

Tipps zur Prävention von Gewalt in der Familie

Regelmässige verbale Streitereien innerhalb einer Paarbeziehung und in der Familie können Vorboten von häuslicher Gewalt sein.

Folgende Tipps haben sich bewährt, um einen Streit zu vermeiden oder nicht eskalieren zu lassen:

- **Stress erkennen und abbauen** – Wenn Sie bemerken, dass Sie gestresst oder genervt sind, gehen Sie an die frische Luft. Bewegen Sie sich in der Natur, treiben Sie Sport, versuchen Sie sich zu entspannen mit Musik, Lesen oder etwas, das Ihnen guttut.
- **Bedürfnisse benennen** – Teilen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder anderen Familienmitgliedern Ihre Bedürfnisse und Wünsche mit. Sprechen Sie gemeinsam darüber, wie es jedem einzelnen Familienmitglied geht.
- **Klare Streitregeln vereinbaren** – wie zum Beispiel:
 - ✓ Einander ausreden lassen
 - ✓ Ich-Botschaften benützen
 - ✓ Keine Beleidigungen oder Abwertungen äussern
 - ✓ Keine Gegenstände werfen
 - ✓ Die Grenzen des Anderen respektieren
- **Stopp-Signal einführen** – Legen Sie ein Stopp-Signal fest wie zum Beispiel: Das Wort «Stopp» laut sagen, eine Hand ausstrecken oder eine rote Karte heben. Dieses Stopp-Signal gilt es von allen zu respektieren und den Streit zu beenden.
- **Rückzugsmöglichkeiten nutzen** – Wenn ein Streit nicht unterbrochen werden kann, ziehen Sie sich in ein Zimmer zurück und versuchen Sie den Streit so zu beenden.
- **Das Haus verlassen** – Wenn Sie bemerken, dass ein Streit zu eskalieren droht, verlassen Sie die Wohnung, bis sich die aufgeladene Stimmung bei allen Beteiligten gelegt hat.
- **Streitgrund hinterfragen** – Fragen Sie sich, was der Grund für den Streit ist und versuchen Sie, sachlich zu bleiben, um eine Lösung zu finden.
- **Unterstützung in Anspruch nehmen** – Lässt sich Streit wiederholt nicht vermeiden und eskaliert, nehmen Sie Hilfe in Anspruch und kontaktieren Sie uns, die Fachstelle Häusliche Gewalt: 031 321 63 02 oder fhg@bern.ch – wir beraten und helfen gerne!
- **Polizei alarmieren** – Wenn ein Streit eskaliert und Sie sich bedroht fühlen, alarmieren Sie die Polizei: 117.