

Fachstelle Gewaltprävention Brandenburg
Exit-Strategien statt Eskalation:
Oranienburger Beratungs- und Trainingsangebot für gewalttätige Personen in
Familie und im sozialen Nahfeld

Äußern Sie verletzende oder abwertende Worte in Ihrer (Ex-)Partnerschaft?
Leiden Ihre Kinder unter den Auseinandersetzungen in Ihrer Familie?
Zerstören Sie aus Wut Gegenstände?
Fühlen Sie sich angespannt oder unter Druck?

In den Trainings der Fachstelle können Sie unter anderem lernen:

- Ihre eigenen Bedürfnisse und die der anderen zu erkennen
- gewaltfrei zu kommunizieren
- einen Konflikt zu lösen, ohne jemanden zu verletzen
- Ihre Emotionen zu regulieren
- Ihr Verhalten und dessen Auswirkungen auf Ihre (Ex-)Beziehung und Ihre Familie zu verstehen

Bevor eine Situation zu eskalieren droht

- verlassen Sie die Situation!
- holen Sie sich Hilfe!

Personen, die Gewalt in ihrer Partnerschaft, Familie oder gegenüber ihren Kindern ausüben, tun dies häufig aufgrund von erlernten Denk- und Verhaltensweisen. Um die Gewaltspirale zu durchbrechen, müssen die eigenen Muster hinterfragt und alternative Handlungsstrategien verinnerlicht werden. Dies hat sich die Fachstelle Gewaltprävention Brandenburg zur Aufgabe gemacht und bietet zu Gewalt neigenden Personen unter anderem in Oranienburg kostenfrei Einzelberatung und Gruppentrainingskurse an.

Der erste Schritt ist ein Telefonanruf, bei dem zeitnah ein erstes unverbindliches Gespräch vereinbart wird. Neben Oranienburg berät die Fachstelle Gewaltprävention Brandenburg auch in Potsdam und mobil an anderen Orten des Bundeslandes sowie per Telefon und Videokonferenz.

Internet: www.fachstelle-gewaltpraevention-brandenburg.de

Tel.: 0331 281 281 27 | E-Mail: brandenburg@bzfg.de

Flyer Fachstelle Gewaltprävention