

## Vertrag mit mir selbst

(A4)

Du entscheidest selber, wie du mit Gewalt und Rassismus umgehen willst. Viele Jugendliche distanzieren sich von Gewalt und Rassismus. Manche Jugendliche sind fasziniert von Gewaltdarstellungen oder wenden selber oft Gewalt an, andere kennen Gewalt aus ihrer Familie oder ihrer Freizeit, manche Jugendliche haben eigene Kriegserlebnisse oder Fluchterfahrungen. Gewalt lässt niemanden kalt.

Wer andere belästigt, bedroht, beleidigt oder tätlich angreift, verstößt gegen das Gesetz. Wer seine Wut, seinen Frust und seine Aggressionen nicht in Kontrolle halten kann, bekommt oft Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Liebesbeziehung, im Freundeskreis und an Parties...

Denke darüber nach, wie du dich in Zukunft in „gewaltreichen“ Situationen verhalten willst:

Wenn ich angepöbelt werde, werde ich...

Wenn ich beleidigt oder provoziert werde, werde ich...

Wenn meine Freundin / mein Freund angemacht wird, werde ich...

Wenn ich im Sport unfair behandelt werde, werde ich...

Wenn meine Kollegen oder Kolleginnen angepöbelt werden, werde ich...

Wenn ich meine Wut nicht kontrollieren kann und spüren sollte, **dass ich in einer solchen Situation oder mit diesen Personen gewaltbereit bin**, werde ich Hilfe holen bei... (einem Freund, meinem Vater, einer Beratungsstelle, einem Pfarrer, meinem Lehrer, einem Onkel, meinem Nachbarn...)

---

Ort, Datum

Name, Unterschrift