



## 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, Perspektivlosigkeit, 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

### Häusliche Gewalt? Holen Sie Hilfe!

[www.kapo.tg.ch/holensiehilfe](http://www.kapo.tg.ch/holensiehilfe)