

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

1.2 Aufbau von Familienbeziehungen



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lernergebnisse

- Nach Abschluss dieser Sitzung werden Sie:
- über Ihre eigene Familiendynamik nachdenken.
 - An dem Kommunikationsstil Ihrer Familie arbeiten.
 - Erkennen, wann Ihre eigene Familie nicht richtig kommuniziert.



Qualität der Familienzeit

- Gemeinsame Zeit als Familie stärkt die Bindung und ermöglicht es uns, uns in schwierigen Zeiten gegenseitig zu unterstützen.
- Es ist wichtig, sich Zeit für Gespräche zu nehmen und auf die Bedürfnisse und Wünsche der Familienmitglieder einzugehen.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

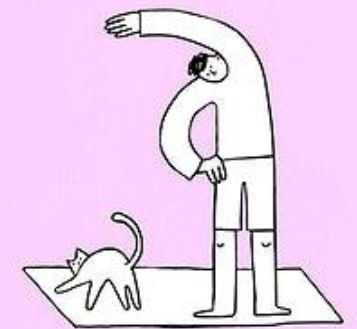
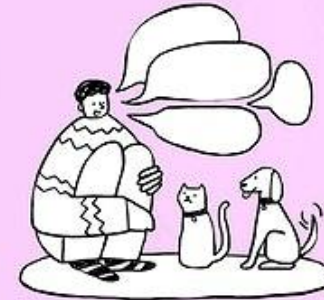
Tätigkeit

Planen Sie eine Familienaktivität, die es Ihnen ermöglicht, eine gute Zeit mit der Familie zu verbringen.



Herausfordernde Familiendynamik

- Eine schwierige Familiendynamik kann dazu führen, dass ein Familienmitglied anders behandelt wird als andere.
- Häufige Anzeichen für eine ungesunde und schwierige Familiendynamik sind;
 - Beschimpfungen und Mobbing;
 - Ablenkungsmanöver (z. B. abschweifen, beschäftigt wirken oder das Thema wechseln, wenn eine andere Person spricht oder den Raum betritt);
 - Gaslighting oder emotionale Manipulation;
 - Erpressung;
 - Kontrollierendes Verhalten
 - Überschreiten persönlicher Grenzen.





Überwindung herausfordernder Familiendynamiken

Hier finden Sie einige
Möglichkeiten, die Sie bei der
Bewältigung der schwierigen
Familiendynamik in Ihrem
Haushalt unterstützen können:

- Geben Sie allen Familienmitgliedern die Möglichkeit, sich zu äußern;
- Setzen Sie gesunde Grenzen, welche Verhaltensweisen in Ihrem Haushalt akzeptabel sind und welche nicht;
- Finden Sie durch offene und ehrliche Kommunikation heraus, woher das problematische Verhalten kommt.
- Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie sie benötigen.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

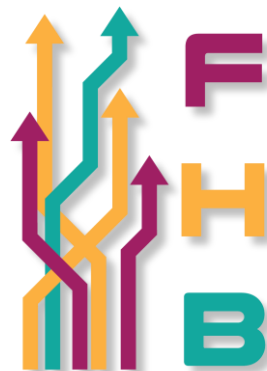
Rollenspiel

Erkennen Sie problematische
Situationen in Ihrer Familie und
bieten Sie Lösungen für diese
Probleme an.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."