

WAS IST GEWALT?

- Machtmissbrauch (physischer, psychischer, ökonomischer, sozialer, institutioneller)
- Absichtliches (kein zufälliges), kontrolliertes, bewusstes, überlegtes, vorhersehbares und meistens sich wiederholendes Verhalten.
- Für Gewalt ist immer die Person verantwortlich, die Gewalt ausübt. **Für Gewalt gibt es keine Entschuldigung.**
- Gewalt ist eine Entscheidung, die von der Person, die Gewalt ausübt, getroffen wird. Gewalttätiges Verhalten ist immer eine Entscheidung.

FORMEN VON GEWALT:

Physische Gewalt: Schlagen, Schubsen, Grabschen, Spucken, Treten, an den Haaren ziehen, auf dem Partner/der Partnerin sitzen, Würgen, Beißen, Einschließen, körperliche Züchtigung usw.

Psychische Gewalt: Stalken, Demütigung, Einschüchterung und Drohungen (mit Worten, durch Schreien, Körperhaltung), Beleidigung (z. B. Bezeichnung des Partners/ Partnerin als schlechte Mutter bzw. schlechten Vater, als Alkoholabhängige(n) usw.), Beschimpfung, Verspottung, Isolieren einer Person von Personen, mit denen sie/er in Kontakt bleiben möchte usw.

Sexualisierte Gewalt: jede Form des sexuellen Verhaltens mit Kindern, unangebrachte Witze über Sexualität, unangebrachte Äußerungen über Sexualität, zum Geschlechtsverkehr zwingen, jede Form des sexuellen Verhaltens ohne Zustimmung – auch mit der Partnerin/dem Partner usw.

Ökonomische Gewalt: Familieneinkommen für sich behalten, zur Kreditaufnahme zwingen, Unterhalt für Kinder verweigern usw.

Vernachlässigung der Kinder, Älteren, Behinderten usw.

ÄRGER KONTROLLIEREN UND LOSLASSEN

- Drücken Sie ihren Ärger so aus, dass Sie sich selbst oder andere nicht gefährden. Konzentrieren Sie sich auf die Handlung, die ihren Ärger verursacht hat, nicht auf die Person.
- Wenn Sie sehr ärgerlich sind, beruhigen Sie sich zuerst und lassen Sie dann den Ärger los.
- Überlegen Sie, was Ihnen Ärger bereitet und warum Sie die Kontrolle verlieren, um sich besser zu verstehen und Ihr Verhalten besser kontrollieren zu können.
- Ändern Sie ihre Perspektive auf die Situation (fokussieren Sie sich auf die Lösungen, berücksichtigen Sie die Wünsche und Bedürfnisse der Anderen).
- Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihren Ärger. Machen Sie sich bewusst, dass ihr Umgang mit Ärger Ihre eigene Entscheidung ist. Sie können Ärger empfinden, ohne Andere zu schädigen.

SIE KÖNNEN IHR VERHALTEN ÄNDERN.

BITTEN SIE DIE STRAFVOLLZUGSBEAMTEN UM HILFE.

GEWALT IST STRAFBAR!

Gewalttätiges Verhalten ist völlig inakzeptabel.

Ich selbst bin für mein Verhalten verantwortlich.

Ich kann andere nicht beeinflussen, ich kann nur mich selbst kontrollieren.

Verwaltungsbehörde der Republik Slowenien für den Vollzug von Strafsanktionen



Frauen und Männer sind in Slowenien gleichberechtigt. Wir alle haben die gleichen Rechte und Pflichten.

Mütter und Väter sind dafür verantwortlich, ihre Kinder zu betreuen.

Jede Form von Gewalt ist gesetzlich verboten und bedeutet eine Verletzung der Menschenrechte.

Frauen und Kinder sind am häufigsten Opfer von HÄUSLICHER GEWALT.

1. Gewalt gegen Frauen ist eine Form der Diskriminierung von Frauen. Gewalt gegen Frauen zählt zu den am weitest verbreiteten und verborgenen Formen von Gewalt. Sie ist in allen sozialen Schichten vorhanden und steht in keinem Zusammenhang mit Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Arbeitslosigkeit, Armut, Bildungsstand usw. Die Absicht der gewalttätigen Person ist, die Partnerin zu unterwerfen, zu beherrschen und zu kontrollieren.

2. Gewalt gegen Kinder umfasst Vernachlässigung, physische Gewalt, psychische Gewalt und sexuellen Missbrauch. Eltern können ein Kind körperlich, gesundheitlich, psychisch, emotional oder kognitiv vernachlässigen. Die Vernachlässigung von minderjährigen Personen ist eine Straftat. Gewalt darf in der Kindererziehung niemals angewendet werden. Kinder dürfen durch keine Form der Gewalt bestraft werden.

Jede gewalttätige Tat hinterlässt Spuren.

Häufig treten diese Folgen als Furcht, Besorgtheit, Angst, Nervosität, Konzentrationsstörungen, schlechte Aggressionsbewältigung, Depression, Lernschwierigkeiten, Ärger, Scham, schlechtes Selbstbild, Essstörungen, Abhängigkeiten, Suizidversuche, Schlafstörungen usw. auf.

Gewalt hinterlässt Folgen sowohl für die Opfer als auch die Zeugen von Gewalt. Die Erfahrung von Gewalt in der Kindheit kann lebenslange Folgen haben. Kinder sind wesentlich empfindlicher als

Erwachsene gegenüber negativen Aussagen über sie selbst, Andere und die Welt.

Sie können Ihre Wünsche auf angemessene oder unangemessene Weise erfüllen.

- **unangemessene Weise:** Beleidigung, Drohungen, Demütigung, Zwingen usw. Vielleicht werden Sie vorübergehend das von Ihnen Gewünschte erreichen, langfristig jedoch werden Personen vor Ihnen Angst haben und Sie meiden.

- **angemessene Weise:** respektvolles Verhalten, Kompromisse eingehen, sich an Vereinbartes halten, nicht mit zweierlei Maß messen usw. Auf diese Weise erhalten Sie Respekt und Einfluss.

Wenn Sie es durch Gewalt schaffen, Ihre Wünsche zu erfüllen, haben Sie nur deshalb Erfolg, weil andere Angst vor Ihnen haben. Sie können im Gegenzug auf keinen Fall Liebe, Respekt, Ehrlichkeit, Vertrauen oder Freundschaft erwarten.

Wie wissen Sie, dass Gewalt nicht funktioniert?

- **Der Partner/die Partnerin verlässt Sie.**
- **Ihre Kinder wollen keinen Kontakt mit Ihnen haben.**
- **Leute meiden Sie.**
- **Sie haben Probleme am Arbeitsplatz.**
- **Gegen Sie wird eine Geldbuße verhängt.**
- **Sie werden verhaftet.**

Sie können gewaltfreie Kommunikation erlernen!

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Handlungskonzept, wodurch Sie Ihre Wünsche, Emotionen, Bedürfnisse, Meinungen und Kritiken so ausdrücken, dass sich ihr Gesprächspartner/ihre Gesprächspartnerin angenommen, berücksichtigt und sicher fühlt. Wenn Sie in dieser Weise kommunizieren, fühlt sich dadurch niemand bedroht.

Vergessen Sie nicht, dass es immer wichtig ist zu überprüfen, wie Sie von anderen wahrgenommen werden.

Drei Schritte für eine verbesserte Kommunikation

Erster Schritt: **Den anderen zuhören** und zeigen, dass Sie gehört und verstanden haben, was gesagt wurde. Wenn die andere Person wahrnimmt, dass Sie zugehört haben, erzielen Sie das erwünschte Ergebnis.

Zweiter Schritt: **Drücken Sie ihre Gedanken und Gefühle** auf eine respektvolle Weise aus.

Dritter Schritt: **Äußern Sie, was passieren soll.** Finden Sie Kompromisse als Lösungen in der gegebenen Situation. Die beiden Seiten machen eine gute Erfahrung für künftige Situationen.

Lernen Sie zu akzeptieren, dass NEIN nein heißt.

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben. Fangen Sie damit noch heute an!