

## **Social Distancing hilft auch gegen Häusliche Gewalt**

---

### **Wegen dem Corona-Virus befinden wir uns als Gesellschaft momentan im Krisenmodus:**

- › Angst vor Krankheit, Arbeitsplatzverlust, Konkurs
- › Enge Verhältnisse wegen Home-Schooling und Home-Office
- › Wenige Kontakte gegen aussen
- › Ohnmacht, Perspektivenlosigkeit, Überforderung, Verzweiflung

### **All dies vergrössert das Risiko für Häusliche Gewalt deutlich, unabhängig von Alter und Geschlecht.**

---

### **Gewalt «passiert nicht plötzlich» sondern zeichnet sich ab.**

Das sind Alarm-Signale:

- › Unruhe, Anspannung, Enge, Druck
- › Depressive Stimmung, Emotionslosigkeit
- › Schweigen, Rückzug, «mauern»
- › Rechtfertigung und Schuldzuweisungen (ich richtig – du falsch)
- › Beleidigungen, Provokationen, Abwertungen
- › Aggressiv, Ärger, «roter Kopf», ausrasten

---

### **So verhindern Sie Gewalt und schützen sich und Ihr Umfeld:**

- › Achten Sie auf diese Alarm-Signale bei sich und anderen.
- › Sprechen Sie darüber!
- › Schaffen Sie räumliche Distanz! Gehen Sie weg, bis Sie sich beruhigt haben und die Situation eine Rückkehr zulässt.
- › Holen Sie Unterstützung bei einer Beratungsstelle oder der Polizei.

---

### **Das kriegt man ganz oft nicht alleine hin. Wir unterstützen Sie!**

- › Seit 20 Jahren beraten wir Männer, Frauen, Jugendliche und Kinder, um Konflikt- und Gewaltsituationen zu lösen.

**Beratung und Therapie für Einzelne, Paare, Familien**

078 778 77 80 · kontakt@konflikt-gewalt.ch · www.konflikt-gewalt.ch