

Häusliche Gewalt

W I E K A N N I
V E R H I N D E R N

Gewalttätiges Verhalten kann durch verschiedene Strategien abgewandt werden, wodurch man sich selbst, aber auch andere – vor allem die Kinder – schützen kann. Beispiel:

Wenn ich befürchte, Gewalt zu erfahren, kann ich...

Jemanden aus der Nachbarschaft informieren und einen Code vereinbaren, damit diese Person die Polizei ruft, wenn ich mich gefährdet fühle;

Mein Handy immer aufgeladen haben, die Nummern des Notfalls und der Polizei speichern, bei Gefahr anrufen;

Kopien von wichtigen Unterlagen an einem sicheren Ort aufbewahren;

Scharfe, schneidende Gegenstände und/oder Waffen ausser Reichweite bringen;

Sollte ich fliehen müssen, für mich und meine Kinder eine Tasche mit Kleidern, Medikamenten, Ausweispapieren, Geld, Handy-Ladegerät bereithalten;

Eine Opferhilfe-Beratungsstelle, eine Notunterkunft oder einen Hilfsverein kontaktieren;

Meinen Kindern erklären, was bei Gewalt zu tun ist: zu den Nachbarn rennen, die Polizei rufen...

Gegebenenfalls einen ausführlichen ärztlichen Befund verlangen;

usw.

Wenn ich denke, dass ich Gewalt anwenden könnte, kann ich...

Die Momente identifizieren, in denen ich zu gewalttätigem Verhalten neige;
Strategien überlegen, wie ich Spannungen abbauen kann;

Die Wohnung verlassen;

Vermeiden, direkt nach Hause zu gehen;

Einen Freund oder eine Freundin anrufen, um darüber zu sprechen;

Einer Aktivität ausserhalb der Wohnung nachgehen, mit der ich Spannung abbauen kann;

Feststellen, was mir hilft, damit ich nicht zu Alkohol oder Drogen greife;

Festlegen, wo Waffen in Sicherheit gebracht werden können;

Die überlegten Strategien in die Tat umsetzen, wenn die Aggression in mir hochsteigt;

Eine Fachstelle kontaktieren;

usw.