

Tipps gegen Gewalt: Hin-schauen und gemeinsam Achtsam sein

Negative Emotionen, wie Angst und Sorgen, aber auch Anspannung sind in Ausnahmesituationen normal. Grundsätzlich ist es nicht schlimm, solche Gefühle zu haben – gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt. Es gilt nun, gegenüber sich selbst und anderen besonders aufmerksam zu sein, Aggressionen und Gewalt zu erkennen und sie auch zu benennen.

Gewalt hat viele Formen. Körperliche Gewalt, wie Klapse, Schlagen oder Treten, fällt vielen Menschen als erstes ein. Doch auch durch Drohungen, Lächerlich machen, Anschreien, Abwertungen und längeres Ignorieren wird seelische Gewalt ausgeübt. Am häufigsten leiden Kinder unter Vernachlässigung, was bedeutet, dass sie in ihren Bedürfnissen nach Förderung und Versorgung nicht genügend beachtet werden. Neben sexuellen Übergriffen gehören auch das Porno schauen und anzügliche Witze zu den Formen von Missbrauch. Kinder verängstigt es sehr, wenn vor Ihnen heftig gestritten wird, also wenn sie Zeugen von häuslicher Gewalt werden.

Hier sind einige psychologische Tipps, um die herausfordernden Zeiten gewaltfrei gut zu meistern:

Was kann ich tun, wenn ich bei mir selbst negative Gefühle gegenüber anderen bemerke?

- Gehen Sie in ein anderes Zimmer oder auch in das Bad und atmen Sie tief durch

- Führen Sie eine Entspannungsübung durch. Auf Youtube finden Sie dazu gute Anleitungen.
- Telefonieren Sie mit einem Freund / einer Freundin und teilen Sie jemandem mit, wie Sie sich fühlen
- Sprechen sie die unangenehmen Gefühle an, bevor sich die Situation weiter verschlechtert – schaffen Sie in der Familie Zeit und Raum für Austausch über die eigenen Gefühle
- Einigen sie sich in der Familie auf ein STOP Zeichen wie eine eindeutige Handbewegung bevor der Streit eskaliert
- Versuchen Sie, die Situation durch Ablenkung oder andere Tätigkeiten umzuwandeln
- Wenn der Impuls zum Schimpfen zu stark wird kann man es spielerisch umlenken indem nur im Kasten oder am Klo geschimpft werden darf
- Seien Sie sich selbst, aber auch ihren Familienmitgliedern gegenüber in der Isolation etwas nachsichtiger als üblich
- Wenn das nicht hilft, rufen Sie bei Fachpersonen oder einer Beratungseinrichtung an

Was kann ich tun, wenn ich bemerke, dass gegen Kinder Gewalt ausgeübt wird?

- Stellen sie rasch und unverzüglich Sicherheit her – indem sie das Kind aus der Situation holen, den Raum wechseln oder mit klaren Worten die Auseinandersetzung unterbrechen.
- Seien Sie für das Kind da, hören sie zu und schaffen sie eine vertrauensvolle Atmosphäre
- Geben Sie dem Kind Sicherheit und vermitteln Sie, dass gegen Gewalt geholfen werden kann
- Reden Sie nach Möglichkeit mit der gewaltausübenden Person solange oder sobald es möglich ist
- Wenn Sie in der Situation der/die einzige Person sind lassen Sie sich unterstützen durch die Telefonberatung des möwe Kinderschutzzentrums

(01 5321515) , von Rat auf Draht (147) oder vom Frauennotruf (01 71 71 9)

- Rufen Sie Polizei (133) oder Rettung (144), wenn Sie keine andere Möglichkeit sehen und verlassen Sie mit dem Kind den Ort der Gewalt

Was kann ich tun, wenn jemand gegen mich gewalttätig wird?

- Bringen Sie sich und ihre Kinder in Sicherheit – sperren Sie sich notfalls selbst ein. Stellen Sie sicher, dass hilfreiche Personen von ihrer Situation wissen
- Versuchen sie sich telefonisch Hilfe zu holen. Trotz der Isolation gibt es professionelle Hilfe bei spezialisierten Beratungseinrichtungen oder Gewaltschutzzentren.
- Bei massiver Gewalt rufen Sie Polizei oder Rettung und verlassen Sie mit ihren Kindern die Wohnung

SPENDEN (/SPENDE)