

Hilfe/Tipps für bedrohliche Situationen - Deeskalation

Durch die Corona Krise stehen alle momentan vor neuen Herausforderungen.

Die Menschen in den Familien rücken notgedrungen viel enger zusammen.

Paare und Familien verbringen, vielleicht zum ersten Mal, 24 Stunden am Tag miteinander. Das kann möglicherweise dann zu einer großen Belastungsprobe für alle Beteiligten werden, wenn z.B. nur eine kleine Wohnung zur Verfügung steht.

Die Kinder müssen auch zu Hause bleiben. Sie sind mit der Zeit gelangweilt, fordern viel Aufmerksamkeit und wollen beschäftigt werden.

Diese Situation ist niemand gewöhnt. Es ist sehr anstrengend und nervenaufreibend für alle Familienmitglieder.

Auf Dauer steigt der Frustpegel stark an und die Nerven liegen blank. Die Aggressivität nimmt zu.

Eine schwere Belastungsprobe für Beziehung und Familie - besonders dann, wenn es schon vorher Probleme im Zusammenleben in der Beziehung, der Familie, gab.

Möglicherweise spitzt sich Lage zu und.....

.... Sie haben vielleicht Angst, dass Ihre Sicherheit und die der Kinder nicht mehr gewährleistet ist

.... Sie befürchten, dass Ihr Mann sich bald nicht mehr im Griff hat und „ausrastet“?

.... Sie haben Angst, dass er Ihnen und/oder den Kindern Gewalt antut?

.... Sie befürchten, dass ihr Mann sie jetzt möglicherweise 24 Stunden am Tag terrorisiert/beschimpft/demütigt/nicht in Ruhe lässt?

Im Folgenden versuchen wir ihnen ein **paar Tipps/Infos** zu geben, um eine Eskalation hinauszuzögern oder möglichst gänzlich zu vermeiden:

- Versuchen Sie, solange es noch geht, möglichst viel draußen unterwegs zu sein, z.B. im Wald, um die Zeit zu reduzieren, in der sie sich gemeinsam in der Wohnung aufhalten.
Die frische Luft wird allen gut tun. Zudem brauchen die Kinder die Bewegung, damit sie ausgelastet sind. Es wäre hilfreich einen Tagesplan zu machen mit festen Zeiten, der sich täglich wiederholen darf.
- Versuchen Sie, sinnvolle Beschäftigungen (für sich und) die Kinder zu finden, um Streitereien und Toben weitestgehend zu vermeiden.
- Vielleicht können Sie Ihrem Mann ebenfalls eine Beschäftigung vorschlagen, die ihn ablenkt (und bei der er überschüssige Energie verbrauchen kann).

- Versuchen sie, sich möglichst lange in verschiedenen Räumen aufzuhalten.

Sollte es dennoch zum Streit kommen:

- Gehen sie nicht auf Provokationen ihres Mannes ein.
- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben.
- Versuchen Sie, sachlich zu bleiben.
- Reagieren Sie ihrerseits nicht emotional. Zeigen Sie, wenn möglich, nicht Ihre Angst, Ihren Ärger, Ihre Wut.
- Machen Sie ihm keine Vorwürfe.
- Versuchen sie, Begriffe wie „du musst“, „du sollst“, „immer so“ zu vermeiden
- Drehen sie ihrem Mann während eines Streits nicht den Rücken zu
- Versuchen Sie einen Tisch oder Stuhl zwischen sich und Ihrem Mann zu haben
- Sehen sie ihm nicht zu lange in die Augen, wenn er aufgebracht ist, damit er nicht das Gefühl hat, „angestarrt“ zu werden. Das wirkt aggressiv und könnte seine Wut noch steigern.
- Tragen Sie ihr Handy auch in der Wohnung bei sich
- Versuchen Sie, so zu stehen oder sitzen, dass der Weg zu einem Ausgang frei bleibt. Das könnte ein anderes abschließbares Zimmer (Bad, Kinderzimmer) oder die Haustür sein.

Wenn Sie sich mit jemanden **besprechen** möchten, oder nicht genau wissen, was Sie machen sollen, rufen sie **eine der folgenden Nummern** an (programmieren Sie sich die Telefonnummern ins Handy ein).

Melden sie sich lieber früher als später! So ist es eher möglich, individuell passende Möglichkeiten und Tipps für Sie zu finden.

Frauenberatungsstelle Olpe 02761/1722

Hilfetelefon: 08000 116 016

Im Notfall flüchten Sie aus der Wohnung, zu einem Nachbarn/Nachbarin oder in ein abschließbares Zimmer und rufen sie die Polizei: 110

Die Ansteckungsgefahr ist dann geringer einzuschätzen als die Gefahr durch einen gewalttätigen Partner.