

## **Rückzug und Rücksicht**

Die grossen Einschränkungen des Alltags während der ausserordentlichen Lage setzen vielen Menschen zu. Paare, Familien und Wohngemeinschaften leben plötzlich ständig auf engem Raum zusammen, das kann zu schwierigen Situationen und Dichtestress führen. Einige Probleme lassen sich abfedern:

- Seien Sie so tolerant wie möglich und drücken Sie immer wieder ein Auge zu.
- Alle Bewohnerinnen und Bewohner sollten Rückzugsmöglichkeiten haben.
- Definieren Sie einen fixen Termin pro Tag für Austausch und Problembesprechung.
- Definieren Sie Zeiten, in denen jeder und jede für sich sein kann.
- Machen Sie Spaziergänge allein, nicht in der Familie.
- Benennen Sie Probleme offen, bevor sie zu Streit führen.
- Wenn Konflikte Überhand zu nehmen drohen, suchen Sie externe Unterstützung.

## **Online-Training zur Stärkung der Paarbeziehung**

Die Universität bietet ein kostenloses Online-Training zur Pflege einer Partnerschaft an. Ziel sei es, Paarbeziehungen in Zeiten von Stress zu stärken. Mehr zu Informationen und Teilnahme unter <https://www.paarlife.ch/>

## **Falls Gewalt aufkeimt**

Gewalt hat nicht nur körperliche Formen. Auch Schreien oder konstantes Ignorieren sind Formen von Gewalt. Falls Sie bei sich selber Aggressionen feststellen, die gewaltsames Handeln nach sich ziehen könnten – suchen Sie umgehend Hilfe. Wenden Sie sich an eine Vertrauensperson oder eine Beratungsstelle.

Falls Sie von Gewalt betroffen sind, finden Sie die nötigen Kontakte via Opferhilfe <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/> oder die Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt <https://www.kapo.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/kapo/de/praevention/ist.html>. Falls Sie bedroht sind, rufen Sie die Notrufnummer 117.

Wenn Sie in Ihrem Umfeld Gewalt wahrnehmen, melden Sie sich bitte bei einer der folgenden Stellen. Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (Gefährdungsmeldung) <https://www.kesb-zh.ch/>, die Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle des Kinderspitals Zürich <https://www.kispi.uzh.ch/de/patienten-und-angehoerige/fachbereiche/opferberatungsstelle/Seiten/default.aspx> oder das Okey in Winterthur <http://okeywinterthur.ch/>.

Rufen Sie im Fall von akuter Gewalt die Notrufnummer 117.