



**TRAU
DICH!**

Hilfe bei Gewalt in der Familie

**Wirst du geschlagen?
Wirst du bedroht?
Wirst du auf eine Art angefasst,
die du nicht möchtest?**

Niemand darf das. Auch nicht deine Eltern, Geschwister oder andere Familienmitglieder. Wenn dir jemand Gewalt antut, ist es wichtig, dass du dir Hilfe holst. Gewalt in der Familie ist verboten.

**Im Notfall,
wenn du Angst hast,
wenn du dich nicht mehr sicher fühlst:
Ruf die Polizei (Telefon 117).**

Im Notfall  **117**

Polizei (immer erreichbar), www.kapo.gr.ch

Hier findest du Hilfe  **147**

Beratung für Kinder und Jugendliche
(immer erreichbar), SMS 147, www.147.ch

Wenn etwas Schlimmes passiert ist

Opferhilfe Graubünden 081 257 31 50, www.soa.gr.ch

Sprich
darüber.
**HOL dir
Hilfe.**



Zu wem hast du Vertrauen? Du kannst dich an eine Fachperson, deine Lehrerin oder deinen Lehrer oder eine andere Person deines Vertrauens wenden.

Es gibt viele Arten von Gewalt in der Familie:

- **Körperlich:** z.B. Schlagen, Treten, Beissen, Würgen, Fesseln, Gegenstände nachwerfen.
- **Sexuell:** z.B. jemand zeigt dir seine Geschlechtsteile oder pornografische Darstellungen; jemand filmt oder fotografiert dich nackt; jemand tut sexuelle Dinge mit dir, die du nicht magst. Erwachsene und viel ältere Jugendliche dürfen keine sexuellen Dinge mit dir tun.
- **Seelisch:** z.B. Drohen, unter Druck setzen, Einsperren, Anschreien, Beleidigen, Blossstellen, Mobbing, Miterleben von Gewalt zu Hause.
- **Mädchenbeschneidung:** Verletzung oder Entfernung der äusseren Geschlechtsorgane eines Mädchens.
- **Zwangsheirat:** jemanden zur Heirat zwingen.



Koordinationsstelle Häusliche Gewalt
Post da coordinaziun violenza a chasa
Servizio di coordinamento violenza domestica



weitere
Infos

