

Pressemitteilung: Durch häusliche Nähe können Konflikte eskalieren - die Konflikt-Hotline hilft

Die ganze Nacht hat Frau Solm durchgearbeitet, um die Frist für ihren Projektantrag zu halten. Sie ist müde und würde sich gern ausruhen. Doch stattdessen streiten sich die Kinder zum x-ten Mal um Kleinigkeiten, statt - wie besprochen - die Hausaufgaben zu machen, die Wäsche und das Geschirr türmen sich und Herr Solm telefoniert im gemeinsamen Wohnzimmer schon seit Stunden.

Familien, ganz besonders aber auch Alleinerziehende, stehen unter großem Druck. Sie leben und arbeiten im Homeoffice und betreuen nebenbei die Kinder. Eventuell sind noch Eltern aus der Ferne zu unterstützen. Dadurch kann ein höherer Stressfaktor entstehen. Gleichzeitig machen sich viele Menschen Sorgen um ihre wirtschaftliche Zukunft. Dieser Druck kann schnell zu viel werden, die Geduld ist begrenzter und Menschen reagieren emotionaler. Fast alles, was vorher zum Stressabbau beitrug, ist zudem gerade nicht mehr möglich. Gemeinsam Sport treiben, musizieren, Freunde treffen - das alles fällt weg.

Wer dringend Unterstützung braucht, bevor sich die eigene Hilflosigkeit im Konflikt entlädt oder die Situation zu Hause eskaliert, findet sie bei der Konflikt-Hotline des Bundesverbandes MEDIATION.

Unter der kostenfreien Nummer 0800 247 36 76 erreichen Menschen im Konflikt sehr gut ausgebildete Mediator*innen, die geschult sind im Umgang mit belastenden Situationen.

Die Expert*innen können dabei helfen, die konfliktträchtigen Konstellationen aufzulösen, sie zumindest nicht weiter eskalieren zu lassen. Sie verfügen über das nötige Wissen und kennen Techniken, die bei der Bewältigung hilfreich sind. Sie können telefonisch erste hilfreiche Tipps und Strategien nennen, wie sich der Streit konstruktiv lösen lässt. Wie man beispielsweise gut miteinander ins Gespräch kommt, um gemeinsame tragfähige Lösungen für das aktuelle Problem zu entwickeln. Auch die neu entstandenen Herausforderungen im Arbeitsumfeld können Anlass für Spannungen sein.

Bevor es zu einer ungewollten Eskalation kommt, nutzen Sie die kostenfreie Beratung der Expert*innen.

Auf der Homepage des Bundesverbandes MEDIATION e.V. unter: www.bmev.de <<http://www.bmev.de>> <http://www.bmev.de> finden Sie zusätzlich ausgebildete Mediator*innen auch in Ihrer Nähe. Suchen Sie das Gespräch. Die Mediatorinnen und Mediatoren des Bundesverbandes helfen Ihnen sehr gerne.

Die kostenfreie Hotline ist täglich von 9.00 bis 20.00 Uhr besetzt. Konflikt-Hotline: 0800 247 36 76

BM-Mediations-Kongress am 27. und 28. November 2020 in Köln <https://bm-mediationskongress2020.de/>

Jetzt schon vormerken!

Bundesverband

MEDIATION

www.bmev.de <<http://www.bmev.de>> <http://www.bmev.de/>

Postanschrift:

Wittestr. 30 K

13509 Berlin

Fon +49 (0)30 54 90 60 8-0

Fax +49 (0)30 54 90 60 8-99

Telefonzeiten:

Mo-Do 9:00-12:30 Uhr und 14:00-16:00 Uhr Fr 9:00-12:30 Uhr

Email: info@bmev.de <<mailto:info@bmev.de>> <mailto:info@bmev.de>
<<mailto:info@bmev.de>>