

En cette période de crise, en raison du virus Covid-19 que nous vivons actuellement, il y a un nombre croissant de charges personnelles. Cela peut entraîner un stress émotionnel, des tensions familiales et des conflits à la maison. L'expérience a montré que cela est un terrain fertile pour la violence familiale. Sachez que vous avez la responsabilité d'agir sans violence dans les conflits qui surgissent.

Mesures utiles pour une bonne gestion et non violente de la situation actuelle à la maison

- Réfléchissez avec votre partenaire pour savoir comment vous voulez façonner les prochaines semaines de crise pour vous-même et votre famille (idéalement créer un plan quotidien/hebdomadaire)
- Développer des routines et des rituels significatifs
- Réfléchir ensemble sur les tâches à faire
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire au lieu de ce que vous ne pouvez pas faire
- Gardez votre appartement aussi propre et bien rangé que possible
- Consultez les sources officielles pour les derniers développements (gouvernement fédéral, Institut Robert Koch, BZgA, OMS, WHO etc...)
- Utiliser les médias numériques et rester en contact avec vos amis/famille
- Parlez à vos amis et à votre famille de vos sensibilités, de vos peurs et de vos craintes
- Soyez conscient que tout le monde subit la même situation et que chacun a sa propre façon de faire face à la crise - accepter d'autres façons de traiter avec elle.
- Venez en aide aux autres dans la mesure du possible
- N'hésitez pas à demander de l'aide, quand vous en aurez vous-même besoin
- Sachez que cet état d'urgence est temporaire
- Passez le maximum du temps avec votre partenaire*(planifiez si nécessaire)
- Évitez la consommation d'alcool ou d'autres drogues
- Prenez régulièrement des médicaments prescrits médicalement (peuvent être stockés)
- Faites attention aux besoins et aux signaux de votre propre corps (boire, manger, dormir, prendre du temps pour vous-même, etc.)
- Utilisez des techniques de réduction du stress (p. ex. Qi Gong, Méditation, Yoga, etc...)
- Pratiquez suffisamment d'exercices physiques (sports à l'intérieur ou à l'extérieur dans la mesure du possible)
- Assumez la responsabilité de la mise en œuvre des mesures et de la bonne gestion de toutes les personnes
- Trouvez avec votre partenaire un mot qui servira de signal ou de code pour signaler un « arrêt » lorsque la situation semble critique. Vous pourrez ainsi résoudre les cas d'urgence à temps.
- Discuter des règles suivantes en cas de conflit

Dans les situations de conflit, suivez ces règles :

- Laissez votre partenaire parler à fond, au moment où il s'excuse et écouter calmement
- Faites attention à votre propre volume, parlez d'une voix calme
- Tenir au moins deux longueurs*de bras de distance à votre partenaire
- Protéger les enfants contre la violence
- Ne prenez pas d'objets dans votre main si nécessaire pour mettre des objets hors de votre main
- Sortir de la situation de conflit ou s'en aller (temporellement et spatialement)
- Utilisez le mot de caractère/signal/code convenu en temps utile
- Accepter le mot caractère/signal/code de l'autre personne et quitter la situation
- Dites au partenaire que vous prenez une pause et dites combien de temps cela prendra
- Pendant ce temps de pause, faites un monologue intérieurement (p. ex. « Nous y arriverons ! ») contacter quelqu'un par téléphone si nécessaire, qui peut vous soutenir positivement
- Informez votre partenaire avant de rentrer à la maison à nouveau. Questions si le partenaire se sent en sécurité. Respecter son désir s'il veut que vous restiez à l'écart
- N'insistez pas à vouloir résoudre le conflit immédiatement après votre retour
- Si nécessaire, prenez rendez-vous et fixez une date à laquelle vous pourriez en parler en paix
- Informez vos enfants des résultats de vos conversations (p. ex. « En cas de litige, papa/maman va à l'étude, ou marche, etc.)
- Assurez-vous de vous conformer à ces règles et aux dispositions prises indépendamment de la conduite de votre partenaire ou d'autres personnes

En outre, ce qui suit m'aide également: