

Psychische Gewalt



Psychische Gewalt kann vieles sein. Meistens erfolgt psychische Gewalt mit dem Sprechen. **Auf den nächsten Karten gibt es für jeden Begriff Beispiele.** Psychische Gewalt kann sein:

- Bedrohung
- Demütigung
- Erpressung
- Ignorieren
- Manipulation
- Schlechte Stimmung machen, um etwas zu erreichen
- Stalking
- Suggestiv-Fragen



Psychische Gewalt



Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.

Bedrohung

Eine Person kündigt mir etwas Böses an.

Beispiel:

- Irgendwann haue ich dir eine runter.

Ich fühle mich eingeschüchtert.



Psychische Gewalt



Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.

Beleidigung

Beispiele:

- Eine Person sagt zu mir Dinge, die mich kränken.
- Eine Person schreit mich an.
- Ich werde beschimpft.
- Die Person sagt zu mir Worte über die ich traurig bin.



Ich fühle mich schlecht.

Ich bin traurig.

Psychische Gewalt



Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.

Demütigung

Beispiele:

- Ich habe keinen Hunger. Ich muss essen.
- Mir schmeckt das Essen nicht. Eine Person zwingt mich zum Essen.



Ich fühle mich gedemütigt. Ich fühle mich nicht gehört. Ich fühle mich klein.

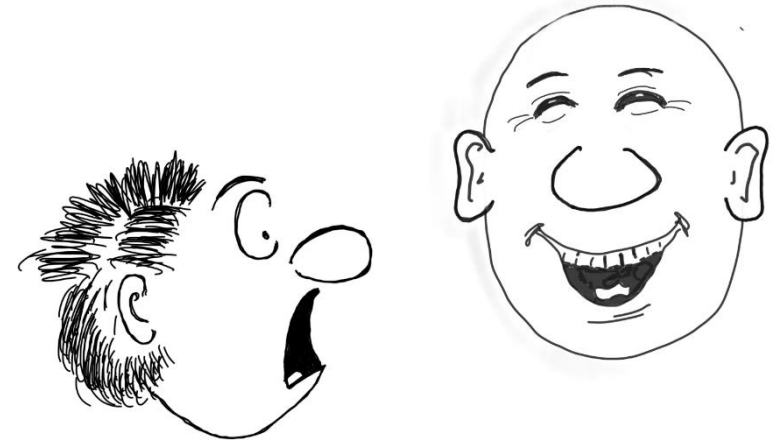
Psychische Gewalt



Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.

Mehr Beispiele:

- Eine Person macht einen Witz über Sie.
- Die Person lacht Sie aus.
- Eine Person bedroht Sie. Sie bekommen Angst.
- Sie müssen in Ihr Zimmer gehen. Sie wollen das aber nicht.



Psychische Gewalt

Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.

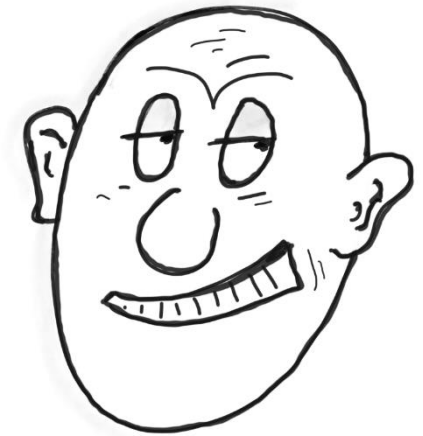
Erpressung

Eine Person zwingt mich zu einer Handlung.

Beispiel:

- Wenn du mir deine Nachspeise nicht gibst, helfe ich dir nicht.

Ich fühle mich machtlos.



Psychische Gewalt



Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.

Ignorieren heißt: absichtlich nicht beachtet werden.

Beispiele:

- Eine Person kommt in das Zimmer ohne an zu klopfen. Ich möchte das nicht. Sie tut es trotzdem immer wieder.
- Ich stelle meiner Betreuerin eine Frage, sie antwortet mir nicht. Ich stelle die Frage noch einmal. Sie antwortet wieder nicht.

Ich fühle mich nicht ernst genommen.



Psychische Gewalt

Mani-pulation

Eine Person macht mir einen Vorschlag.

Der Vorschlag gefällt mir nicht.

Der Vorschlag tut mir nicht gut.

Ich möchte Nein sagen.

Ich habe Angst die Person könnte dann böse auf mich sein.

Ich traue mich nicht Nein sagen.

Ich sage Ja.

Ich sage Ja obwohl es mir nicht gut tut.



Psychische Gewalt

Was mich stark beeinflusst.

Sugg-estiv-Frage

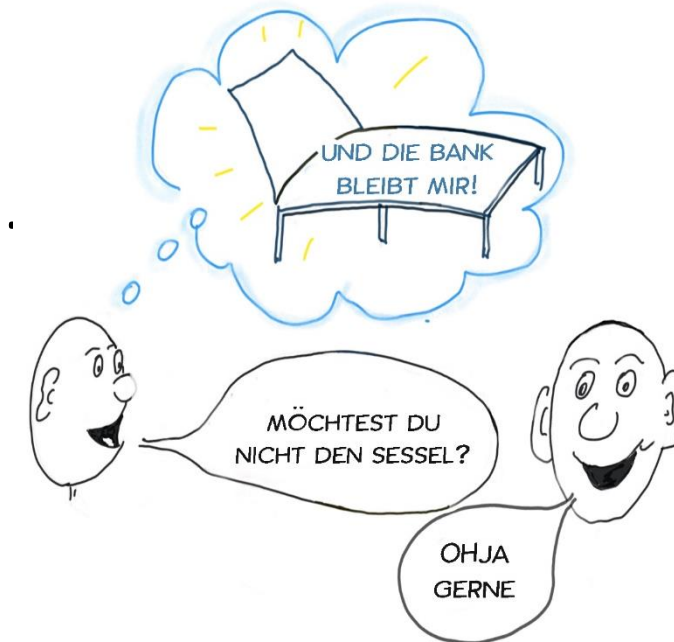
Eine Person möchte eine bestimmte Sache durchsetzen.

Die Person stellt mir eine Frage.

Ich kann auf die Frage nicht Nein sagen.

Wenn ich Nein sage, könnte ich die Person verärgern.

Ich fühle mich verunsichert.



Psychische Gewalt

Was mich stark beeinflusst



Sugg-estiv-Fragen beinhalten die Worte:

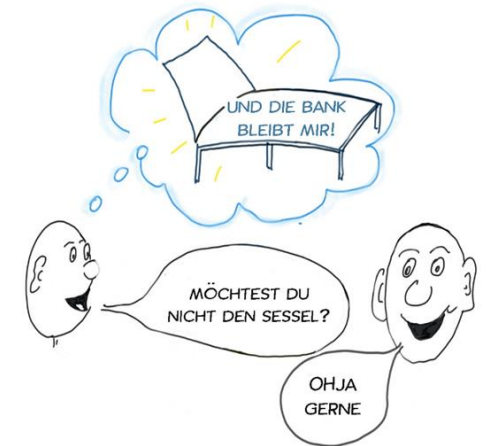
Möchtest du **nicht auch** lieber um 10 Uhr Pause machen?

Sie **möchten doch sicher** in Ruhe und ohne Musik arbeiten können.

Sie werden **hoffentlich** die guten Brötchen wieder machen.

Es war so schön, du **möchtest das doch sicher** wiederholen.

Das Treffen um 10 ist wichtig. Sie **können** sich das **bestimmt** einteilen.



Psychische Gewalt



Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.

Mobbing – Ein Beispiel:

Sie kommen in ihre Arbeits-Gruppe.

Ihre Kollegen und Kolleginnen reden und lachen miteinander.

Wenn Sie dazu kommen, sind alle still.

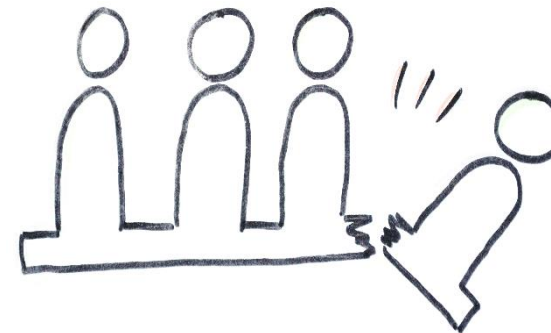
Ihre Kolleginnen beachten sie nicht.

Sie werden ausgeschlossen.

Über einen langen Zeitraum.

Ich fühle, etwas ist nicht in Ordnung.

Ich fühle mich ausgegrenzt.



Psychische Gewalt



Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.

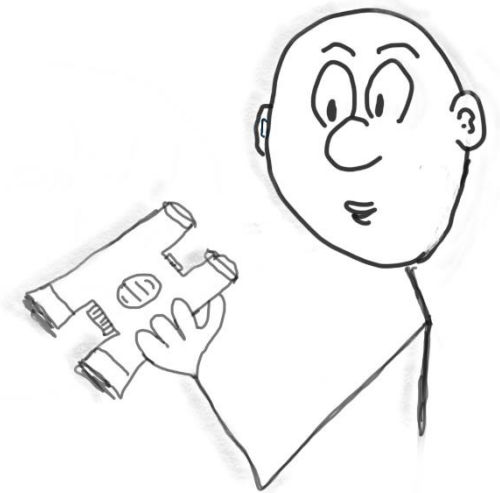
Stalking

Stalking kommt aus dem Englischen und bedeutet anschleichen oder verfolgen.

Beispiele:

Sie werden regelmäßig von einer fremden Person angerufen.

Eine Person beobachtet sie auch in ihrem privaten Bereich.



Ich fühle mich beobachtet.

Ich fühle mich bedroht.

Psychische Gewalt

Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.

Entmündigung

Ich muss etwas tun, was ich nicht will.

Beispiel:

Sie haben keinen Hunger.

Ihnen schmeckt das Essen nicht.

Sie müssen essen.

Ich fühle mich klein und nicht ernst genommen.



Psychische Gewalt

Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.



Mobbing und Drohungen in sozialen Netzwerken.

Was kann man dagegen tun?

Leider ist das Thema Gewalt in sozialen Netzwerken besonders schwierig.

Oft ist es schwer, Informationen und Aussagen die im Internet stehen, wieder zum Verschwinden zu bringen.

Auch hier können Beratungs-Stellen Tipps geben.

Auf der Seite von Safer Internet finden Sie unterschiedliche Beratungs-Stellen zum Thema Mobbing im Internet.



<https://www.saferinternet.at/faq/wo-finde-ich-unterstuetzung-und-beratung/>