

## Wer kann mir helfen?

Deine Eltern streiten heftig, die Situation ist bedrohlich und du fühlst, dass es bald auch zu körperlicher Gewalt kommt: dann gehe nicht dazwischen, sondern **bringe dich selbst in Sicherheit**, vielleicht bei Nachbarn oder Freunden. Notfalls kannst du dich auch in deinem Zimmer oder im Bad einschließen. Ist die Gefahr erst einmal vorüber, kannst du bei **Beratungsstellen anrufen, dich einer Lehrer\*in, einer Sozialarbeiter\*in oder einem Arzt\*einer Ärztin anvertrauen oder jemanden bitten, mit deiner Mutter zu reden.**

**Lass andere wissen, wie es dir geht! Sie werden dich unterstützen und gemeinsam mit dir nach Lösungen suchen.**

Rufe im **Notfall** Erwachsene zu Hilfe, damit die Gefahr schnell beendet werden kann. Das können Nachbarn, Angehörige, Freunde, andere Erwachsene oder auch die Polizei sowie die Feuerwehr sein. **Rufe lieber zu früh oder zu oft an, aber bringe dich auf keinen Fall dadurch selbst in Gefahr.**

Wenn du eingeschlossen bist, mache laut auf dich aufmerksam und rufe um Hilfe.

Polizei: 110

Feuerwehr: 112

## Frauen- und Kinderschutzhaus

Wenn deine Mama vorübergehend zu Hause raus muss, weil sie die Gewalt nicht mehr erträgt, weil sie nicht mehr weiter weiß, weil sie Schutz sucht und etwas verändern möchte, dann kann sie eine Zeit lang in einem Frauen- und Kinderschutzhaus unterkommen. Hier können Frauen und Kinder erst einmal zur Ruhe kommen und überlegen, wie es weiter gehen soll.

**Die Adresse des Hauses ist anonym, damit die Frauen und Kinder auch wirklich geschützt sind.**

Ein Einzug in ein Frauen- und Kinderschutzhaus ist **rund um die Uhr** möglich. Es genügt ein Anruf. Eine Mitarbeiterin vereinbart dann mit deiner Mutter einen Treffpunkt, an dem sie euch abholt und dann ins Frauen- und Kinderschutzhaus begleitet.

Auch die Polizei kann euch hinbringen.

Frauen- und Kinderschutzhaus Radebeul: **0351-8384653**

Weitere Frauen- und Kinderschutzhäuser in Sachsen findest du unter:

[www.gewaltfreies-zuhause.de](http://www.gewaltfreies-zuhause.de)

## Beratungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt

Das ist ein Unterstützungsangebot für von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und Männer. Aber auch du kannst dich an diese Stelle wenden, wenn es zwischen deinen Eltern Probleme gibt, bei denen du nicht mehr weiter weißt.

**Wir wollen dir und deiner Familie helfen! Wir hören dir zu, nehmen dich ernst und vermitteln dich an Stellen, die dir dabei helfen können, Lösungsmöglichkeiten für deine Probleme zu finden.**

Niemand muss ins Frauenschutzhaus gehen oder seine Wohnung verlassen. Wir können dabei unterstützen, dass der Täter die Wohnung verlassen muss und sich ihr für eine bestimmte Zeit nicht mehr nähern darf. Du darfst deinen Vater trotzdem regelmäßig treffen.

***Alles, was wir besprechen, bleibt unter uns, denn wir unterliegen der Schweigepflicht.***

Du kannst uns anrufen oder eine e-Mail an [beratung@skf-radebeul.de](mailto:beratung@skf-radebeul.de) schreiben.

Beratungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt in den Landkreisen Sächsische Schweiz-Osterzgebirge und Meißen: **0351-79552205**

Weitere sächsische Beratungs- und Interventionsstellen gegen häusliche Gewalt und Stalking findest du unter [www.gewaltfreies-zuhause.de](http://www.gewaltfreies-zuhause.de)

## Jugendamt – Allgemeiner Sozialer Dienst

Zu den Aufgaben des Jugendamtes gehört es, **Kinder und Jugendliche vor Gefährdungen zu bewahren und zu schützen**. Die Mitarbeiter\*innen beraten und begleiten Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien z. B. bei Fragen zu Erziehung, Trennung und Scheidung, Sorge- und Umgangsrecht.

Jugendamt Sächsische Schweiz – Osterzgebirge: **03501 - 515-2150**

Jugendamt Meißen: **03521 – 7253219**

## Familienberatungsstellen

Hier erhalten Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien Beratung bei persönlichen oder familienbezogenen Problemen. Gemeinsam wird nach Lösungen auf die anstehenden Fragen und Probleme gesucht.

## Kinder- und Jugendtelefon

0800 – 111 0333 (kostenfrei)

Beim Kinder- und Jugendtelefon kannst du immer kostenlos anrufen, wenn du eine Frage hast oder Unterstützung brauchst. Du musst auch nicht deinen Namen nennen. Die Menschen am Telefon sind extra dafür da, dir zuzuhören und gemeinsam mit dir zu überlegen, wie sie dir helfen können, und das rund um die Uhr.

## Bundesweites Hilfetelefon

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ berät deutschlandweit auch Kinder 24 Stunden lang. Die Gespräche sind vertraulich und können mit Hilfe von Dolmetscherinnen in vielen Sprachen geführt werden. Hörgeschädigte können über die Webseite kostenfrei einen Dolmetscherdienst nutzen. Das Gespräch mit den Mitarbeiterinnen des Hilfetelefon kann in deutsche Gebärden- oder Schriftsprache übersetzt werden.

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

**08000 – 116 016** (kostenfrei)