

COVID-19: Konflikte und Eskalation

Maßnahmen zur Vermeidung von Konflikten und Eskalation

Die engen räumlichen Verhältnisse, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, die ungewohnt viele gemeinsame Zeit gepaart mit allgemein erhöhter Anspannung können schon Mal auf die Stimmung schlagen und zu Konflikten in Partnerschaft oder Familienleben führen. Dann kann es zu Streit bis hin zu Gewalthandlungen kommen. Vermeiden Sie eine Eskalation und steuern Sie mit folgenden Maßnahmen aktiv dagegen:



Rückzugsmöglichkeiten

Achten Sie darauf, dass jeder ausreichend Rückzugsmöglichkeiten und Zeit für sich alleine beanspruchen kann. Legen Sie diese gegebenenfalls gemeinsam fest.

Wenn möglich, auch einmal alleine eine Spaziergang, wenn auch vielleicht nur eine Runde um den Häuserblock.

Positive Gesprächsinhalte und Gespräche führen

Wählen Sie bewusst auch positive Gesprächsinhalte und erzählen Sie sich Witze - Humor darf in dieser angespannten Zeit nicht zu kurz kommen. Setzen Sie sich vielleicht auch täglich kurz zusammen, um sich auszutauschen, wie es jeder/m geht und wer was braucht, ob es Wünsche, Bedürfnisse gibt.

Andere soziale Kontakte

Pflegen Sie auch Ihre weiteren sozialen Kontakte, indem Sie (video-)telefonieren und dabei vielleicht in ein anderes Zimmer gehen, sich austauschen und die Gelegenheit nutzen sich auch einmal „auszukotzen“.

Nachsicht haben

Seien Sie etwas nachsichtiger als sonst. Die aktuelle Situation ist für alle neu und eine ungewohnte Herausforderung, die es gemeinsam zu meistern gilt.

Gefühle ansprechen

Sprechen Sie Gefühle offen an und was Sie beschäftigt, so ist Ihr Verhalten für andere leichter nachvollziehbar und es wirkt entlastend. Es kann vorkommen, dass man jemandem gegenüber negative Gefühle hat, problematisch wird es nur, wenn diese auch ausgelebt werden.

Gewalt erkennen

Gewalt zeigt sich in verschiedenen Formen: Anschreien, Abwerten, Ignoranz, Schläge. Seien Sie sich selbst bewusst, wenn Sie überfordert sind und überreagieren.

Holen Sie sich Hilfe

Wenn Sie selbst Gewalt beobachten oder am eigenen Leib erfahren, holen Sie sich Hilfe. Sie sind nicht auf sich allein gestellt, auch wenn es in der Isolationssituation so erscheinen mag. Wenden Sie sich an Freunde, Familie, Beratungseinrichtungen (*Frauenhelpline 24h: 0800 222 555; Rat auf Draht für Kinder und Jugendliche: 147; Männernotruf: 0800 246 247*). Bei großer Gefahr auch an die Polizei unter 133.