

Folgen von Gewalt

**Gewalt verändert das Leben von Menschen.
Für Personen, die selbst Gewalt erleben.
Für Personen, die selbst Gewalt ausüben.
Und auch für Personen, die Gewalt beobachten.**

Die Folgen von Gewalt sind sehr verschieden.
Manche Folgen kann man sofort sehen.
Zum Beispiel eine Verletzung am Arm.
Manche Folgen kann man nicht sofort sehen.

Zum Beispiel:
Keine Freude mehr an Sachen haben,
die man früher gerne gemacht hat.

Die Erinnerungen an erlebte Gewalt
können immer wieder kommen.
Gewalt hat oft lange Folgen für den Körper.

Zum Beispiel:
Manche Menschen haben ständig Bauchschmerzen.
Manche Menschen können nicht mehr gut schlafen.

Viele Menschen schämen sich für die Gewalt,
die sie erleben. achtung

Sie haben das Gefühl, sie sind die einzigen,
die das Problem haben.

Sie fühlen sich alleine und denken,
dass sie niemand versteht.

Das ist wichtig:

Trauen Sie sich, über Ihre Erfahrungen zu sprechen.

Suchen Sie sich Hilfe.

Sie müssen sich nicht für Ihre Erfahrungen schämen.



Überlegen Sie:

Sie brauchen Unterstützung.

Sie brauchen jemanden, mit dem Sie über Ihre Erfahrungen
sprechen können.

An wen denken Sie?

Wohin wenden Sie sich in Ihrer Einrichtung?

Kennen Sie eine Beratungsstelle,
in der Sie Hilfe bekommen können?


