

## Gleichstellung und Familienfreundlichkeit in Zeiten von Corona

Die Arbeit von zuhause aus belastet Partnerschaften und Familien. Hier finden Sie einige Hinweise aus dem Gleichstellungsteam und einige Möglichkeiten, Kontakt aufzunehmen und sich auszutauschen. Die Seite wird nach und nach erweitert und überarbeitet.

Der Gleichstellungsbeauftragte der EKBO ist weiterhin für Sie erreichbar, telefonisch unter +49 (0)30 24344-380 oder per Email ([k.gaiser@ekbo.de](mailto:k.gaiser@ekbo.de))

### Eltern und Kinder

Eltern, die kleine Kinder beschäftigen, während sie von zuhause arbeiten, stehen unter enormem Druck. Was genau ihnen helfen kann, ist natürlich von Fall zu Fall verschieden, je nach Alter, Anzahl und Persönlichkeit der Kinder und Elternteile im Haushalt, eigenen beruflichen Tätigkeiten und denen anderer Haushaltsmitglieder, der räumlichen Umgebung und Sorge-Pflichten außerhalb des eigenen Haushalts u.a..

Hier einige „Haltungs-Tipps“ von Eltern mit Kindern zwischen 0 und 11:

- **Legen Sie Schuldgefühle und Perfektionismus ab.** Alle, die im Moment mit Kindern zuhause arbeiten, sind Super-Eltern! Sie müssen das nicht durch besondere Leistungen beweisen. Corona-Zeiten sind nicht der Moment für überzogene Ansprüche, z.B. mit Blick auf Netflix-Zeiten oder Schulpensum.
- **Besprechen Sie gemeinsam mit ihrem\*r Partner\*in eine gute Aufgabenverteilung.** Machen Sie eigene Grenzen deutlich, unterstützen Sie einander, und nehmen Sie einander in die Verantwortung, wenn nötig. Besonders wenn ein Elternteil bisher weniger Zeit zuhause verbracht hat als das andere, kann die Umstellung auf „beide sind immer da“ sehr schwer fallen.
- **Vernetzen Sie sich mit anderen Eltern.** Sprechen Sie einander zumindest aus der Ferne Mut zu, tauschen Sie Tipps und Informationen für den Alltag aus, bieten Sie Unterstützung an und nehmen Sie Angebote anderer in Anspruch. Das können andere Kindergarten- oder Schul-Eltern sein, Nachbarn oder Bekannte, aber auch Ehrenamts-Portale und Nachbarschaftsnetzwerke. Der [Ehrenamts-Newsletter des AKD](#) gibt weitere Hinweise.

Praktische Hinweise, Tipps gegen den Lagerkoller und Beratungsangebote finden Sie bei vielen ev. Familienzentren. Hier einige Anlaufstellen:

- die Facebookseite der [Ev. Familienbildung Berlin](#)
- das [Ev. Familienzentrum Paulus Zehlendorf-Mitte](#) (telefonisches Beratungsangebot)
- das [Face-Familienzentrum](#) (Ideen für Spiele, Geschichten und mehr)

### Partnerschaften

Das dauernde Zusammensein in einer Wohnung ist für die meisten Paare ungewohnt. Wer gerade eine schwierige Zeit in der eigenen Beziehung durchmacht, leidet möglicherweise besonders darunter, nicht „rauszukommen“. Aber auch andere bemerken Spannungen. Gelegenheiten für den Austausch unter Freund\*innen fehlen. Bei Online-Kontakten hört oder liest der\*die Partner\*in womöglich mit.

Partnerschaften ohne gemeinsamen Haushalt werfen andere Probleme auf: Hin- und herfahren wird schwierig oder unmöglich. Die Partner sind bis aus weiteres getrennt, oder sie finden sich plötzlich in einer ungeplanten Wohngemeinschaft wieder.

Wenn ein\*e Partner\*in in einem exponierten Arbeitsfeld tätig ist, kann die Angst um die Gesundheit des\*der anderen hinzukommen. Auch das kann ungewollt zu Spannungen in der Beziehung führen.

Es gibt keine Geheimrezepte. Einige einfache Dinge können helfen:

- **Bewegung:** Am besten draußen, mit Abstand, allein oder zu zweit. Das entspannt, erfrischt und hilft, überschüssige Energie loszuwerden. Einige Gewohnheiten lassen sich gut fortsetzen: der Spaziergang, die Runde Laufen. Für andere findet sich vielleicht ein online-Ersatz (die Yoga-App [Down Dog](#) ist bis 1. Mai umsonst).
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Partner\*innen und Kinder brauchen jetzt ganz besonders die "Giraffen-Ohren" und Ich-Botschaften. Wenn Sie gewaltfreie Kommunikation schon kennen und mögen, ist jetzt die Zeit, sie anzuwenden. Wer es noch nicht kennt, findet zum Beispiel [hier](#) einige Grundlagen.
- **Beratungs- und Unterstützungsangebote:** Nehmen Sie Beratung, Hilfe-Telefone und Ähnliches in Anspruch. Achten Sie auch auf andere in Ihrer Umgebung. Unter den derzeitigen Bedingungen ist es für viele Betroffene schwer, sich Unterstützung zu suchen. Auf der BMFSFJ-Seite [stärker als Gewalt](#) finden Sie nähere Informationen. Eine kurze Liste von Beratungsstellen und Hilfetelefonen finden Sie unten.

## **Beratung und Hilfetelefone:**

- [Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen](#): 0800 116016, [Chat und Beratungseite](#)
- [BIG Hotline](#)- Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder: (030) 611 0300
- [LARA](#) Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen: (030) 216 8888
- [FrauenKrisenTelefon](#) e.V.: Persönliche Beratung für Migrantinnen (Deutsch, Englisch, Farsi): (030= 615 7596) oder SMS/WhatsApp: +49 157 3130964
- [Hilfetelefon Schwangere in Not](#): 0800 4040 020
- [Berliner Notdienst Kinderschutz](#): (030) 610 0066
- [Nummer gegen Kummer](#): mit Kinder- und Jugendtelefon, Elterntelefon
- [Ad hoc Hilfe für queere Menschen](#), Karada House
- [Psychosoziale Nothilfenummern in Berlin](#)
- [Telefonseelsorge](#): 0800 111 0111, 0800 111 0 222

Bleiben Sie behütet und Gott befohlen!

Aus dem Gleichstellungsteam der EKBO

Kristian Gaiser, Gleichstellungsbeauftragter  
Magdalena Möbius, Vorsitzende Gleichstellungsteam, Landespfarrerin für Frauenarbeit  
Katharina Schneider, Projekt Leben in Vielfalt, AKD