



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Infografik 1: Förderung des Selbstbewusstseins und des Umgangs mit den eigenen Emotionen

Zitat: "Selbstbewusstsein ist nicht die Abwesenheit von Fehlern, sondern die Fähigkeit, daraus zu lernen und sie zu korrigieren."

-Daniel Chidiac

Text 1: Wer sind Sie? Kennen Sie sich selbst?

Text 2: "4 einfache Gewohnheiten, die die Richtung Ihres Lebens ändern werden":

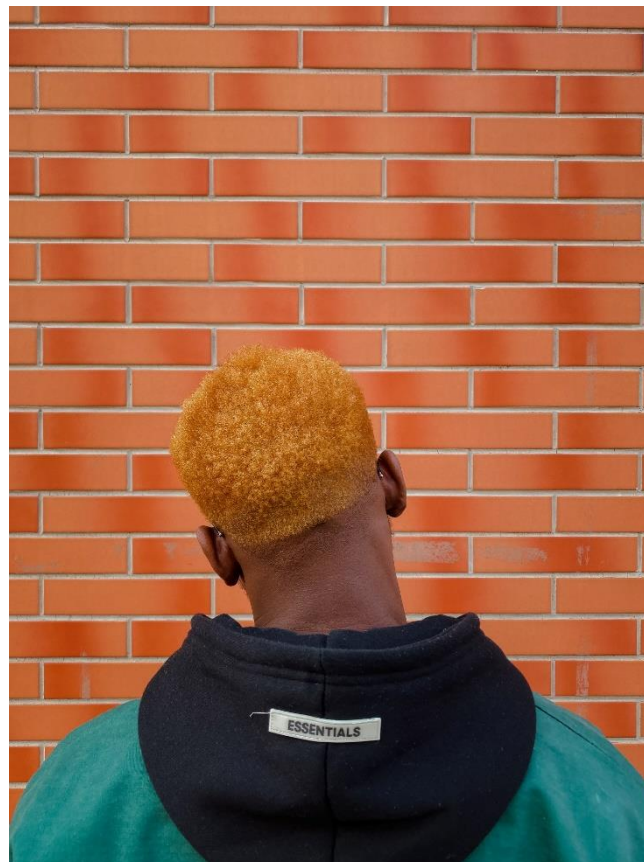
- **Schauen Sie sich die Auswirkungen Ihrer Emotionen an** [Es ist völlig normal, dass man gelegentlich emotional überwältigt ist - wenn etwas Wunderbares passiert, wenn etwas Schreckliches passiert, wenn man das Gefühl hat, etwas verpasst zu haben. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um eine Bestandsaufnahme zu machen, wie sich Ihre unkontrollierten Emotionen auf Ihr tägliches Leben auswirken. Dadurch wird es einfacher, Problembereiche zu erkennen (und Ihren Erfolg zu verfolgen). Streben Sie nach Regulierung, nicht nach Unterdrückung!]
- **Tägliche Selbstreflexion üben** [Schreiben Sie auf, was Sie gut können, was Sie verbessern müssen, worauf Sie besonders stolz sind - nehmen Sie sich 15 Minuten von Ihren 1440
- Minuten am Tag.]
- **Ein Tagebuch führen** (Bringen Sie Ihre Gedanken zu Papier. Schreiben Sie jeden Abend Ihre Gefühle, Erfolge und Misserfolge des Tages in Ihr Tagebuch - das wird Ihnen helfen, zu wachsen und in Ihren Leistungen voranzukommen].
- **Meditation üben** [Ein Moment der friedlichen Reflexion, der Ihnen hilft, mehr Klarheit zu finden. Während der Meditation können Sie sich Fragen stellen wie: "Was ist Ihr Ziel?"; "Was tun Sie, das funktioniert?"; "Was tun Sie, das Sie zurückhält?"; "Wie können Sie Ihren Prozess zum Besseren verändern?]



Potential Image for Infographic 1.2:



Possible Image for Infographic 1.2:





Potential Images for Infographic 1. 3:





Infografik 2: Mögliche Auslöser für missbräuchliches Verhalten bei Eltern, Großeltern und Kindern

Text 1: Gewalt in der Familie ist ein Muster missbräuchlichen Verhaltens in einer intimen oder familiären Beziehung, bei dem eine Person eine Machtposition über eine andere einnimmt und Angst verursacht.

Text 2: Gewalt in der Familie (auch häusliche Gewalt genannt) ist nicht nur körperlicher Missbrauch, sondern kann auch sexueller, psychologischer, emotionaler, wirtschaftlicher, geistiger oder rechtlicher Natur sein.

Text 3: Streitigkeiten sind ein natürlicher Bestandteil des Familienlebens, und sie können sich sicherlich häufen, wenn Ihr Kind ins Teenageralter kommt. Dies kann für alle Eltern verletzend und frustrierend sein. Obwohl ein gewisses Maß an Wut und Frustration bei Kindern normal ist, ist es nicht akzeptabel, wenn Sie und Ihr Kind Aggressionen, Drohungen oder Gewalt gegeneinander einsetzen.

Text 4: Psychologischer oder emotionaler Missbrauch kann verbal oder nonverbal erfolgen, und die Handlungen oder Verhaltensweisen sind weniger offensichtlich als bei körperlichem Missbrauch. Körperlicher Missbrauch mag schlimmer erscheinen, aber verbaler oder nonverbaler Missbrauch kann emotional sehr schädlich sein.



- Zu den Ursachen von Gewalt in der Familie gehören tief verwurzelte Überzeugungen über Männlichkeit/Weiblichkeit.
- Die Täter neigen dazu, andere Menschen, Alkohol oder die Umstände für ihre Gewaltausbrüche verantwortlich zu machen.
- Täter bagatellisieren oft, geben anderen die Schuld, rechtfertigen oder leugnen ihre Gewaltanwendung oder die Auswirkungen ihrer Gewalt.
- Ein Mann/eine Frau, der/die sich wegen seines/ihrer gewalttätigen Verhaltens beraten lässt, muss sich darüber im Klaren sein, dass es Zeit braucht, um das Vertrauen seiner/ihrer Familie wiederzugewinnen, und dass sein/ihr Partner/Eltern/Kinder das Recht haben, die Beziehung zu beenden, wenn er/sie sich dafür entscheidet.



Potential Image for Infographic 2.1:



Potential Image for Infographic 2.2:





Potential Image for Infographic 2.3:





Infografik 3: Unterstützung in Anspruch nehmen und um Hilfe bitten

Sind Sie besorgt über die Beziehungen in Ihrer Familie? Jede Person in einer Familie, unabhängig von ihrem Alter, ihrem Status oder ihrem Geschlecht, verdient es, mit Respekt behandelt zu werden. Wenn Schuldzuweisungen, Kritik, Streit oder der Entzug von Zuneigung dominieren, werden die Familienbeziehungen beschädigt.

Gewalt in der Familie gedeiht im Verborgenen - machen Sie kein Geheimnis daraus, wenn Sie Gewalt erleben, Gewalt anwenden oder Zeuge von Gewalt werden.

Bevor Sie sich entscheiden, wo Sie Hilfe suchen, sollten Sie sich über einige Dinge informieren:

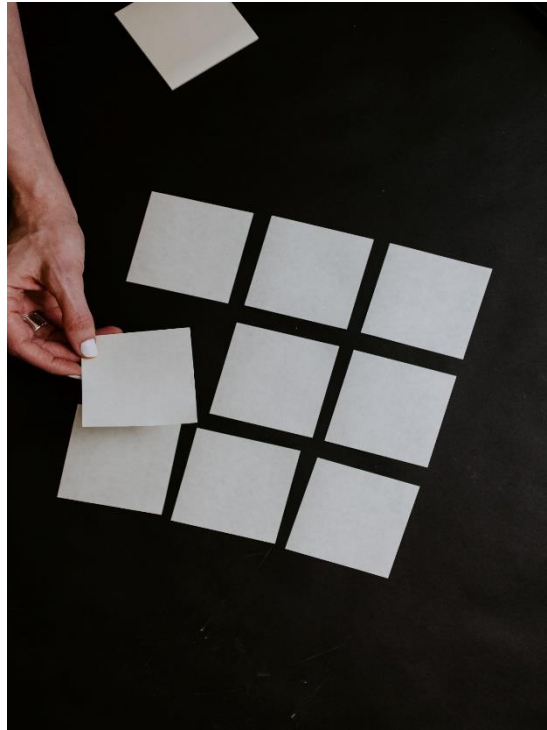
- Welche Erfahrungen hat der Dienst/die Person in der Arbeit mit Gewalt in der Familie?
- Ist das Angebot kostenlos oder kostenpflichtig?
- Welche Art von Dienstleistung wird angeboten - werden Sie in einer Gruppe sein; wird es sich um Einzel-, Paar- oder Familienarbeit handeln?

Bei den meisten Diensten müssen Sie jemanden aufsuchen und mit ihm sprechen, aber oft können Sie auch zuerst anrufen und weitere Informationen einholen, bevor Sie sich treffen. Sie können bei den meisten Diensten anrufen und vertrauliche Gespräche führen, ohne Ihren Namen oder Ihre Daten zu nennen.

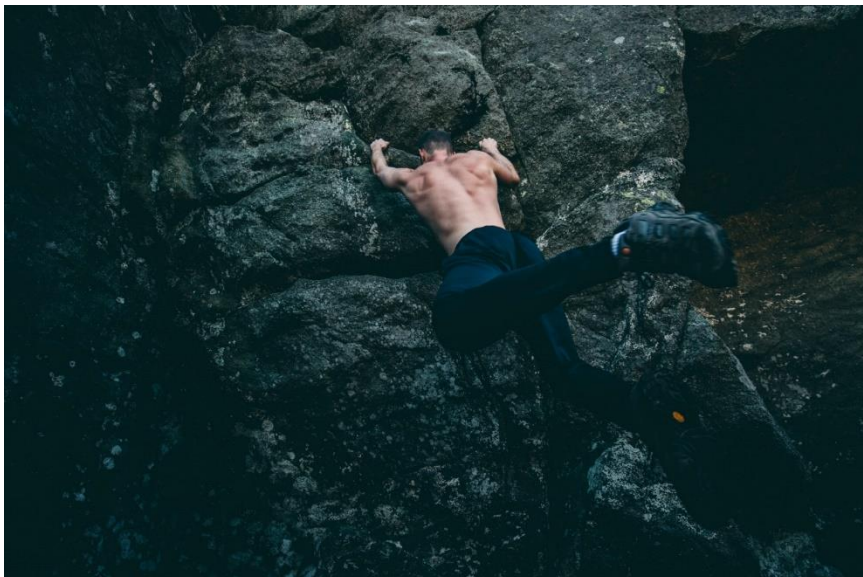
Zitat: "Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen". - Benjamin Franklin



Potential Image for Infographic 3.1:



Potential Image for Infographic 3.2:





Potential Image for Infographic 3.3:



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159