

SO ERREICHEN SIE UNS:

Montag – Donnerstag: 10:00-12:00 Uhr und 13:00-15:00 Uhr

Telefon: 089 / 543 95 56 | eMail: beratung@maennerzentrum.de

www.maennerzentrum.de

SICHERHEITSPLAN

Eine Krise wie Corona macht Angst und Stress. Dies kann auch zu Hause zu Streit führen. Dabei steigt die Gefahr für häusliche Gewalt. **Häusliche Gewalt ist verboten! Auch schwere Zeiten und Stress sind keine Entschuldigung für Gewalt.**

HIER SIND IDEEN, DIE IHNEN HELFEN, KEINE GEWALT ANZUWENDEN

- Achten Sie darauf, dass es Ihnen gut geht. Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Spaß machen.
- Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Partner*in – auch für sie/ihn ist es nicht leicht. Besprechen Sie, wie Sie es sich zusammen schön machen können. Aber auch, was alles erledigt werden muss. Klären Sie, wer für was zuständig ist.
- Nutzen Sie die Zeit, um Arbeiten in der Wohnung vorzunehmen: Was müsste schon längst mal gemacht werden? ➡ Jetzt ist die Zeit!
- Suchen Sie sich in jedem Fall eine sinnvolle Beschäftigung.
- Immer genug schlafen, essen und trinken.
- Rufen Sie Ihre Freunde und Familie an, schreiben Sie Nachrichten oder machen Sie sogar einen Videoanruf. Helfen Sie sich gegenseitig! Jetzt sitzen alle im selben Boot.
- Machen Sie Sport. Wenn es draußen nicht möglich ist auch zu Hause (Sit Ups, Liegestütze etc. – Youtube-Anleitungen anschauen).
- Schauen Sie Nachrichten nur, solange es Ihnen gut tut. Hören Sie damit auf, wenn es Sie stresst oder Ihnen Angst macht.
- Vorsicht vor Falschinformationen (FakeNews)! Informieren Sie sich nur über offizielle Stellen (Bundesregierung, BZgA, Robert Koch Institut, Öffentlich-rechtliche Fernseh- und Radiosender wie ARD, Deutschlandfunk).
- Gerade jetzt: Finger weg von Alkohol oder anderen Drogen! Vor allen Dingen, wenn es deswegen auch früher schon Streit gegeben hat!
- Nehmen Sie ärztlich verschriebene Medikamente regelmäßig ein (ggf. Rezept und Vorrat besorgen).
- Es nervt! Aber anderen geht's genauso! Seien Sie freundlich zu Anderen, dann sind es die auch eher zu Ihnen.
- Machen Sie mit Ihrer/Ihrem Partner*in aus, wie Sie ihr/ihm sagen, dass Sie jetzt Ruhe brauchen (z.B. ein Signalwort).

Wenn es trotzdem Streit gibt, dann halten Sie sich an die Streitregeln (Seite 2)!

SICHERHEITSPLAN: Streitregeln

HALTEN SIE SICH IM STREIT AN FOLGENDE REGELN:

- Lassen Sie Ihren/Ihre Partner*in **ausreden** und **hören Sie ruhig zu**.
- Werden Sie **nicht laut**, sprechen Sie mit **ruhiger Stimme**.
- Halten Sie mindestens **zwei Armlängen Abstand**.
- **Schützen Sie Kinder** vor dem Miterleben von Gewalt.
- Nehmen Sie **keine Gegenstände** in die Hand.
Wenn Sie etwas halten: **Weglegen!**
- Benutzen Sie rechtzeitig das **vereinbarte Zeichen/Signal/Codewort**.
- Wenn Ihre/Ihr Partner*in Sie dann noch immer nicht in Ruhe lässt, ist das kein Grund für Gewalt!
Blieben Sie auch dann ruhig!
- **Sagen Sie Ihrer/Ihrem Partner*in**, dass Sie Ruhe brauchen und auch für wie lange.
- Wenn Ihre/Ihr Partner*in das Signalwort sagt: **Lassen Sie sie/ihn sofort in Ruhe!**
- **Aus dem Zimmer gehen**. Wenn das nicht reicht: Aus der Wohnung.
- **Sagen Sie Bescheid**, dass Sie gehen, um sich zu beruhigen und dass Sie wiederkommen, wenn Sie ruhig sind.
- Manchmal hilft es, **sich selber gut zuzureden**. Machen Sie das, wenn Ihre/Ihr Partner*in Sie in Ruhe gelassen hat. Sagen Sie sich Sachen wie: „Ich beruhige mich jetzt wieder. Tief durchatmen. Dafür finden wir schon eine Lösung...“
- Wenn Sie rausgegangen sind: **Rufen Sie an, bevor Sie heimkommen**.
Fragen Sie, ob es ok ist. Wenn nicht, bleiben Sie lieber noch draußen.
- Manchmal kann ein Konflikt nicht gleich gelöst werden:
Wenn Sie heimkommen und es nicht gleich geht, **haben Sie noch Geduld!**
- Machen Sie dann aus, wann Sie **in Ruhe sprechen** können.
- **Sagen Sie Ihren Kindern, was los ist**, damit sie sich keine Sorgen machen. Erklären Sie, dass es einen Streit gab, aber dass Mama und Papa daran arbeiten, sich wieder zu vertragen und nicht mehr laut zu sein.

Halten Sie sich unbedingt an diese Regeln, auch wenn Ihre Partner*in das nicht macht.

Schreiben Sie hier auf, was Ihnen sonst noch hilft:
