

Konflikte in der Corona-Krise- WENN DIE NERVEN BLANK LIEGEN

Familien leben in der Zeit von „Corona-Regeln“ unter besonderen Bedingungen zusammen. Vielfältig, kreativ und meist positiv, gelingt der Alltag.

Alle Familienmitglieder reagieren unterschiedlich auf die veränderten Anforderungen.

Es kann zu Gefühlen und Reaktionen wie Verunsicherung, Angst, Uneinsichtigkeit, Wut oder sogar Panik, kommen.

Aus erzwungener Nähe können Spannungen und Konflikte entstehen, vielleicht sogar Gewalt.

Was bewahrt vor einer Eskalation?

1. Schaffen Sie für alle Familienmitglieder Rückzugsmöglichkeiten, auch auf kleinem Raum: z. B. eine persönliche Ecke oder die wechselnde Nutzung eines anderen Raumes mit persönlichen Auszeiten für verschiedene Familienmitglieder.
2. Schrauben Sie Ihre Erwartungen an ein harmonisches Familienleben eher etwas herunter. So können Sie Konflikte vorbeugen.
3. Versuchen Sie Ruhe zu bewahren, wenn es zum Streit zwischen Ihnen als Paar, oder zwischen Ihnen und Ihren Kindern kommt. Mischen Sie sich nicht sofort ein. Eingreifen müssen Sie dann, wenn beim Kinderstreit ein Kind unterliegt oder Schaden nimmt.
4. Versuchen Sie nicht, Ergebnisse im Streit zu erzwingen. Nutzen Sie eine spätere Zeit, „wenn das Eisen kalt ist“, um über das Vorgefallene zu sprechen und welche Voraussetzungen nötig sind, dass es zwischen den Familienmitgliedern nicht wieder eskaliert.
5. Legen Sie gemeinsam wenige Regeln konkret für Ihre Situation fest: Z. B.: Sich nicht anschreien, keine „Ausdrücke“ sagen, nichts zerstören. Hängen Sie die Regeln sichtbar auf. Besprechen Sie gemeinsam in einer ruhigen Familienzeit, was passieren soll, wenn diese Regeln übertreten werden. Alle Familienmitglieder dürfen ihre Grenzen benennen.
6. Finden Sie als Paar oder als Eltern mit Ihren Kindern möglichst gemeinsam Kompromisse bei schwierigen Themen. Ausnahmen sind grundsätzliche gesundheitliche oder die Sicherheit Ihrer Kinder / Jugendlichen betreffende Anforderungen.
7. Beobachten Sie sich, wann wird Ihnen etwas zu viel? Alle Familienmitglieder können ein Codewort vereinbaren, z. B. „Stopp“ oder „Schluss“, welches im Streit von allen akzeptiert wird. Besprechen Sie und erlauben Sie sich in Konflikten Abstand: Eine Runde „um den Block“, auf den Balkon gehen o. ä.
8. Bleiben Sie beharrlich im Bemühen, diese Zeit als Paar und Familie zu meistern. Nicht die Haltung „Ich bin hier der Boss“, sondern: „Wir suchen gemeinsam als Paar und

Familie nach einer Lösung, bis wir sie gefunden haben“ oder: „Wir sind die Eltern, wir sind verantwortlich und müssen so handeln“ sind hilfreiche Wege.

9. Scheuen Sie sich nicht, um Verzeihung zu bitten, wenn es zu Kränkungen und Verletzungen gekommen ist und seien Sie selbst zur Versöhnung mit den Kindern oder der Partnerin /Partner nach schwierigen Auseinandersetzungen bereit. Beharrlich sein heißt: Immer wieder anfangen.

Wir sind für Sie da

Da persönliche Beratung aktuell nur im Ausnahmefall möglich und sinnvoll ist, haben wir unsere telefonische Erreichbarkeit erweitert.

Sie erreichen unsere Beraterinnen und Berater telefonisch von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 12:00 Uhr ohne Voranmeldung.

Sie können uns auch schreiben: Ein sicherer E-Mail-Zugang ist:

<https://www.evangelische-beratung.info/Beratungsstelle-Dresden>

Weitere Unterstützung bekommen Sie auch hier:



Elternberatung: <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Jugendberatung: <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Was muss passieren, wenn es zu häuslicher Gewalt kommt?

Wenn es zu häuslicher Gewalt kommt, muss die Polizei gerufen werden. Sie kann und darf räumliche Distanz zum Schutz der Beteiligten anordnen.

Sprechen sie als Betroffene*r mit Nachbarn, Familienangehörigen und Freund*innen.

Holen Sie sich unbedingt Hilfe! Sorgen Sie für den Schutz der Kinder und Ihren eigenen!

Schauen und hören Sie als Nachbarn, Freund*innen nicht weg. Bieten Sie Hilfe an, wenn Sie merken, dass sich Konflikte anbahnen.

Holen Sie sich bei Bedarf als Außenstehende selbst Hilfe, um helfen zu können.

Polizei: 110

Beratung für Opfer häuslicher Gewalt: 0351-856 72 10

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000-116 016 (kostenfrei)

Frauenschutzhaus Dresden: 0351-281 77 88

Männerschutzwohnung Dresden: 0351-323 45 422

Kinder und Jugendnotdienst Dresden: 0351-275 40 04

Rudolf-Bergander-Ring 43; 01219 Dresden