

## Maßnahmen gegen Gewalt



Designed by Freepik

### **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung!**

Rufen Sie eine Bezugs- und Vertrauensperson, einen Freund / eine Freundin an – ob per Video oder nur über das Telefon. Mal wieder mit jemandem sprechen hilft und schafft Entlastung! Schaffen Sie sich einen Rückzugsort, gehen Sie in ein anderes Zimmer oder nach draußen in die Natur oder den Wald – lüften Sie Ihren Kopf, atmen Sie tief durch. Wenn dies nicht reicht, wenden Sie sich an Krisentelefone (z.B. Tel. 143).

### **Wenn Gewalt passiert: reden Sie!**

Sollten Sie entdecken, dass andere Erwachsene zu Hause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder und Jugendliche – sprechen Sie mit Ihnen. Ihre Worte können etwas bewirken! Vielleicht sind Sie der oder die Einzige, die / der das Kind schützen kann. Suchen Sie nach Hilfe und Unterstützung – zum Beispiel bei der Opferhilfe des Kanton Bern (Tel. 031 633 78 26).

### **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!**

Natürlich gilt genau dasselbe, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind: Holen Sie sich Hilfe! Sich Unterstützung zu suchen ist oftmals ein schwieriger Schritt, aber sehr wichtig! Denken Sie daran, Sie sind nicht allein! Holen Sie sich Hilfe bei einer Vertrauensperson wie ein Freund / eine Freundin oder bei professionellen Stellen, zum Beispiel der Opferhilfe des Kanton Bern (Tel. 031 633 78 26) – bei massiver Gewalt auch bei der Polizei (Tel. 117).

### **Holen Sie rechtzeitig Hilfe!**



Designed by Freepik

Warten Sie nicht, bis es zu spät ist – beobachten Sie Ihre Gefühle bewusst und nehmen Sie wahr – Sie können unangenehme Gefühle, die durch die angespannte, oftmals beklemmende Situation entstehen, verändern und mit Ihnen anders umgehen! Dies kann vorbeugen, dass die Gefühle sich nicht in Gewalt entladen. Verzweifelte Eltern finden auch rund um die Uhr Unterstützung beim Elternnotruf (Tel. 0848 35 45 55).