



Gewalt zu Hause

Die aktuelle Corona-Krise stellt viele Familien vor große Herausforderungen. Zu wenig Platz und Bewegungsmangel sorgen für Anspannung. Auch Zukunftsängste, finanzielle Sorgen oder ungewohnte Tagesabläufe verstärken den Stress. So kann es schneller zu heftigem Streit, Aggressionen oder Gewaltausbrüchen kommen. Niemand muss sich damit abfinden. Wir alle haben ein Recht auf ein Leben in Freiheit, Würde und Sicherheit. Als Eltern müssen wir für diese Werte in unserer Familie einstehen und auch ein offenes Auge und Ohr für andere Kinder, Freundinnen oder Nachbarinnen in Not haben.

Was ist „Gewalt“?

- Gewalt tut weh: körperlich, seelisch oder finanziell
- Gewalt geschieht mit Absicht
- Was Gewalt ist, bewertet das Opfer

Manchmal glauben Täter, dass sie im Recht sind. Doch was Gewalt ist, fühlt sich für das Opfer falsch an – nicht unbedingt für den Täter oder die Täterin

Wurde Dir oder Deinen Kindern Gewalt angetan?

Nicht schweigen! Mit Vertrauenspersonen darüber reden, z.B. Arzt, Apotheke, Freundinnen und Beratungsstellen (z.B. von Diakonie, Caritas oder AWO). **Beim kostenlosen Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"** (08000 116 016) kann man sich zu jeder Uhrzeit anonym beraten lassen. **Es gibt dort Dolmetscher für viele Sprachen.**



Im akuten Notfall ruf die Polizei: 110!

Nenne Deinen Namen und Deine Adresse und sage, dass Du **sofort Hilfe** brauchst.

Bring Dich und Deine Kinder in Sicherheit bis die Polizei da ist, zum Beispiel bei Nachbar*innen, in Geschäften oder in der eigenen Wohnung.

Niemand ist perfekt. Es gibt aber Fehler, die dürfen nicht passieren. Wenn Du Angst hast, selbst gewalttätig zu werden, wende Dich an Deinen Arzt, eine Beratungsstelle (z.B. AWO, Caritas oder Diakonie) oder an diese kostenfreie Hotline 0800 70 222 40 für anonyme telefonische Beratung.

Das hilft, wenn man selbst wütend ist:

- Sich in das Kind hineinversetzen, Blickkontakt, Mitgefühl zulassen
- Rausgehen: Straße, Balkon oder anderes Zimmer
- Ruhig atmen: 5 Sekunden ein – 5 Sekunden aus, wiederholen solange wie nötig
- Bewegung: Treppen hoch und runterrennen, Liegestützen, Spazieren gehen
- Freunde anrufen und erzählen, warum man sich gerade so aufregt
- Duschen