

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, öffentlich-rechtliche 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 **Ausnahmestand nur vorübergehend** ist.
- Verbringen Sie regelmäßig **positive Zeit mit dem/der Partner*in** (ggf. planen).
- **Meiden Sie den Konsum** von Alkohol oder anderen Drogen.
- Nehmen Sie **ärztlich verschriebene Medikamente regelmäßig** ein (ggf. bevorraten).
- Achten Sie auf eigene **Körperbedürfnisse und -signale** (Trinken, Essen, Schlafen, Zeit für sich 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/Ihrer Partner*in ein **Zeichen, Signal oder ein Codewort**, mit dem jeder*r ein "Stop" signalisieren kann, wenn es gerade zu viel wird, sodass im Notfall kritische Situationen rechtzeitig beendet werden können.

Beachten Sie die nachfolgenden Regeln für den Fall eines Konfliktes

SICHERHEITSPLAN

HALTEN SIE SICH IN KONFLIKTSITUATIONEN AN FOLGENDE REGELN:

- Lassen Sie Ihren/Ihre Partner*in **ausreden** und **hören Sie ruhig zu**.
- Achten Sie auf **eigene Lautstärke** und sprechen Sie mit **ruhiger Stimme**.
- Halten Sie mindestens **zwei Armlängen Abstand** zur/zum Partner*in.
- **Schützen Sie Kinder** vor dem Miterleben von Gewalt.
- Nehmen Sie **keine Gegenstände in die Hand**. Legen Sie ggf. Gegenstand aus der Hand.
- Gehen Sie **aus der Konfliktsituation** bzw. auf Abstand (zeitlich und räumlich).
- Benutzen Sie rechtzeitig das **vereinbarte Zeichen/Signal/Codewort**.
- Akzeptieren Sie das Zeichen/Signal/Codewort des Gegenübers und **verlassen Sie die Situation**.
- Teilen Sie Ihrem/Ihrer Partner*in mit, dass Sie eine **Auszeit nehmen** und wie lange diese vorläufig dauern soll.
- Führen Sie während der Auszeit **positive Selbstgespräche** (z.B. „Das kriegen wir schon hin!“). Nehmen Sie ggf. telefonisch Kontakt zu jemandem auf, der/die Sie **positiv unterstützen** kann.
- Rufen Sie den/die Partner*in an, **bevor Sie wieder nach Hause gehen**. Fragen Sie, 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:
