

Verhalten ändern

Angebote vor Ort

Täterarbeit

Klar ist: Wer gewalttätig ist, ist für sein Verhalten selbst verantwortlich – egal, was das Gegenüber zuvor gesagt oder getan hat. Nichts, was die von Gewalt betroffene Person gesagt oder getan hat, rechtfertigt gewalttätiges Verhalten.

Was muss ich tun?

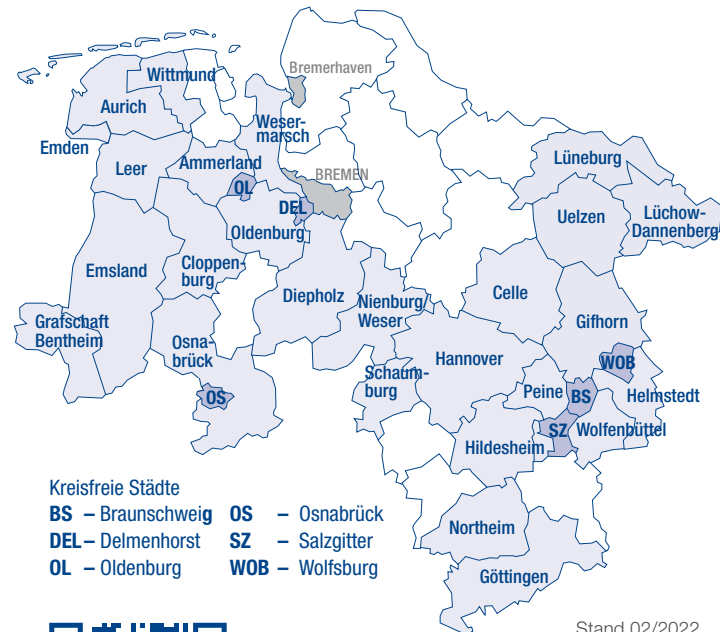
Wenn Sie sich entscheiden, keine Gewalt mehr auszuüben, gibt es für Sie in Niedersachsen spezialisierte Einrichtungen, die bei Gewalt in der Familie Hilfe bieten.

Wichtig ist, dass Sie sich dort Unterstützung suchen – es gibt ein Training für Männer, die in der (Ex-) Partnerschaft gewalttätig geworden sind. Hier lernen Sie ein anderes Verhalten.

Bei der Veränderung ist eine Begleitung durch Fachleute wichtig!

Wo finde ich Hilfe in meiner Nähe? An wen kann ich mich wenden?

Das für Sie nächstgelegene Angebot finden Sie auf der Karte und laufend aktualisiert auf unserer Internetseite:



Nehmen Sie Kontakt auf –
wir sind für Sie da!
www.mann-kann-sich-aendern.de

Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier

Häusliche Gewalt in Niedersachsen



**Mann kann ...
sich ändern!**

**Mann kann ...
sich ändern!**

Herausgeberin: Landesarbeitsgemeinschaft Täterarbeit
Häusliche Gewalt in Niedersachsen (LAG TäHG)
Bildnachweis: fizkes – AdobeStock, Andrei Korzhyts – Adobe
Stock, djedzura – iStockphoto
Gestaltung: blattwerker.de

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

www.mann-kann-sich-aendern.de

Hinsehen

Alles Ausreden!

Training

Erster Schritt: Hinsehen

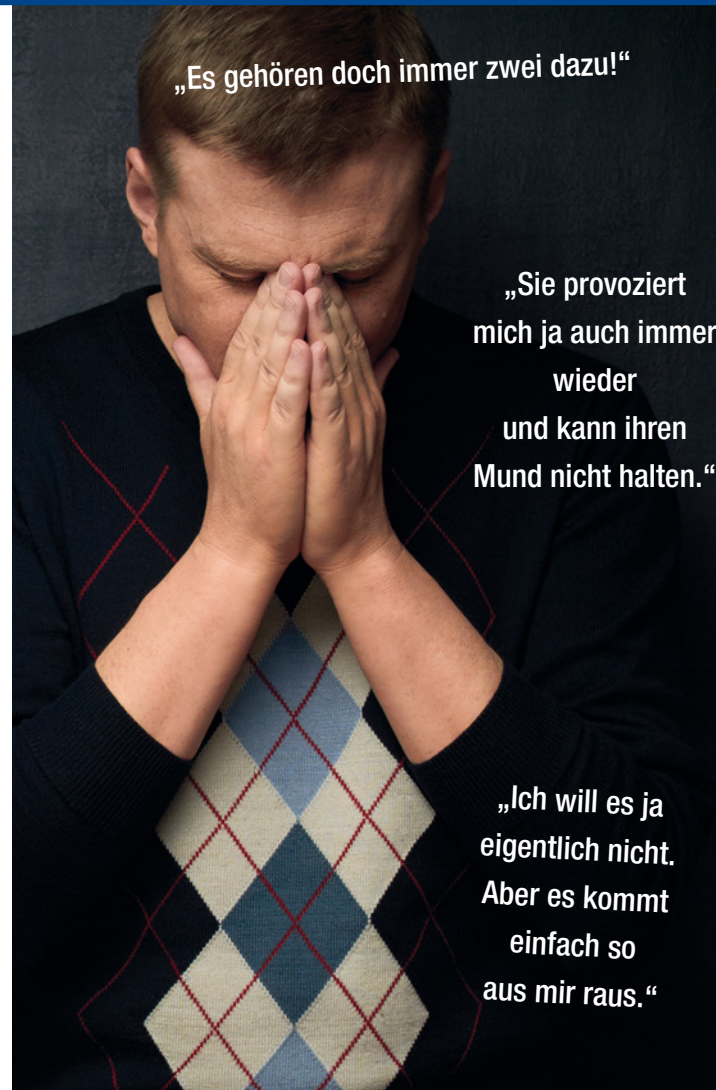
Gewalt zeigt sich nicht „nur“ im blau unterlaufenen Auge, in blauen Flecken, herausgerissenen Haaren oder ausgekugelten Gelenken!

Auch dann, wenn Sie Ihre*n (Ex-) Partner*in anschreien, beleidigen, erniedrigen, ihr/sein Geld einteilen, verbieten zu arbeiten oder sexuell bedrängen, üben Sie Gewalt aus. Mit jedem Schlag – körperlich oder verbal – zerstören Sie Stück für Stück die Basis für ein sicheres Zuhause.

Auch Kinder leiden unter Gewalt.

Selbst wenn Kinder Gewaltszenen zwischen ihren Eltern oder den Erwachsenen, bei denen sie wohnen, nicht miterleben, haben sie Angst.

- Manche Kinder machen wieder ins Bett.
- Manche schlafen schlecht oder haben Probleme in der Schule.
- Manche Kinder sind schüchtern und ängstlich, andere wütend.



„Es gehören doch immer zwei dazu!“

„Sie provoziert mich ja auch immer wieder und kann ihren Mund nicht halten.“

„Ich will es ja eigentlich nicht. Aber es kommt einfach so aus mir raus.“

Was passiert beim Training?

In unseren Trainingskursen lernen Sie, Streit und Konflikte **ohne Gewalt** zu lösen. Sie lernen, Ihre eigenen Gefühle besser wahrzunehmen. Sie setzen sich mit dem, was Sie getan haben, auseinander. Sie erarbeiten einen Notfallplan, der Ihnen hilft, in schwierigen Situationen gewaltfrei zu handeln.

Sie lernen die Folgen von Gewalt besser kennen: für Sie **selbst**, für Ihre*n (Ex-) Partner*in und für Ihre Kinder. Sie arbeiten daran, sich anders auszudrücken und Ihre*n (Ex-) Partner*in besser zu verstehen.

Damit schaffen Sie die Basis für ein **Leben ohne Gewalt!**

Der Trainingskurs dauert ungefähr ein halbes Jahr und findet in der Regel wöchentlich in einer Gruppe statt. Zur Verantwortungsübernahme gehört, dass Sie sich an den Kosten beteiligen. Die Erstberatung ist kostenlos.

Gewalt geht gar nicht!

„Ich habe sie doch nur geschubst und ein wenig fester am Arm gepackt! Das kann man doch nicht Gewalt nennen!“

Mann kann ... sich ändern!