

In Zeiten der Krise steigen unsere Aggressionen an. Unsere Konflikte verschärfen sich. Unser gewohnter Aggressionsabbau ist nicht mehr möglich. Insbesondere zu Hause können nun Konflikte eskalieren und zur Gewalt führen.

WAS TUN ?

Ein Leitfaden um gewalttätige Eskalationen in Konflikten aktiv zu verhindern:



1. Achten Sie auf Ihre Aggression.



- ✓ Bin ich angespannt, laut, wütend, beleidigend?
- ✓ Wirke ich gar bedrohlich?

2. Verlassen Sie den Konflikt.



- ✓ Gehen Sie raus. Verlassen Sie die Wohnung. Gehen Sie Spazieren (oder Rennen).
- ✓ Wenn das nicht geht, gehen Sie auf's Klo.
- ✓ Schließen Sie ab.
- ✓ Setzen Sie sich hin. (vielleicht zerdrücken sie die Rolle Klopapier, oder schlagen drauf)

3. Atmen Sie tief durch.



- ✓ Tief und langsam atmen und spazieren Sie weiter
- ✓ bzw. bleiben Sie sitzen und atmen durch.
- ✓ Entspannen Sie sich.
- ✓ Denken Sie zur Abwechslung an etwas Schönes (vielleicht auch etwas Gemeinsames).
- ✓ Stellen sie sich vor den Spiegel und versuchen Sie einmal kurz zu lächeln ☺.

4. Denken Sie nach.



- ✓ Was könnten Sie tun um den Konflikt für heute zu beenden?
- ✓ Lösen Sie nicht den Konflikt, beenden Sie ihn und verhindern Sie Gewalt.

! Konfliktlösungen können warten, Gewalt müssen Sie jetzt aktiv verhindern. !

5. Erst jetzt können Sie wieder zurück. Führen Sie keinen Konflikt. Achten Sie auf Ihre Aggression.

Wenn Sie Unterstützung wollen um Gewalt zu verhindern, wenden Sie sich an uns:



gegen-gewalt-tätig
Bezirksverein für soziale Rechtspflege
Telefon: 0761-8885070-23
Mail: schuster@bezirksverein-freiburg.de



FREIBURGER
FACHSTELLE
INTERVENTION
gegen
HÄUSLICHE GEWALT

Telefon: 8973520
Mail: info@frig-freiburg.de