

## **Sicher zu Hause durch die Krise - Der Notfallplan**

Zurzeit sind wir alle aufgrund des Corona-Lockdowns und den damit verbundenen Einschränkungen vermehrt großen Belastungen, Stress, Spannungen in der Familie bzw. mit dem / der Partner\*in ausgesetzt.

Es ist völlig normal, sich verunsichert zu fühlen, Angst zu haben, sich isoliert zu fühlen. Manchmal fühlt es sich zu Hause zu eng an und nicht zuletzt gibt es Sorgen um die finanzielle und berufliche Zukunft.

Dies bildet erfahrungsgemäß den Nährboden für gewalttätige Handlungen in der Familie, Partnerschaft.

### **ABER:**

**Es gibt keine Notwendigkeit und keine Entschuldigung, den eigenen Stress an Anderen auszulassen!**

**Sie stehen in der Verantwortung für Ihr eigenes Handeln, Ihren eigenen Umgang mit Unsicherheit und Ärger!**

**Sie haben immer die Möglichkeit sich gewaltfrei zu verhalten! Ihre Entscheidung!**

**Tun Sie alles, was dazu geeignet ist, Eskalationen und gewalttätige Auseinandersetzungen zu vermeiden!**

## **Der Notfallplan**

### **zur unmittelbaren Deeskalation einer Konfliktsituation:**

- Partner\*in ausreden lassen und ruhig zu hören
- Dabei still bis 10 zählen, dann mit ruhiger Stimme sprechen antworten
- Mindestens zwei Schritte Abstand zum / zur Partner\*in halten
- Kinder vor dem Miterleben von Gewalt schützen
- Keine Gegenstände (Handy) in die Hand nehmen, keine Drohungen aussprechen („wenn Du ... jetzt nicht machst / lässt, werde ich...“)
- Aus der Konfliktsituation bzw. auf Abstand gehen (wenn möglich in ein anderes Zimmer, im Zweifelsfall vor die Tür, nach draußen gehen)
- **Auszeit-Zeichen = Sofortiger Stopp der laufenden Auseinandersetzung:**
  - Vereinbaren und rechtzeitig benutzen
  - Akzeptieren Sie das Auszeit-Zeichen des Gegenübers und verlassen Sie die Situation
  - Während der Auszeit evtl. positive Gedanken formulieren (z.B. „Das kriegen wir schon hin!“) ggf. telefonisch Kontakt zu jemandem aufnehmen, der / die Sie jetzt zuverlässig / vertrauensvoll unterstützen kann

- Fragen, ob der / die Partner\*in sich sicher fühlt und Kontakt will. Respektieren Sie den Wunsch, wenn Sie ggf. noch wegbleiben sollen.
- Den Konflikt nicht unmittelbar nach Ihrer Rückkehr lösen wollen, vereinbaren Sie erstmal einen Zeitpunkt, an dem Sie in Ruhe sprechen können
- Informieren Sie auch Ihre Kinder: z.B. „Bei Streit geht Papa / Mama ins Arbeitszimmer, oder spazieren etc.“
- Halten Sie sich unbedingt an diese Regeln und die getroffenen Absprachen unabhängig vom Verhalten Ihres / Ihrer Partners\*in oder anderer Personen

Sie bemerken, dass Sie zunehmend Stress aufbauen und zu Hause abladen obwohl Sie das nicht wollen? Fehlen Ihnen zu Hause manchmal die Worte? Gab es schon handgreifliche Auseinandersetzungen?

Sie können das jetzt sofort ändern. Wie? Rufen Sie uns an, senden uns eine Nachricht oder Mail:

Wege ohne Gewalt / WoGe:  
0176 64172219  
0551 2508799  
info@woge-goettingen.de