

Umgang mit familiären Konflikten bis häuslicher Gewalt

Die aktuelle Situation hält viele Herausforderungen für uns bereit, wir alle sind von den Ausgangsbeschränkungen betroffen und müssen uns zuhause aufhalten. Oder Sie befinden sich vielleicht sogar in Quarantäne und sind somit noch stärker in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt.

Enges Wohnen: Es ist möglich, dass sie Enge erleben, gerade wenn der Wohnraum begrenzt ist und Sie mit mehreren Personen aus Ihrer Familie zusammenleben und somit Ihre Privatsphäre oder Freiraum eingeschränkt sind.

Erhöhte Aggressivität: Es passiert ganz automatisch, dass wir die Grenzen des anderen überschreiten. So stellen Sie vielleicht auch fest, dass Ihre Grenzen überschritten werden. Dies kann Sie ärgerlich machen und im schlimmsten Fall zu aggressivem Verhalten führen. Ärger bedeutet aber auch, dass man etwas an der Situation verändern möchte und sie eben nicht so akzeptieren will.

Lösungen im Umgang mit Konflikten und zur Deeskalation:

- **Gespräche führen:** Es stellt eine große Herausforderung dar mit diesem Ärger umzugehen, daher ist es notwendig das Thema anzusprechen.
- **Achtsam sein:** Sie sollten sich darüber im Klaren sein und es auch an Partner oder Kinder weitergeben, dass es ganz normal ist, dass nun mehr Konfliktpotential da ist.
- **Bedürfnisse ansprechen:** Thematisieren Sie ihre Bedürfnisse, zum Beispiel nach Ruhe und Alleinsein. Nur so können die anderen wissen, was Sie gerade brauchen.
- **Familienkonferenzen und Planung:** Sich mit den Familienmitgliedern ein- oder mehrmals in der Woche zu treffen und abzusprechen: a) z.B. konkret, wer sich wann, wo aufhält. So kann jeder etwas Raum und Zeit für sich haben. b) Wie der Haushalt innerhalb der Familie gerecht verteilt wird c) Gemeinsame Zeiten bewusst planen (Essen/Spielzeit oder Spaziergänge zusammen)

Bei drohender Gefahr:

- 1) **Sie selber als Gefahr:** Wenn Sie von sich selbst befürchten gewalttätig zu werden oder es auch schon vorgekommen ist, auch dann können Sie sich Unterstützung holen: <https://www.maennerzentrum.de/>
- 2) **Sie selber sind gefährdet:** Vielleicht erleben Sie gerade ihr eigenes Zuhause aber nicht als sicheren Ort. Auch wenn es schwierig ist darüber zu sprechen, wenden Sie sich an Vertrauenspersonen oder anonym z.B. an die Nummer des Hilfetelefon **08000 116 016**, diese Nummer ist kostenlos. Es besteht auch die Möglichkeit über die Seite www.hilfetelefon.de per E-Mail oder Chat Kontakt aufzunehmen.
- 3) **Andere Personen sind gefährdet:** Seien Sie auch wachsam, was um Sie herum geschieht. Vielleicht bekommen Sie mit, dass eine Familie in ihrem Haus hinsichtlich verbaler oder physischer Gewalt ein Problem haben könnte. Oftmals reicht es zu klingeln und zum Beispiel einfach nach Salz oder Mehl zu fragen, um einen Streit zu beenden und zu signalisieren, dass die Situation nicht unbemerkt geblieben ist. Droht eine Situation zu eskalieren, greifen Sie ein und rufen Sie die Polizei.
- 4) **Liste zu bestehenden Hilfe- und Beratungsangeboten:** finden Sie auf der Seite des Bayerischen Staatsministeriums: <https://www.stmas.bayern.de/gewaltschutz/beratung/>