба, еда, игра и т.д.
- Социальные контакты по видеотелефону: установленное время, когда Вы будете разговаривать с семьей
- Двигательная активность: спортивные видео из интернета или прогулки на свежем воздухе
- Ограничение по просмотру телевизора: Это не каникулы! Даже сейчас только иногда смотреть телевизор или сидеть за компьютером
- Следите за информацией, но не смотрите абсолютно все новости
- Подумайте сами: Это пройдет!
- При необходимости обращайтесь за помощью

Советы для времяпровождения с детьми

- **Это не каникулы:** соблюдайте режим дня (встаем, одеваемся, завтракаем, время для уроков, свободное время после обеда)
- **Время для уроков:** Смотри советы для учёбы. ВАЖНО: Это не Ваша обязанность исправлять работы Ваших детей. Достаточно будет, если ребёнок задания сделает.
- Учителя в Вашем распоряжении по телефону для оказания помощи все время до обеда как в школе
- Школьные социальные работники тоже к Вашим услугам
- **Свободное время:** Обязательно ограничьте просмотры телевизора. Играйте в игры, двигайтесь по квартире, рисуйте, делайте поделки, разрешены прогулки на свежем воздухе!
- Оборудуйте место для уединения для всех членов семьи: найдите место, где можно отдохнуть от всех
- Объясните ситуацию своему ребёнку

- Возможности чем заняться: рисование, поделки, вместе готовить еду, слушать музыку, танцевать, движение по квартире (соответствующие возрасту ребенка спортивные упражнения), выходить на прогулку

Советы во избежание конфликтов

- Найдите время и для себя, чтобы отправиться на прогулку
- У каждого должно быть право уединиться
- Прежде чем начнется спор, отступите на шаг назад (небольшая прогулка, другая комната, если это возможно)
- Если Вы очень разгневались: прежде чем начнется конфликт, уйдите, ударьте подушку, или крикните в подушку, займитесь спортом
- Обговорите с семьей свои чувства
- Поговорите по телефону с друзьями или с членами семьи
- Разрешайте и своим детям позвонить их друзьям

Советы против скуки

- Каждодневное соблюдение установленного времени на работу и учебу
- Можете заняться теми вещами, на которые у Вас раньше не было времени: приготовить что-то особое из Ваших рецептов, что-то испечь, заняться уборкой, разобрать хлам
- Если у Вас есть в доме какие-то настольные игры – поиграйте в них

Что делать при насилии

- Позвоните, чтобы стало легче: во многие организации по оказанию помощи можно позвонить
- Не живите с насилием: негативные мысли на данный момент часто усиливаются, поймите это и найдите своевременно помощь (пройдитесь в одиночку на прогулку, займитесь спортом, чтобы снять напряжение, перезвонитесь с друзьями)
- Найдите быстро помощь

Если вы заболели

- Визит к врачу только в самых экстренных случаях
- Перед тем как идти к врачу, свяжитесь с ним по телефону
- Выдача рецептов и больничных возможна по телефону

Помощь в кризисных ситуациях

полиция: 133

помощь по проводу (Rat auf Draht): 147, экстренный звонок для детей и подростков

Линия помощи женщинам (Frauenhelpline): 0800-222-555 круглосуточно, бесплатно и анонимно (в случае насилия и в других кризисных ситуациях – консультационные беседы)

Экстренная линия для жертв (Opfer-Notruf): 0800-112-112, бесплатно и анонимно

Центр защиты от насилия (Gewaltschutzzentrum Graz): 0316 774199, в случаях насилия

Дежурная служба Вedomства по делам несовершеннолетних (Bereitschaftsdienst Jugendamt):
+43 316 872-3043 (в ночное время и в выходные: +43 316 872-5858)

Экстренная линия помощи для мужчин (Männernotruf): 0800-246-247

Телефонная пасторальная забота (Telefonseelsorge): 142

Психиатрическая экстренная помощь (Psychiatrische Soforthilfe): 01-31330

Центр кризисного вмешательства (Kriseninterventionszentrum): 01-4069595

Юридическая поддержка детей и подростков (Kinder- und Jugendanwaltschaft (для детей,
подростков, молодых людей): 0676/8666 0609

Юридическая поддержка детей и подростков (Kinder- und Jugendanwaltschaft (для родителей):
0676/8666 4668

اطلاعات برای والدین درمورد ویروس کرونا

کرونا چیست

- ویروس مسری
- برای کاهش خطر عفونت و سرایت و برای کاهش فشار بر بیمارستان ها دولت تدابیری را اتخاذ کرده است
- برای سالم و امن ماندن در خانه بمانید!
- چه زمانی می توانید خانه را ترک کنید: خرید مواد غذایی ، کار ،
- به پیاده روی (فقط به تنهایی یا با افرادی که با آنها زندگی می کنید)
- اقدامات بهداشتی را رعایت کنید: دست ها را مکرر (با صابون) بشوید ، فاصله خود را حفظ کنید (هنگام خرید و پیاده روی)

نکات کلی برای همه خانواده

- حفظ ساختار حتی در زمان خانه نشین بودن: در زمان همیشگی بیدار شوید، لباس بپوشید، غذا بخورید، یاد بگیرید، اوقات فراغت داشته باشید و بخوابید
- برنامه ریزی روزانه: زمان یادگیری ، غذا خوردن ، بازی و غیره
- ارتباطات اجتماعی از طریق تلفن یا ویدیوتلفن : زمانهای ثابت برای تماس با خانواده
- ورزش و تحرک : فیلم های حرکات ورزشی اینترنتی یا پیاده روی در هوای تازه
- مصرف محدود رسانه ها: این یک تعطیلات نیست! فقط گاه و بیگاه تلویزیون تماشا کنید و یا با کامپیوتر کار کنید
- در جریان اطلاعات باشید ولی بیش از حد اخبار نبینید
- به یاد داشته باشید: این زمان نیز تمام خواهد شد!
- در مواقع اضطراری کمک بگیرید

نکاتی برای زندگی روزمره با کودکان

- این یک تعطیلات نیست: به نظم و ساختار روزانه خود ادامه دهید
- از خواب بلند شوید، لباس بپوشید، صبحانه بخورید، زمان یادگیری، وقت آزاد بعد از ظهر
- زمان یادگیری: به نکاتی برای یادگیری توجه کنید. مهم: تصحیح تمرینات فرزندان و وظیفه شما نیست. همین که انجام شوند کافی است.
- معلمان برای مشاوره از طریق تلفن صبح ها در دسترس شما هستند
- مددکاران اجتماعی مدرسه نیز در دسترس هستند
- اوقات فراغت: استفاده از رسانه را حتما محدود کنید! بازی کنید، در آپارتمان ورزش و تحرک کنید، نقاشی، کاردستی، پیاده روی در هوای تازه مجاز است!
- امکان خلوت کردن در تنهایی برای همه: یک جا یا مکانی که فرد گاهی بتواند آرامش و تنهایی داشته باشد ایجاد کنید
- اوضاع را برای کودک خود توضیح دهید
- فرصت های سرگرمی: نقاشی، کار دستی، نان و شیرینی پزی، گوش دادن به موسیقی، رقصیدن ، ورزش در آپارتمان (تمرین های ورزشی مناسب و خوشایند کودک) ، پیاده روی

نکاتی درباره درگیری و مشاجره

- این امکان را برای خود فراهم کنید که یکبار هم به تنهایی قدم بزنید
- همه حق دارند که گاهی با خود در تنهایی خلوت کنند
- قبل از بالا گرفتن مشاجره، مدت زمانی از موقعیت خارج شوید (پیاده روی کوتاه، در صورت امکان اتاق دیگر)
- هنگامی که عصبانیت بیش از حد زیاد شود، قبل از اینکه درگیری تشدید شود: دور شوید، به یک بالش تکیه کنید یا در بالش تکیه فریاد بزنید ، ورزش کنید
- در مورد احساسات در خانواده صحبت کنید
- برای کاهش فشار روانی ، با دوستان و خانواده تماس تلفنی برقرار کنید
- به فرزندان اجازه دهید تلفنی با دوستانشان صحبت کنند

نکاتی برای مقابله با بی حوصلگی

- ساعات ثابت روزانه برای کار و یادگیری
- می توانید کارهایی را انجام دهید که معمولاً برای آنها وقت ندارید: آشپزی هایی که وقت زیادی نیاز دارند، نان و شیرینی پزی، نظافت، مرتب کردن و پاک سازی
- در صورت امکان: بازی های فکری گروهی انجام دهید

در صورت بروز خشونت چه باید کرد

- برای کاهش فشار روانی از طریق تلفن تماس بگیرید: بسیاری از سازمان های امدادی از طریق تلفن در دسترس هستند
- با خشونت زندگی نکنید: افکار منفی اغلب در حال حاضر شدت می گیرند، آنها را بشناسید و درک کنید و به اندازه کافی زود برای دریافت کمک اقدام کنید (به تنهایی به پیاده روی بروید، برای آرامش یافتن ورزش کنید، با دوستان تماس بگیرید)
- به اندازه کافی زود و به موقع تقاضای کمک کنید

در صورت بیماری

- فقط در موارد بسیار فوری و ضروری به پزشک مراجعه کنید
- از قبل با پزشک تماس بگیرید
- دریافت نسخه ها و ثبت مرخصی بیماری از طریق تلفن امکان پذیر است

امداد در شرایط بحرانی

133 پلیس (Polizei):

147, Notruf für Kinder und Jugendliche مشاوره روی خط تلفن (Rat auf Draht):

خط کمک به بانوان (Frauenhelpline):

0800-222-555 rund um die Uhr, kostenlos und anonym (bei Gewalt und anderen Krisen - Beratungsgespräche)

0800-112-112, anonym und kostenlos تماس اضطراری قربانیان (Opfer-Notruf):

0316 774199, bei Gewaltvorfällen مرکز حفاظت از خشونت گراتس (Gewaltschutzzentrum Graz):

آمادگی خدمات جوانان (Bereitschaftsdienst Jugendamt):

+43 316 872-3043 (in der Nacht und am Wochenende: +43 316 872-5858)

0800-246-247 تماس اضطراری مردان (Männernotruf):

142 مشاوره روحی تلفنی (Telefonseelsorge):

01-31330 کمک روانپزشکی اضطراری (psychiatrische Soforthilfe):

01-4069595 مرکز مداخله بحران (Kriseninterventionszentrum):

مشاوره حقوقی کودک و نوجوان (برای کودکان، نوجوانان، بزرگسالان جوان)

(Kinder- und Jugendanwaltschaft für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene):

0676/8666 0609

مشاوره حقوقی کودک و نوجوان (برای والدین):

(Kinder- und Jugendanwaltschaft für Eltern):

0676/8666 4668