

## **Tipps für Familien im „Corona-Alltag“**

### **Umgang mit Konflikten**

Die Ausgangsbeschränkungen sind für alle Familien eine zusätzliche Belastung. Die Kinder sind zu Hause, es fehlen soziale Kontakte und es bestehen vielleicht Existenzängste. Zudem gibt es kaum Möglichkeiten, kritische Situationen zu verlassen.

Wenn zuhause die Stimmung sowieso angespannt ist, dann wird es jetzt noch schwieriger. Wenn Ihre Partner oder andere Familienangehörige zu Gewalt neigen, brauchen Sie jetzt einen **Notfallplan**. Überlegen Sie Strategien, wie Sie sich in dieser Zeit schützen können. Gibt es eine Alternative, wo Sie übergangsweise wohnen können, zum Beispiel bei Verwandten oder Freunden?

Das bedeutet praktisch:

- Sprechen Sie Probleme früh an. Warten Sie nicht, „bis die Luft brennt“.
- Sprechen Sie Probleme in Ruhe an. In Wut zu diskutieren, verschlechtert die Situation meistens.
- Sprechen Sie vor allem über sich selbst und nicht über den Anderen. Beispiel: „Ich bin enttäuscht“ anstelle von „Du hast mich enttäuscht“.
- Nehmen Sie Ihr Gegenüber ernst, indem Sie ihm zuhören und versuchen Sie, seine Ansichten zu verstehen. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Sich in der Diskussion zu verteidigen und den anderen zu bekämpfen, hilft nicht. Sinnvoller ist es, gemeinsam nach einer Lösung zu suchen.
- Um ein Problem zu lösen, müssen beide Seiten etwas nachgeben.
- Möglichkeiten der Beruhigung: Sich bewegen, joggen, spazieren gehen, Lieblingsmusik hören, fünfmal ruhig und tief ein- und ausatmen, langsam bis 20 zählen, in ein anderes Zimmer gehen, auf dem Balkon eine rauchen, weggehen, den Provokateur ignorieren, sich ablenken.

**Wenn die Situation eskaliert und es zu Gewalt kommt, rufen Sie die Polizei!**

**Zuflucht bieten auch die Frauenschutzwohnungen. Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 011 6016**