Was tun bei Gewalt in der Familie?

Was kannst Du tun, wenn es in Deiner Familie Gewalt gibt? Das hängt davon ab, ob die Gewalt gerade in diesem Moment passiert oder ob Du immer wieder Gewalt erlebst und sehr darunter leidest. In beiden Fällen ist es wichtig, dass Du Dir Hilfe von anderen Erwachsenen holst. Du hast ein Recht darauf, ohne Gewalt aufzuwachsen! Niemand – auch nicht Deine Eltern – darf Dich so behandeln!

Notfallplan: Du erlebst gerade eine gewaltvolle Situation!

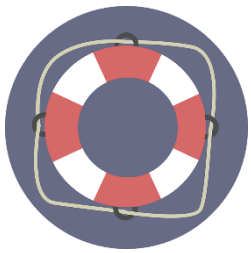
Wenn ein Konflikt eskaliert oder sogar jemand verletzt wurde, ist es wichtig Hilfe zu holen. Hierfür ist es gut einen Notfallplan für den akuten Fall zu haben. Dieser Notfallplan kann wie folgt aussehen:

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 „W“-Fragen:
   (1) **Wo** ist es passiert?
   (2) **Was** ist passiert?
   (3) **Wie viele** Verletzte sind es?
   (4) **Welche** Verletzungen gibt es?
   (5) **Wer** meldet sich? Warte auf Rückfragen.
5. Beruhige Dich an Deinem **sicheren Ort** (z.B. Kinderzimmer) und lenke Dich ab, bis die Hilfe eintrifft.



Hilfeplan: Du erlebst 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).

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

bke-Suche

Möglichkeit 4: Wenn Du noch nicht wirklich bereit bist, mit jemandem vor Ort zu sprechen, kannst Du Dich auch **online oder telefonisch** teilweise anonym 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 0 333	Kinder- und Jugendtelefon (Erreichbarkeit: Mo-Sa 14-20 Uhr)
Online	**› https://beratung.caritas.de/kinder-jugendliche/registration**
Online	**› https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/willkommen**

Caritas

bke

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend