

Was kann ich dagegen tun?

Du kannst mit dem von der Gewalt betroffenen Elternteil reden. Du kannst ihm sagen, wie sehr dich die Situation zu Hause belastet. So könnt ihr nicht weiter leben.

Lass dich aber nicht in die Probleme deiner Eltern hineinziehen.

Du und deine Familie seid mit euren Problemen nicht allein. In jedem Jahr suchen viele Frauen, Männer und Kinder Rat und Hilfe in verschiedenen Beratungsstellen und Unterstützungsangeboten. Ein großer Teil findet neue **Wege für ein Leben ohne Gewalt**, auch wenn Veränderungen manchmal Zeit brauchen.

Du bist niemals schuld an der Gewalt zu Hause, ganz egal, was du getan hast.

Du kannst die Gewaltsituation nicht für deine Eltern beenden oder dafür die Verantwortung übernehmen. Du kannst mit anderen darüber reden oder dir Unterstützung von außen holen.

Denke immer wieder an deine Stärken. Schreibe sie dir auf, damit du sie auch nicht vergisst, wenn du dich ängstlich und hilflos fühlst. Sie machen dich stark und mutig. Dann kannst du dich besser für dein Recht auf Gewaltfreiheit einsetzen. Du lässt dich nicht einschüchtern oder "klein machen".