

Du fühlst dich gerade stark bedroht?

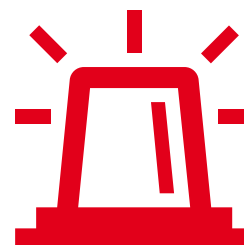
Auf diesem Arbeitsblatt erfährst Du, was Du bei Gewalt in der Familie tun kannst. Dabei wird unterschieden zwischen Gewaltsituationen, die gerade eben in diesem Moment geschehen und Gewalterfahrungen, die immer wieder passieren und unter denen Du sehr leiden kannst.

In beiden Fällen ist es wichtig, dass Du Dir Hilfe von anderen Erwachsenen holst. Du hast ein Recht darauf, ohne Gewalt aufzuwachsen! Keiner - auch nicht die Eltern - darf Dich so behandeln!

Notfallplan: Ich erlebe gerade eine gewaltvolle Situation!

Wenn ein Konflikt eskaliert oder sogar jemand verletzt wurde, ist es wichtig Hilfe zu holen. Hierfür ist es gut einen Notfallplan für den akuten Fall zu haben. Dieser Notfallplan kann wie folgt aussehen:

1. Gehe aus der Gefahrensituation und bringe Dich in Sicherheit.
2. Vertraue auf Dein Gefühl! Hol Hilfe!
3. Rufe eine wichtige Vertrauensperson an (z.B. Großeltern, Nachbar*in, Freund*in).
4. Rufe die Polizei unter **110** an! Beim Anruf beantworte folgende
5. 5 „W“-Fragen:
 - a. **Wo** ist es passiert?
 - b. **Was** ist passiert?
 - c. **Wie viele** Verletzte sind es?
 - d. **Welche** Verletzungen gibt es?
 - e. **Wer** meldet? Warte auf Rückfragen.
6. Beruhige Dich an deinem sicheren Ort (z.B. Kinderzimmer) und lenke Dich ab, bis die Hilfe eintrifft.



Hilfeplan: Ich erlebe immer wieder Situationen, die gewaltvoll sind.

Wenn es keinen akuten Fall gibt, Du aber dennoch unter der Situation sehr stark leidest, solltest Du Dir ebenfalls Hilfe holen!

Möglichkeit 1: Vertraue Dich einer erwachsenen Person an und erzähle, was zu Hause los ist (z.B. Lehrer*in, Schulsozialarbeiter*in, Trainer*in, etc.).

Möglichkeit 2: Du kannst Dich auch gerne beim Jugendamt Deiner Stadt oder Deinem Landkreis melden. Google dafür „Jugendamt“ + Namen Deiner Stadt.

Möglichkeit 3: Es gibt auch Jugendberatungsstellen oder Familienberatungsstellen, die Dich gerne beraten, wie Du weiter vorgehen und wie Du mit den intensiven Gefühlen umgehen kannst. Zum Beispiel kannst Du über den folgenden Link eine passende Beratungsstelle finden:
<https://www.bke.de/virtual/ratsuchende/beratungsstellen.html>



Möglichkeit 4: Wenn Du noch nicht wirklich bereit bist, mit jemandem vor Ort zu sprechen, kannst Du Dich auch online oder telefonisch beraten lassen. Hier haben wir einige gebührenfreie Nummern und Webseiten für Dich aufgelistet:

116 111	Nummer gegen Kummer (Erreichbarkeit: Mo-Sa 14-20 Uhr)
0800 111 033	Kinder- und Jugendtelefon der Polizei zur Beratung (Erreichbarkeit: Mo-Fr 14-20 Uhr)
Online	https://beratung.caritas.de/kinder-jugendliche/registration
Online	https://jugend.bke - beratung.de/views/home/ind ex.html