

So reduzieren Sie Konflikte und Streitereien

In engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter Dichtestress. Auch durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte oder Streit in der Partnerschaft und im Familienleben entstehen.

- Vermeiden Sie zu (ver-)urteilen. Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den andern gegenüber. Es ist für alle eine Herausforderung.
- Geben Sie sich gegenseitig Zeit zum Alleinsein. In dieser Zeitspanne darf der andere nicht gestört werden.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern auch spontane Rückzugsmöglichkeiten.
- Machen Sie eine tägliche Familien-Konferenz: Wie geht es Jedem und Jeder, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- Bleiben Sie beim Ansprechen bei sich und Ihren Gefühlen. Kritisieren Sie konkretes Verhalten, nicht die ganze Person. Sagen Sie zum Beispiel statt «Du bist unordentlich» besser «Ich fühle mich zu Hause nicht so wohl, wenn überall Sachen rumliegen».
- Formulieren Sie Lösungsvorschläge. Achten Sie dabei auch auf die Bedürfnisse des Gegenübers.
- Akzeptieren Sie, dass es vielleicht für den Moment keine perfekte Lösung gibt.
- Nutzen Sie Bewegung und frische Luft, um den Kopf frei zu bekommen.
- Holen Sie sich Unterstützung von Dritten, wenn Sie sich im Kreis drehen.

So verhindern oder beenden Sie Gewalt

Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Holen Sie im Notfall für sich selbst oder andere rechtzeitig Unterstützung.

Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst!

Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren. Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich, wenn Sie merken, dass Sie überfordert sind und aggressiv werden.

Die Verantwortung für gewaltfreies Handeln tragen Sie!

Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen kennen alle Menschen. Diese starken Gefühle sind kein Grund und keine Entschuldigung, Gewalt auszuüben. Es liegt in Ihrer Verantwortung, gewaltfrei zu handeln.

Kommunizieren Sie!

Teilen Sie mit, dass Sie jetzt Abstand benötigen und das Gespräch später fortsetzen wollen.

Verlassen Sie die Situation!

Gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch.

Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung!

Telefonieren Sie mit einem Freund oder einer Freundin. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

Wenn Gewalt passiert: Reden Sie!

Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation die einzige Person, die den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Bringen Sie sich jedoch selber nicht in Gefahr, sondern rufen Sie im Notfall die Polizei (Telefon 117).

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind!

Dasselbe gilt natürlich, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind: Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind auch nicht allein, selbst wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheint. Holen Sie Hilfe: bei Freunden, Nachbarn oder Beratungsstellen. Tragen Sie Ihr aufgeladenes Handy immer bei sich. Rufen Sie unbedingt die Polizei (Telefon 117), wenn Sie bedroht oder geschlagen werden!

