Hilfe bei Problemen & Gewalt
in der Familie

Stress daheim?



HILFE
Was kannst du tun?

UNTERSTÜTZUNG
Wo kannst du hin?

KONTAKTE
Mit wem kannst du reden?

Du bist nicht alleine. Wir sind für dich da.

Was ist Gewalt?

Gewalt in der Familie kann unterschiedlich aussehen. Das kann sein:



- schlagen, treten, würgen, stoßen ...
- beschimpfen, bedrohen oder erniedrigen ...
- Angst machen, unter Druck setzen ...
- kontrollieren, erpressen, zu etwas zwingen ...
- Berührungen, sexuelle Handlungen, die du nicht möchtest ...
- miterleben, wie jemand anderer in deiner Familie Gewalt erfährt ...
- nicht genug Essen, kein eigener Schlafplatz, keine saubere Kleidung, zu wenig Unterstützung ...

Was kannst du tun?

Wenn es gerade gefährlich ist

Bring dich in Sicherheit. Versuch wegzurennen.
Geh dorthin, wo andere Menschen sind.
Mach auf dich aufmerksam.
Schreie, tobe, mach Lärm.
Ruf die Polizei oder bitte jemanden, das für dich zu tun.

Polizei 133
Rettung 144
Euro-Notruf 112

Wichtig:
Du bist nicht schuld an Gewalt.
Niemals!

Die Verantwortung für die Gewalt trägt immer die Person, die sie ausübt. Gewalt gegen Kinder und Jugendliche ist **nie** okay und in Österreich verboten.

Wenn du Hilfe brauchst

Hol dir Unterstützung. Wende dich an eine erwachsene Person, der du vertraust – an Lehrpersonen, an die Schulsozialarbeit, an die Jugendarbeit, an Trainer*innen, an deine Eltern, an andere Verwandte oder an eine Beratungsstelle.

Wenn es weh tut

Ruf 1450. Das ist die telefonische Gesundheitsberatung für Tirol. Rund um die Uhr erreichbar.

Wenn du dir unsicher bist oder nicht weißt, was du tun sollst

Das ist okay. Du darfst über Gewalt sprechen.
Du musst nicht alles genau erklären. Sag einfach, was passiert ist und wovor du Angst hast.
Wenn du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, dann vertrau darauf und sprich darüber.

Wo kannst du hin?

In Tirol gibt es Kriseneinrichtungen für Kinder und Jugendliche. Sie sind im Notfall rund um die Uhr erreichbar, bieten dir einen sicheren Platz und Hilfe für die nächsten Schritte.

Krisenhaus Imst, SOS-Kinderdorf	Imst	0–18 Jahre	Tel. 0676/ 88 14 43 92
Kriseneinrichtung Pro Juventute	Kirch-bichl	6-14 Jahre	Tel. 0699/ 15 50 20 50
neMo, Tiroler Kinder und Jugend GmbH	Schwaz	6–14 Jahre	Tel. 0664/ 43 64 568
diVe, Tiroler Kinder und Jugend GmbH	Kufstein	12–18 Jahre	Tel. 0664/ 88 26 60 64
KIZ – Kriseninter-ventionszentrum	Inns-bruck	12–18 Jahre	Tel. 0512/ 58 00 59
Chill Out – Verein DOWAS	Inns-bruck	14–21 Jahre	Tel. 0512/ 57 21 21

Mit wem kannst du reden?

An diese Stellen kannst du dich auch anonym wenden, also ohne deinen Namen zu nennen.

Kostenlos & vertraulich

Rat auf Draht
147 – Notrufnummer, rund um die Uhr erreichbar.
Chatberatung unter: **www.rataufdraht.at**

KIZ – Kriseninterventionszentrum
0512 / 58 00 59 – Beratung, Schutz & Übernachtung: rund um die Uhr erreichbar.

Chill Out – Verein DOWAS
0512 / 57 21 21 – Anlauf- & Beratungsstelle mit Übergangswohnen, rund um die Uhr erreichbar.

KiJA – Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol
0512 / 508 3792 – Beratung & Unterstützung
für deine Rechte und Interessen.

Kompetenzzentrum Gewaltambulanz –
Tirol Kliniken
050 504 / 24 0 24 – ärztliche und psychologische
Unterstützung für gewaltbetroffene Personen.

Kinderschutz Tirol – Tiroler Kinder
und Jugend GmbH
Fachstelle für gewaltbetroffene Kinder und
Jugendliche, Schwerpunkt sexualisierte Gewalt.
Innsbruck 0512 / 58 37 57 – **Imst** 05412 / 63405
Wörgl 05332 / 72148 – **Lienz** 04852 / 71440
Reutte 05672 / 64510

Digitales Kinderschutzzentrum
Beratung und Unterstützung bei Gewalterfahrungen
für Kinder und Jugendliche.
Chatberatung unter:
www.digitales-kinderschutzzentrum.at

Du bist nicht alleine. Wir sind für dich da.

Du darfst dir immer Hilfe holen!

Hilfe zu holen – für dich oder für deine Freund*innen – ist ein Zeichen von Stärke!

Alle wichtigen Infos findest du unter www.stressdaheim.at

Herausgegeben von

Dachverband der Tiroler Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen

www.tdkj.at

Unterstützt von:
KiJA – Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol, ww.kija.tirol