

Tipps zum Mit-Einander in (Corona-)Krisen-Zeiten in Leichter Sprache

Viele Menschen müssen gerade viel tun.

Sie arbeiten zu Hause.

Sie kümmern sich um die Kinder.

Sie müssen sich auch um die Schule der Kinder kümmern.

Viele Menschen und auch Eltern haben außerdem Angst.

Sie haben Angst wegen der Arbeit.

Sie haben Angst wegen der Gesundheit.

Deswegen gibt es zu Hause manchmal Streit.

Hier sind Tipps.

Die Tipps helfen beim Zusammen-Leben, beim Streiten und Vertragen.

1. Alle sollen einen normalen Tages-Plan haben.

Zum Beispiel:

Essen. Lernen. Essen. Spielen. Essen. Schlafen.

2. Ausnahmen sind okay.

Manchmal ist es okay, wenn Kinder Süßigkeiten essen.

Manchmal ist es okay, wenn Kinder die Schul-Arbeiten später machen.

3. Es ist gut, ein Wort zu sagen, wenn es zu viel wird.

Wenn jemand ganz wütend ist, dann soll er das Wort sagen.

Alle wissen dann: Oh, da ist Wut!

Das Wort kann erfunden sein, zum Beispiel: Rakete.

Wenn du „Rakete“ sagst, dann lassen dich alle in Ruhe.

4. Menschen wollen mit anderen Menschen zusammen sein.

Es ist gut, zu telefonieren.

Es ist gut, mit Internet-Video zu telefonieren (zum Beispiel Skype).

Es ist gut, zusammen einen Film anzugucken.

Es ist gut, zu Hause Sport zu machen.

Es ist gut, draußen alleine oder mit der Familie spazieren zu gehen.

5. Mensch wollen auch mal allein sein.

Kopfhörer und Ohrstöpsel können helfen.

Eltern können sagen, wann sie Zeit für sich allein brauchen.

Auch Kinder können sagen, wann sie Zeit für sich allein brauchen.

6. Manchmal tun Menschen anderen Menschen oder sogar Kindern sehr doll weh.

Wenn du das siehst oder hörst, kannst du etwas tun:

Es ist gut, anderen Bescheid zu sagen und Hilfe zu holen.

Wenn dir niemand einfällt, kannst du auch die Polizei anrufen: 110

7. Wenn jemand dir weh tut, kannst du hier anrufen:

Für Frauen: 0800 116 016

Für Kinder: 0800 111 0 333

Für Alle: 0800 111 0 111

Aufgeschrieben vom Ausschuss für Gleichstellungs- und Genderpolitik in der GEW Hamburg
im März 2020.

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft
Landesverband Hamburg
Ausschuss für Gleichstellungs- und Genderpolitik

Rothenbaumchaussee 15 · 20148 Hamburg

