



Verhaltenstipps der Polizei bei gespannten Stimmungslagen in der Familie anlässlich der Ausgangsbeschränkungen in der Corona Krise

Die Beauftragten der Polizei für Kriminalitätsoffer beim Polizeipräsidium Mittelfranken empfehlen:

Grundsätzliche Tipps:

1. Bleiben Sie gelassen
2. Machen Sie es sich zuhause so angenehm wie möglich
3. Strukturieren Sie sich Ihren Tagesablauf
4. Benennen Sie persönliche Bedürfnisse anstelle von Kritik
5. Versuchen Sie nicht, das Verhalten Ihres Partners/ihrer Partnerin zu verändern

Tipps bei einem entstehenden Konflikt:

6. Bleiben Sie ruhig, atmen Sie tief durch
7. Verwenden Sie ein gemeinsam vereinbartes Signalwort, um die emotionale Situation zu unterbrechen
8. Gehen Sie aus der Situation heraus
9. Akzeptieren Sie, wenn ihr Gesprächspartner/-Partnerin eine Pause und Distanz braucht
10. Gewalt ist keine Option
11. Holen Sie sich Hilfe und Beratung
(Familien- Eheberatungsstellen, Krisendienst Mittelfranken, Frauenberatungsstellen, Männerberatungsstelle Nürnberg, Bundesweite Hilfetelefon Nr. 08000 116 016, Beauftragten der Polizei für Kriminalitätsoffer des PP Mfr, Tel. 0911 2112 1344)

Tipps bei eskalierter Gewalt:

12. Setzen Sie Grenzen
13. Wählen Sie im Notfall den Notruf 110

Weitere Hinweise finden Sie unter:

<http://www.polizei-beratung.de/>

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/ausnahmesituation-fuer-familien-1734472>

V.i.S.d.P: Polizeipräsidium Mittelfranken, Jakobsplatz 5, 90402 Nürnberg