



## **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:

### **1. Bleiben Sie gelassen**

Im Zuge der aktuellen Ausgangsbeschränkungen sind Familienmitglieder nunmehr häufiger im kleineren Kreise und auf engen Raum zusammen. Zwar werden die verbliebenen Möglichkeiten sich gelegentlich zu separieren durchaus genutzt, dennoch findet man sich nun stärker mit dem Partner\*in/Partner\*inin Kind(er) auf begrenzter Wohnfläche wieder. Da bleiben, Meinungsverschiedenheiten Konflikte oder eine nicht aus und es kommt in vielen Familien zu einer gereizten Stimmung.

### **2. Machen Sie es sich zuhause so angenehm wie möglich**

Bleiben Sie trotz der Einschränkungen gelassen und machen Sie es sich so gut es geht zu Hause gemütlich. Sorgen Sie für eine angenehme Wohnatmosphäre und nehmen Sie Rücksicht auf die anderen Personen in der Wohnung. Achten Sie auf eine rücksichtsvolle und wertschätzende Sprache.

### **3. Strukturieren Sie sich Ihren Tagesablauf**

Legen Sie gemeinsam fest, wer welche Aufgaben übernimmt. Bestimmen Sie einen Zeitrahmen für gemeinsame Aktivitäten in der Familie (z. B. Spaziergänge). Klären Sie, wer wann welche häuslichen Arbeiten übernimmt und welcher Partner sich um die Kinder kümmert. Räumen Sie sich aber auch eigene Freiräume ein haben, um z. B. ein Buch ungestört lesen zu können.

#### 4. Benennen Sie persönliche Bedürfnisse anstelle von Kritik

Sagen Sie in kurzen Sätzen, wie Sie sich fühlen und was Sie sich von ihrem\*r Partner\*in wünschen. Formulieren Sie vorwurfsfrei ihre eigenen Vorstellungen gegenüber dem\*r Partner\*in. Teilen Sie ihrem\*r Partner\*in mit, was Sie gut an ihm/ihr finden.

#### 5. Versuchen Sie nicht das Verhalten Ihres Partners / ihrer Partnerin zu verändern

Vermeiden Sie in der aktuellen Situation grundsätzliche Diskussionen über die Art der Beziehung und des Zusammenlebens. Vertragen Sie strittige Fragen, die momentan nicht geklärt werden müssen (z. B. ob der nächste Urlaub an die See oder in die Berge geht). Sprechen Sie in der aktuellen Situation keine Dinge an, die Sie schon immer gestört haben

#### 6. Bleiben Sie ruhig; atmen Sie mehrfach tief durch

Versuchen Sie sich selbst zu beruhigen und Ihre Anspannung zu reduzieren, wenn es dennoch zu einer verbalen Auseinandersetzung kommt. Behalten Sie die Kontrolle über Ihre Emotionen und vermeiden potentielle Überreaktionen. Weitere Möglichkeiten Ihr Stresslevel in der Konfliktsituation zu minimieren, können darin bestehen:

- sich anderweitig positive Gedanken zu machen (schöne Bilder, letzter Urlaub, schöne Erlebnisse)
- Verständnis für den anderen aufzubringen und das Geschehen zu relativieren (Worum geht es eigentlich)
- andere Stressoren, wie z. B. Lärmquellen oder Parallelgespräche , zu vermeiden

#### 7. Verwenden Sie ein fest vereinbartes Signalwort, um die emotionale Situation zu unterbrechen

Legen Sie ein Signalwort fest mit dem Sie dem anderen signalisieren, dass es nach Ihrer Einschätzung im weiteren Verlauf eines Gespräches zu Streit und möglicherweise einer stressbedingten Überreaktion (Eskalation) kommen kann. Das Aussprechen dieses Wortes soll mit positiven Emotionen verbunden sein, so dass sich die Gedanken auf ein anderes Gesprächsthema fokussieren. Durch diese unkonventionelle Vorgehensweise kann eine Eskalationsspirale durchbrochen werden. Das vereinbarte Signalwort sollte gegenseitige Wertschätzung signalisieren, von beiden akzeptiert werden und auf gemeinsame positive Erlebnisse oder Gefühle abstellen, z.B. der Name des letzten Urlaubsortes, der schöne Erinnerungen hervorruft.

## 8. Gehen Sie aus der Situation heraus

Stoppen Sie die Auseinandersetzung und beenden Sie den Streit.

Verlassen Sie dabei die Räumlichkeit und den/die KonfliktPartner\*in. Denken Sie in Ruhe über das Geschehene nach. Lassen Sie sich Zeit, gehen Sie Spazieren, suchen Sie eine andere, für Sie entspannende Räumlichkeit auf, wenn das möglich ist.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wie reden wir gerade miteinander?
- Wie gehen wir gerade miteinander um?
- Wo wollen wir hin?

## 9. Akzeptieren Sie, wenn Ihr\*e Partner/-Partnerin eine Pause und Distanz braucht

Manche Menschen brauchen ihren eigenen Freiraum. Selbst wenn noch Fragen offen sind, lassen Sie zu, dass der Partner sich zurückzieht und Zeit für sich braucht.

## 10. Gewalt ist keine Option

Körperliche Übergriffe sind tabu. Erniedrigendes oder böswillig schädigendes Verhalten darf nicht toleriert werden. Grundsätzlich ist keine Situation denkbar, die derartige Handlungen rechtfertigt.

## 11. Holen Sie sich Hilfe und Beratung

Liegt keine akute Gefahrensituation vor, können Sie über Telefon und Internet mit den lokalen Ehe- und Familien- Frauen- oder Männerberatungsstellen Kontakt aufnehmen. Bei emotionalen oder seelischen Krisen steht der Krisendienst Mittelfranken zur Verfügung, mit dem Sie Ihre Situation auch anonym besprechen können.

Bundesweites Hilfstelefon: 08000116016

Selbstverständlich können Sie auch eine Beratung durch die Beauftragten der Polizei für Kriminalitätsoffer in Anspruch nehmen (Tel. 0911/2112-1344). Wir weisen Sie aber darauf hin, dass Sie für Straftaten verfolgt werden müssen.

## 12. Setzen Sie Grenzen

Lassen Sie es nicht zu, dass aus kleinen Grenzverletzungen schwerwiegende Übergriffe mit nachhaltigen Folgen werden. Bei häuslicher Gewalt werden häufig zuerst Sachen beschädigt. Danach erfolgen Handgreiflichkeiten und schließlich kommt es zu ernsthaften Verletzungen.

Unterbrechen Sie die Gewalteskalation frühzeitig. Durch klare Ansagen, einen Ortswechsel oder die Einbindung von Nachbarn oder anderen Personen, die Sie unterstützen können.

### 13. Wählen Sie im Notfall den Notruf 110

Die Polizei nimmt Fälle von häuslicher Gewalt sehr ernst und kann Ihnen helfen.

Sie erreichen uns über die Notrufnummer 110.

Weitere Hinweise finden Sie unter:

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

<https://www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/aktuelles/detailansicht/corona-pandemie-deeskalation-in-zeiten-von-isolierung-und-quarantaene/>

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