

Sicherheitsplan

In einer krisenhaften Zeit, wie wir sie derzeit aufgrund des Covid-19 Virus erleben, kommt es vermehrt zu großen persönlichen Belastungen. Dies kann zu Hause zu emotionalem Stress, familiären Spannungen und Konflikten führen. Erfahrungsgemäß bilden diese einen Nährboden für häusliche Gewalt. Machen Sie sich bewusst, dass Sie die Verantwortung dafür haben, in auftretenden Konflikten gewaltfrei zu handeln.

Hilfreiche Maßnahmen für einen guten und gewaltfreien Umgang mit der aktuellen Situation zu Hause:

- Überlegen Sie mit Ihrem/Ihrer Partner*in, wie Sie die nächsten Wochen der Krise für sich und Ihre Familie gestalten wollen (idealerweise einen Tages-/Wochenplan erstellen)
- Entwickeln Sie sinnvolle Routinen und Rituale
- Überlegen Sie sich Projekte, um sich sinnvoll zu beschäftigen
- Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun können, anstatt auf das, was Sie nicht tun können
- Halten Sie Ihre Wohnung sauber und aufgeräumt
- Informieren Sie sich bei offiziellen Quellen über die aktuellen Entwicklungen (Bundesregierung, Robert-Koch-Institut, BZgA, WHO, öff.-rechtl. Sender wie ARD)
- Nutzen Sie digitale Medien und halten Sie Kontakt zu Freunden/Familie
- Sprechen Sie mit Freunden und der Familie über Ihre Befindlichkeit, Gefühle und Befürchtungen
- Machen Sie sich bewusst, dass es allen Menschen gerade ähnlich geht und jeder seinen eigenen Weg hat, mit der Krise umzugehen - akzeptieren Sie diesen
- Verurteilen Sie andere Menschen nicht, die einen anderen Umgang mit der Krise wählen
- Helfen Sie Ihren Mitmenschen, soweit möglich
- Fragen Sie bei Bedarf selbst nach Hilfe
- Machen Sie sich bewusst, dass dieser Ausnahmezustand nur vorübergehend ist
- Verbringen Sie regelmäßig positive Zeit mit dem/der Partner*in (ggf. planen)
- Meiden Sie den Konsum von Alkohol oder andere Drogen
- Nehmen Sie ärztlich verschriebene Medikamente regelmäßig ein (ggf. bevorraten)
- Achten Sie auf eigene Körperbedürfnisse und -signale (Trinken, Essen, Schlafen, Zeit für sich nehmen etc.)
- Nutzen Sie Techniken zur Stressreduktion (z.B. Qi Gong, Meditation etc.)
- Sorgen Sie für genug Bewegung (Sport zu Hause oder draußen soweit möglich)
- Übernehmen Sie die Verantwortung für die Umsetzung der Maßnahmen und für den guten Umgang mit allen anwesenden Personen
- Vereinbaren Sie mit Ihrer/Ihrem Partner*in ein Zeichen, Signal oder ein Codewort, mit dem jeder*r ein "Stopp" signalisieren kann, wenn es gerade zu viel wird, sodass im Notfall kritische Situationen rechtzeitig beendet werden können
- Besprechen Sie die nachfolgenden Regeln für den Fall eines Konfliktes

Halten Sie sich in Konfliktsituationen an folgende Regeln:

- Partner*in ausreden lassen und ruhig zu hören
- Auf eigene Lautstärke achten, mit ruhiger Stimme sprechen
- Mindestens zwei Armlängen Abstand zur/zum Partner*in halten
- Kinder vor dem Miterleben von Gewalt schützen
- Keine Gegenstände in die Hand nehmen ggf. Gegenstand aus der Hand legen
- Aus der Konfliktsituation gehen bzw. auf Abstand gehen (zeitlich und räumlich)
- Benutzen Sie rechtzeitig das vereinbarte Zeichen/Signal/Codewort
- Akzeptieren Sie das Zeichen/Signal/Codewort des Gegenübers und verlassen Sie die Situation
- Partner*in mitteilen, dass Sie eine Auszeit nehmen und wie lange diese vorläufig dauern soll
- Während der Auszeit positive Selbstgespräche führen (z.B. „Das kriegen wir schon hin!“) ggf. telefonisch Kontakt zu jemandem aufnehmen, der/die Sie positiv unterstützen kann
- Partner*in anrufen, bevor Sie wieder nach Hause gehen. Fragen, ob die/der Partner*in sich sicher fühlt. Respektieren Sie den Wunsch, wenn Sie noch wegbleiben sollen
- Bestehen Sie nicht darauf, den Konflikt unmittelbar nach Ihrer Rückkehr lösen zu müssen
- Vereinbaren Sie gegebenenfalls einen Termin, bei dem Sie in Ruhe darüber sprechen können
- Informieren Sie Ihre Kinder über die Ergebnisse aus Ihren Gesprächen (z.B. „Bei Streit geht Papa ins Arbeitszimmer, oder spazieren etc.“)
- Halten Sie sich unbedingt an diese Regeln und die getroffenen Absprachen unabhängig vom Verhalten Ihres/Ihrer Partner*in oder anderer Personen

Zusätzlich hilft mir auch Folgendes: