

HINWEISE FÜR HÄUSLICHES ZUSAMMENLEBEN

Für uns alle sind Quarantäne oder häusliche Isolation neue Erfahrungen. Diese Maßnahmen können belastend werden. Durch die räumliche Einengung, fehlende Rückzugsmöglichkeiten oder Ähnliches kann es verstärkt zu Aggression kommen.

Im Folgenden finden Sie einige Strategien zur Bewältigung und Hilfestellung:

- **Denken Sie positiv**

Wenn wir denken, daheim eingesperrt zu sein, dann werden sich in uns Gefühle wie Kontrollverlust, Angst oder auch Wut entwickeln. **Wenn wir jedoch eine bewusste Entscheidung treffen, für das Wohl unsere Mitmenschen eine soziale Ruhepause einzulegen, dann fühlen wir uns wieder sicher und handlungsfähig!**

- **Bleiben Sie aktiv - Strukturieren Sie ihren Tag**

- Teilen Sie Hausarbeit auf alle Familienmitglieder auf
- Jedes Familienmitglied sollte darauf achten, Zeit für sich zu haben. Ein Spaziergang allein, ein Buch lesen, ins Zimmer zurückziehen, einen Mittagsschlaf halten, Musik mit Kopfhörern usw.
- Ein Familienplan, der gemeinsam erstellt wird, kann dabei helfen Hausarbeit, lernen, homeoffice und persönlichen Freiraum zu strukturieren und für alle sichtbar zu machen
- Planen Sie Zeiten:
 - für sich selbst: Besinnen Sie Sich auf Ihre Stärken
 - für Ihre Partnerin/Ihren Partner: wertschätzender Umgang
 - für Ihre Kinder: nehmen Sie Sich Zeit für Gespräch, erklären Sie altersgerecht die momentane Situation
- Planen Sie gemeinsam zukünftige Projekte, wie Urlaube, Ausflüge und Tätigkeiten im häuslichen Bereich oder schauen Sie sich gemeinsam Fotos an usw.
- Bleiben Sie fit, auch zuhause kann man vieles für die eigene Fitness tun
- Pflegen Sie ihren Freundeskreis via E-Mail, Telefon, soziale Medien, usw.
- Achten Sie auf einen maßvollen Umgang mit Medien, Nachrichten und Fernsehen bspw. nur zu einer bestimmten Tageszeit – Vermeiden Sie eine Reizüberflutung
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum
- Können bestimmte Themen umgangen werden, die immer zu Stress führen? Man kann sich im Vorfeld eine akzeptable Antwort überlegen
- Verlassen sie bereits bei den ersten Anzeichen eines aufkeimenden Grolles die Situation
- Suchen sie sich Halt bei Personen außerhalb der Wohnung. Telefonieren Sie mit einer Freundin oder einem Freund

- Sollten Sie ein Ansteigen der Aggression, negative Emotionen und Anspannungen bei sich oder anderen bemerken, versuchen Sie sich selbst oder das Gegenüber zu beruhigen.
 - Hinterfragen Sie den Grund für Ihre negative Emotion
 - Warum fühle ich jetzt so? Was kann ich dagegen machen?
 - Überlegen Sie sich Handlungsalternativen bspw. alleine Spaziergehen, Themen offen ansprechen, räumliche Distanz schaffen
- Holen Sie sich rechtzeitig telefonisch Rat und Hilfe bei Beratungseinrichtungen bspw. Psychosoziale Dienst (PSD), Männerberatung, Frauennotruf, Rat auf Draht usw.

Opferverhalten bei Gewalt in der Privatsphäre

Gewalt in der Privatsphäre hat viele unterschiedliche Erscheinungsformen und kommt in allen Altersklassen und Bildungs- und Gesellschaftsschichten vor. Sie ist auch unabhängig von Nationalität, Religion oder Kultur.

Gerade wenn viele Menschen auf engem Raum über mehrere Tage zusammen sind, kann dies Aggressionen hervorrufen oder steigern. Die Polizei wird wie bisher jeder Verständigung von Gewalt in der Privatsphäre sofort nachgehen und die entsprechenden Maßnahmen zum Schutz der Opfer treffen.

Sollten Sie Opfer von Gewalt in der Privatsphäre werden, beachten Sie folgendes:

- Nehmen Sie ihr Mobiltelefon
- Suchen Sie einen sicheren (versperrbaren) Ort in der Wohnung
- **Wählen Sie unverzüglich den Polizeinotruf unter der Nummer 133 oder Euronotruf 112**
 - **Geben Sie zuerst ihre genaue Adresse (Aufenthaltsort) an**
 - **Machen Sie kurze Angaben über den Vorfall**
 - **Gibt es verletzte Personen, wenn ja wie viele**

Die Polizei wird sie so rasch wie möglich aufsuchen und die erforderlichen Maßnahmen treffen.

Es gibt keine Rechtfertigung für Gewalt
Die Verantwortung für Gewalt liegt immer beim Täter