

CoVid – 19 – Psychische, sexualisierte und körperliche Gewalt zu Hause

Viele von uns sind derzeit vermehrt zu Hause – einerseits, weil dies so von der Regierung empfohlen wird, andererseits aber natürlich auch, weil einige unter Quarantäne stehen oder ein schwaches Immunsystem haben.

Dies wird für uns alle eine schwere Zeit werden. Vor allem aber für Menschen, für die zu Hause kein schöner Ort ist. Achtet also darauf, was in nächster Zeit in eurem Umfeld passiert. Fragt bei euren Freund*innen nach, die gerade in einer Beziehungskrise stecken. Klopfet bei euren Nachbar*innen an oder ruft die Polizei, wenn ihr Schreie hört. Ruft eure Mitmenschen an, wenn sie zu Hause in einer schwierigen Situation sind und bietet eure emotionale und/oder finanzielle Unterstützung an. Wenn ihr glaubt, dass Kinder oder Jugendliche zu Hause nicht sicher sind, meldet das an die Kinder- und Jugendhilfe.

Betroffen sind Kinder, Frauen, Männer, junge, alte, arme, reiche, gesunde, kranke, heterosexuelle, queere Menschen – Gewalt tritt leider überall auf. Es gibt körperliche und sexualisierte Gewalt, aber auch sehr häufig psychischen Missbrauch. Da dies selbst für Betroffene aber nicht oft offensichtlich ist, sind hier ein paar Merkmale psychischer Gewalt aufgelistet:

- **Eure Gefühle und Bedürfnisse werden kleingeredet, ignoriert oder als falsch gewertet.**
- **Es besteht ein Abhängigkeitsverhältnis (z.B. Eltern, Pflegepersonen, finanzielle und/oder emotionale Abhängigkeit).**
- **Euch wird eingeredet, ihr wäret schlechte oder dumme Menschen, machet immer alles falsch und könntet nicht alleine zurechtkommen.**
- **Euer Leben wird kontrolliert – z.B. wird euch verboten, Kontakt mit Freunden und/oder Familie zu haben, ihr werdet finanziell kontrolliert, ihr dürft nicht selbstständig das Haus verlassen, Entscheidungen zu eurer Gesundheit und/oder eurer Zukunft werden euch abgesprochen, oder eure sexuelle Selbstbestimmung und Verhütungswünsche werden verletzt und ignoriert).**

Dies waren ein paar Beispiele von vielen. Es müssen natürlich nicht immer alle davon auftreten, oder auch keine davon – häusliche Gewalt tritt in vielen Formen auf.

Wenn ihr euch Hilfe holt, bedeutet das nicht, dass ihr schlechte Menschen seid oder den Menschen nicht liebt. Aber ihr habt ein Recht darauf, geschützt zu werden und eure Grenzen aufzuzeigen, denn eure Bedürfnisse und Gefühle sind genauso wichtig wie die von anderen. Wenn ihr euch Hilfe sucht, könnt ihr gemeinsam und selbstbestimmt eine Lösung mit den entsprechenden Stellen suchen – das gilt auch für Kinder und Jugendliche!

Für alle, die sich zu Hause nicht sicher fühlen und/oder denen zu Hause die Decke auf den Kopf fällt, sind hier ein paar Ansprechstellen aufgelistet:

- **Für Kinder und Jugendliche: Rat auf Draht – 147**
- **Frauenhelpline – 0800/222 555 (auch in verschiedenen Sprachen)**
- **Männernotruf – 0800 246 247**
- **Opfernotruf – 0800 112 112**

Alle diese Stellen bieten kostenlose, anonyme Hilfe und Beratung rund um die Uhr an. In Notfällen (körperliche oder sexualisierte Gewalt, Suizidgefährdung) die Polizei unter 133 oder SMS an 0800 133 133 kontaktieren.

Hier gibt es mehr Infos zu häuslicher Gewalt: <https://www.gewaltinfo.at/>

Passt aufeinander auf!