

Informationen für Familien

«Wenn du in deinem Leben hier und heute nicht wirklich in Sicherheit bist, dann brauchst du erst einmal Hilfe, damit der Schrecken aufhört und du endlich in Sicherheit kommst. Sicherheit bedeutet nicht nur, dass dein Leben nicht in Gefahr ist. Die Seele ist ein empfindliches Organ und benötigt genauso Schutz und Ruhe für die Heilung.»

Andreas Krüger, in: Powerbook. Erste Hilfe für die Seele.
2011, S. 20.

SENSIBILISIEREN

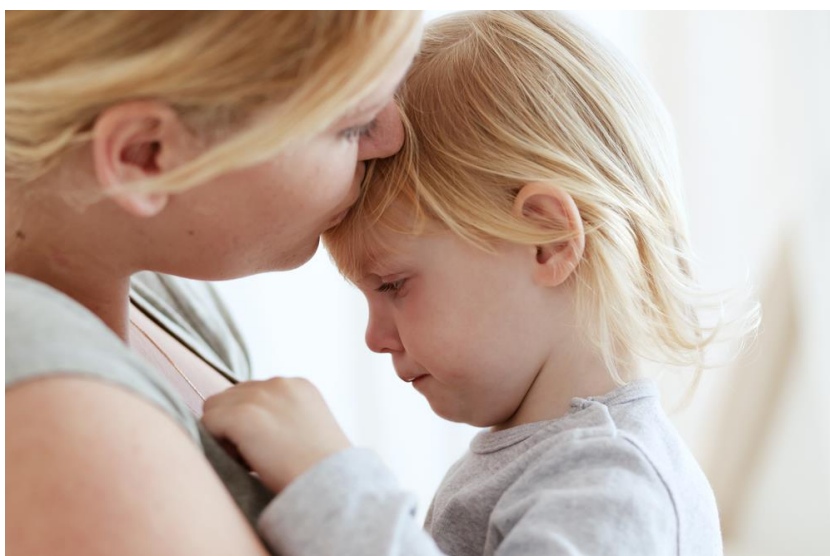
Schutz und Sicherheit

Schnell ist es passiert: das Kind fällt vom Fahrrad, steckt sich einen Kieselstein in die Nase oder hat aus unerklärlichen Gründen hohes Fieber. In solchen Momenten die Ruhe zu bewahren, ist nicht immer einfach. Für solche Fälle leistet ein Notfallblatt (z.B. am Kühlschrank) wichtige Dienste.

Manche Not- und Unfälle lassen sich durch entsprechendes Verhalten vermeiden. Eine wichtige Aufgabe der Eltern ist es, ihre Kinder auf Risiken und Gefahren aufmerksam zu machen, diese einzuschätzen und ihr Handeln der Situation anzupassen. Dazu gehören auch das Einhalten von Regeln und der Umgang mit Konflikten. Am Beispiel ihrer Eltern lernen die Kinder den Umgang mit Gefühlen wie Freude, Angst, Wut oder Trauer.

Jeder Mensch hat das Recht auf körperliche, seelische und sexuelle Integrität. Präventive Angebote wie Selbstverteidigungskurse stärken das Selbstbewusstsein, schärfen die Wahrnehmung des eigenen Körpers und persönlicher Bedürfnisse.

Verschiedene Fachstellen vermitteln Informationen zur Sicherheit im Verkehr oder zur Unfallverhütung im Alltag.



Inhalt	
Notfälle	2
Sicherheit und Gewaltprävention	2
Facetten der Gewalt	3
Schutz und Sicherheit im Alltag	4
Sicher Surfen in der digitalen Welt	4

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an Hinweisen zur Sicherheits- und Gewaltprävention und zum Umgang mit Krisensituationen.

Notfälle

In ausserordentlichen Situationen tut rasches Handeln manchmal Not. Dann ist es hilfreich, die wichtigsten Telefonnummern und Adressen auf einem **Notfallblatt** in Griffnähe zu wissen.

Notfälle allgemein

- Spitäler Kanton St.Gallen

Übersicht der Standorte.

- Kantonsspital St.Gallen

In Notfällen; zentrale Notfallaufnahme; Soforthilfe bei Vergewaltigungen.

- Spitalregion Rheintal Werdenberg Sarganserland
- Spital Linth
- Spitalregion Fürstenland Toggenburg

Notfälle bei Kindern

- Ostschweizer Kinderspital

Wichtige Nummern; zentrale Fragen.

- Toxikologisches Institut

Informationen und wichtige Hinweise bei Vergiftungsnotfällen.

- Kindernotfallpraxis

Merkblätter zu Symptomen und Krankheitsbildern: Links; wichtige Telefonnummern.

Sicherheit und Gewaltprävention

Unabhängig vom Bildungsstand, der sozialen Schicht oder der Herkunft kann Gewalt jede und jeden treffen - sowohl Opfer wie auch Täterinnen und Täter.

Information und Aufklärungsarbeit sind wichtige Instrumente der Prävention. Bei Unsicherheit, Fragen oder direkter Betroffenheit finden Sie verschiedene Stellen, an die Sie sich wenden können.

- Kinderrechte

UN-Konvention über die Rechte des Kindes: auch als Kurzfassung oder speziell für Kinder.

- Kinderschutz

Kinderschutzzentrum: Informationen, Beratung, Unterstützung in Gewaltsituationen oder Verdacht auf Gewalt.

- Konflikt.Gewalt

Beratung und Therapieangebot für Kinder, Jugendliche, Männer und Frauen.

- Sicherheit und Prävention

Informationen, Tipps und Beratungsangebot zum Thema Sicherheit.

- Sicherheit auf der Strasse

Unterstützung von Verkehrsopfern und Erhöhung der Verkehrssicherheit.

- Wen-Do St.Gallen

Frauen- und Mädchenspezifische Selbstverteidigung: Kurse und Training.

- Respect! Selbstbehauptung

Selbstbehauptungskurse für Jungs; Kurse nach Mass: genderreflektierte Pädagogik zur Förderung von Selbstvertrauen, für den Umgang mit Grenzverletzungen und zur Gewaltprävention.

- Starke Eltern – starke Kinder

Elternkurs, der hilft, das eigene Handeln zu reflektieren und eine gute Grundhaltung zu entwickeln; Vermittlung des Modells der anleitenden Erziehung in fünf aufeinander aufbauenden Stufen.

- Lilli

Anonyme Online-Beratung; Informationen und Tipps zu Sexualität und sexueller Gewalt für Jugendliche, junge Frauen und Männer.

- Verein Gordon-Training – Erfreuliche Konfliktlösung

Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode: Konflikte lösen ohne Verlierende; Kurse und Informationen.

Facetten der Gewalt

Gewalt hat viele Gesichter, findet häufig innerhalb der eigenen Familie und hinter verschlossenen Türen statt und ist nie zu rechtfertigen. Betroffene haben das ausdrückliche Recht, das Schweigen zu brechen sowie fachliche und rechtliche Unterstützung einzufordern. Sie brauchen Verständnis, Schutz und Fürsorge. Das Beratungsangebot richtet sich nach den Bedürfnissen der Gewaltbetroffenen.

Häusliche Gewalt

Sie beginnt oft im Kleinen und findet zwischen Menschen statt, die sich nahestehen.

- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Kanton St.Gallen; Beratung beim Aufbau einer neuen Gruppe.

- Konflikt.Gewalt

Gewaltausübende Personen können sich zu jeder Zeit melden; Beratungen sind kostenlos und unterstehen der Schweigepflicht.

- Schweizerische Kriminalprävention

Informationen zu verschiedenen Formen von Gewalt.

- Häusliche Gewalt

Informationsblätter; Toolbox; Verzeichnis der Beratungsstellen; Gesetzgebung.

Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

Verschiedenste Fachstellen informieren und beraten betroffene Kinder und Jugendliche und deren Beziehungspersonen.

Kantonale Angebote

- Kinderschutz

Kinderschutzzentrum: Informationen, Beratung, Unterstützung in Gewaltsituationen oder Verdacht auf Gewalt.

- Kinder- und Jugendnotruf

Telefonische Beratung von Kindern und Jugendlichen in Notsituationen.

- Schlupfhus

Notunterkunft für Kinder und Jugendliche.

- Opferhilfe

Beratung, Unterstützung und Information für Opfer von Gewalt.

- Schulpsychologischer Dienst

Lageplan der Regionalstellen und entsprechender Link; Informationen zum Beratungsangebot.

- Schulsozialarbeit

Informationen zur Schulsozialarbeit und Verzeichnis der Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter.

- Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB)

Professionelle Fachbehörde zum Wohl und zum Schutz von Kindern und Erwachsenen.

Kantonsübergreifende Angebote

- 147.ch

Informationen und Beratung per Telefon, SMS, E-Mail, Chat.

- feel-ok.ch

Informationen und Hilfsangebote für Jugendliche in unterschiedlichsten Alltagssituationen.

- Sexuelle Übergriffe und Gewalt

Umfassende Informationen für Kinder und Jugendliche zu den Themen sexuelle Gewalt, Übergriffe und Vergewaltigung.

- Kinderrechte

Online-Plattform für Kinder mit Informationen zu ihren Rechten.

- Stalking, Mobbing, Bullying

Plattform speziell für junge Menschen; thematisiert verschiedenste Formen von Gewalt.

Gewalt gegen Frauen

- Beratungsstelle gewaltbetroffener Frauen

Beratung, Information und Unterstützung für gewaltbetroffene Frauen.

- Frauenhaus St.Gallen

Information, Beratung und Betreuung gewaltbetroffener Frauen und deren Kinder.

- Frauenklinik

Soforthilfe für vergewaltigte Frauen und Jugendliche.

Zwangsheirat

- Fachstelle Zwangsheirat

Information, Beratung und Unterstützung für betroffene Jugendliche, Frauen und Männer.

Gewalt gegen Männer

Gewalt gegen Männer findet statt. Diese Tatsache ist zwar anerkannt, dennoch wird eine solche Situation durch die Betroffenen häufig verschwiegen. Noch immer ist Gewalt gegen Männer ein Tabuthema.

- Zwüschehalt

Beratung, Unterstützung und zwischenzeitlicher Aufenthalt für gewaltbetroffene Männer.

- Gewaltbetroffene Männer

Informationen und Unterstützungsangebot für von Gewalt betroffene Männer der Opferhilfe.

Schutz und Sicherheit im Alltag

Sicheres und überlegtes Verhalten in unvorhergesehenen Situationen kann Leben schützen. Das Aneignen entsprechenden Wissens wirkt präventiv.

- Beratungsstelle für Unfallverhütung

Ratgeber Unfallverhütung.

- Fussverkehr St.Gallen-Appenzell

Informationen zu wichtigen Fussgänger-Themen.

- Jugendarbeitsschutz

Broschüre zum Jugendarbeitsschutz: Informationen für Jugendliche bis 18 Jahre.

- Kantonspolizei St.Gallen

Informationen zum Thema Sicherheit.

- Kinderpost bfu

Tipps und Informationen zur Verhütung von Unfällen bei Kindern.

- Verkehrsclub der Schweiz

Sicherheit auf dem Schulweg.

Weitere Adressen und Informationen finden Sie auf dem Informationsblatt «Beratung und Begleitung».

Sicher surfen in der digitalen Welt

Die neuen Medien sind omnipräsent und stellen mitunter hohe Anforderungen an Eltern und Kinder. Tipps und Hinweise für einen achtsamen Umgang damit können Sicherheit vermitteln.

- Neue Medien (Handy und Internet)

Broschüren und Tipps der Polizei zum sicheren Umgang mit neuen Medien.

- Es war einmal ... das Internet

Zeitgemäss adaptierte Märchen sensibilisieren Eltern und ihre unter 12-jährigen Kinder für Problembereiche im Internet.

- Sicher im Internet

Comic-Geschichten, Tipps und Informationen zum sicheren Umgang mit dem Internet.

- Schweizerische Kriminalprävention

Umfassende Informationen zu Cybermobbing, Phishing, Abzocke und weiteren Themen.