



<b>3</b>	<u>Uim op. Dag- en weekplannen helpen bi het focussen.</u> Daag ezelf uit voor verschillende taken. Steun ezelf en anderen.
<b>4</b>	<u>Deel e gedachten en gevoelens.</u> eb de moed om e gevoelens en behoeften met e partner te delen bi v. nabigheid en tederheid, ruimte voor ezelf .
<b>5</b>	<u>Wees e bewust van e grenzen.</u> Zeg het wanneer je je onder druk gezet, in het nauw gedreven of geïrriteerd voelt. Je mag grenzen stellen.
<b>6</b>	<u>Nimm wahr, was in dir passiert.</u> Wenn du hinschaust, gewinnst du Kontrolle.
<b>7</b>	<u>Mach einen Plan für den Notfall.</u> Finde heraus, wie du dich selbst beruhigen kannst, wenn alles zu viel wird. Ein paar Anregungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geh raus – in den Park, auf den Balkon oder zumindest in ein anderes Zimmer.</li> <li>• Atme gleichmässig 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus. Wiederhole das, bis du dich ruhiger fühlst.</li> <li>• Beweg dich. Wenn du nicht raus kannst: Mach Liegestützen, hüpfe, renne das Treppenhaus hinauf und hinunter.</li> <li>• Hol ein Glas Wasser oder iss was.</li> <li>• Leg dich hin und schliess die Augen.</li> </ul>
<b>8</b>	<u>Achte auf deine Alarmsignale und wende deinen persönlichen Notfallplan rechtzeitig an.</u> Alarmsignale können sein: Fluchen, Beleidigen, Zittern, Schwitzen, Schreien etc. Nimm sie ernst. Jetzt musst du handeln. Wichtig: Informiere deine Partnerin, deinen Partner, dass du jetzt gerade einen Moment für dich brauchst.
<b>9</b>	<u>Erlaube dir, Unterstützung zu holen.</u> Adressen findest du unten. Mach den Schritt.
<b>10</b>	<u>Nimm eigene Verletzungen und Verwundungen ernst.</u> Such dir auch Unterstützung, wenn du selbst Opfer von psychischer oder physischer Gewalt bist. Und zum Schluss: Alkohol und Drogen sind ein Risiko. Konsumiere höchstens massvoll. Sonst schwächst du dich und dein Kontrollvermögen.

Ein Präventionsbeitrag der Dachorganisationen für Jungen-, Männer- und Väterarbeit in der Schweiz ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)), Österreich ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) und Deutschland ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de)).

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle Agredis Luzern ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch)), dem mannebüro züri ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) und der Fachstelle Gewalt Bern ([www.fachstelligewalt.ch](http://www.fachstelligewalt.ch)).  
Ermöglicht durch das nationale Programm MenCare Schweiz. Kontakt: [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

**Kontakte Deutschland:** Das Bundesforum Männer unterstützt über das Portal [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de) die Suche nach Beratung und Hilfemöglichkeiten. Weitere Beratungsstellen für Jungen und Männer, die gewalttätig geworden sind oder Angst haben, gewalttätig zu werden, findest du über die Gewaltberatung des SKM ([www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung/)) oder die BAG Täterarbeit ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)).

**Kontakte Österreich:** Unter [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organisationen](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen) findest du eine Übersicht geeigneter Beratungsstellen.

**Kontakte Schweiz:** Tel. 143 leiht dir rund um die Uhr ein offenes Ohr (deutsch, französisch, italienisch).  
Vätern kleiner Kindern hilft im Kanton Bern das Vätertelefon unter 079 853 15 57 (Rückruf innerhalb eines Arbeitstags).  
Wenn du über Gewalt sprechen möchtest, findest du unter [www.fvgs.ch/Fachstellen.html](http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html) die Beratungsstelle in deiner Nähe. Eine Übersicht aller Beratungsstellen bietet <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>.  
Für Männer, die selber von Gewalt betroffen sind: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)