

Σε μια κρίση όπως αυτή που βιώνουμε σήμερα λόγω του κορονοϊού αυξάνονται τα προσωπικά βάρη. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικό άγχος και συγκρούσεις στο σπίτι. Η εμπειρία έχει δείξει ότι αποτελούν έδαφος για την ενδοοικογενειακή βία. Λάβετε υπόψιν ότι έχετε την ευθύνη να ενεργείτε χωρίς βία στις συγκρούσεις που προκύπτουν.

Χρήσιμα μέτρα για έναν καλό και μη βίαιο χειρισμό της τρέχουσας κατάστασης στο σπίτι :

- Σκεφτείτε με τον/την σύζυγό σας πώς θέλετε να διαμορφώσετε τις επόμενες εβδομάδες της κρίσης για εσάς και την οικογένειά σας. Ιδανικά είναι να δημιουργήσετε ένα καθημερινό η εβδομαδιαίο πρόγραμμα.
- Αναπτύξτε σημαντικές ρουτίνες και τελετές
- Σκεφτείτε με τι έργα μπορείτε να ασχοληθείτε.
- Συγκεντρωθείτε σε πράγματα που μπορείτε να κάνετε αντί σε κάτι που δεν μπορείτε να κάνετε.
- Κρατάτε το σπίτι σας καθαρό και συμμαζεμένο
- Πληροφορηθείτε για της τελευταίες εξελίξεις από επίσημες πηγές (Bundesregierung/ομοσπονδιακή κυβέρνηση, Robert-Koch-Institut, BZgA, WHO κτλ)
- Χρησιμοποιήστε ψηφιακά μέσα και διατηρήστε επαφή με φίλους/φίλες/οικογένεια
- Μιλήστε με φίλους/φίλες και την οικογένεια για την κατάσταση τα συναισθήματα και τους φόβους σας.
- Συνειδητοποιήστε ότι όλοι βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση και ότι όλοι έχουν τον δικό τους τρόπο αντιμετώπισης της κρίσης. Αποδεχτείτε τους άλλους τρόπους αντιμετώπισης
- Βοηθήστε τους συνανθρώπους σας όσο μπορείτε
- Ζητήστε βοήθεια αν χρειαστεί
- Συνειδητοποιήστε ότι αυτή η κατάσταση είναι προσωρινή
- Περάστε τακτικά θετικό χρόνο με τον/την σύντροφό σας
- Αποφύγετε την κατανάλωση του αλκοόλ η άλλων ναρκωτικών
- Να παίρνετε τακτικά τα φάρμακα που σας έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός
- Δώστε προσοχή στις ανάγκες και τα σήματα του σώματός σας (ποτό, φαγητό, ύπνο, πάρτε χρόνο για τον εαυτό σας κτλ)
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές μείωσης του στρες (QiGong, Meditation, Yoga)
- Φροντίστε να κινείστε αρκετά (άσκηση στο σπίτι η αν είναι δυνατόν σε εξωτερικούς χώρους)
- Αναλάβετε την ευθύνη για την εφαρμογή των μέτρων και την σωστή αντιμετώπιση των παρόντων

- Συμφωνήστε με τον/την σύντροφό σας ένα σημάδι, ένα σήμα ή μια κωδική λέξη με το οποίο μπορείτε ώρα ανάγκης να σταματήσετε μια κρίσιμη κατάσταση
- Σε περίπτωση σύγκρουσης συζητήστε τους ακόλουθους κανόνες

Σε κατάσταση σύγκρουσης ακολουθήστε τους παρακάτω κανόνες

- Αφήστε τον/την σύντροφό σας να τελειώσει την κουβέντα του/της και ακούστε τον/την προσεκτικά
- Δώστε προσοχή στην ένταση της φωνής σας, μιλήστε ήρεμα
- Κρατήστε τουλάχιστον ένα μέτρο απόσταση από τον/την σύντροφό σας
- Προστατέψτε τα παιδιά μην παρακολουθήσουν βία
- Μην κρατάτε αντικείμενα στο χέρι σας, πιθανώς τοποθετήστε τα κάπου
- Βγείτε από την κατάσταση της σύγκρουσης ή απομακρυνθείτε (προσωρινά και χωρικά)
- Χρησιμοποιήστε εγκαίρως το συμφωνημένο σημάδι/σήμα/κωδική λέξη
- Αποδεχτείτε το σημάδι/σήμα/κωδική λέξη του άλλου και απομακρυνθείτε από την κατάσταση
- Ενημερώστε τον σύντροφό σας ότι πέρνετε ένα διάλειμμα και πόσο θα διαρκέσει
- Κατά την διάρκεια του διαλείμματος κάντε θετικές αυτο-συνομιλίες (πχ. Θα τα καταφέρουμε) .Πιθανώς επικοινωνήστε με κάποιον στο τηλέφωνο που μπορεί να σας δώσει θετική υποστήριξη
- Πάρτε τον/την σύντροφό σας τηλέφωνο πριν γυρίσετε στο σπίτι.Ρωτήστε αν ο/η σύντροφός σας αισθάνεται ασφαλής.Σεβαστείτε την επιθυμία αν θέλει να μείνετε μακριά
- Μην επιμένετε να επιλύσετε τη σύγκρουση αμέσως μετά την επιστροφή σας
- Πιθανώς κλείστε ραντεβού για να συζητήσετε ήρεμα.Ενημερώστε τα παιδιά σας για τα αποτελέσματα των συνομιλιών σας (πχ. Όταν υπάρχει καυγάς ο μπαμπάς/η μαμά πηγαίνει στο γραφείο ή για βόλτα κτλ)
- Φροντίστε να τηρείται αυτούς τους κανόνες και της συμφωνίες ανεξάρτητα από την συμπεριφορά του/της συντρόφου σας ή άλλων ατόμων

Επιπλέον τα παρακάτω με βοηθούν επίσης