

GEWALT GEGEN FRAUEN SPRECHEN SIE DARÜBER!

KEINE PRIVATSACHE!

Gewalt gegen Frauen ist keine Seltenheit und kann jede treffen – unabhängig von Alter, Bildungsstand, Einkommen und Herkunft.

MACHT KRANK!

Betroffene Frauen leiden nicht nur unter den sichtbaren körperlichen Verletzungen, sondern auch unter seelischen Beschwerden und deren langfristigen Folgen.

ES GIBT HILFE!

Keine Frau muss Gewalt aushalten. Ärztinnen und Ärzte, Beratungsstellen, Frauenhäuser, Polizei und Justiz können helfen, sich aus der Gewaltsituation zu lösen.



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

zeitbild
MEDICAL



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Häusliche Gewalt kann Frauen jeden Alters und in allen Bevölkerungsschichten treffen. Jede vierte Frau in Deutschland hat während ihres Lebens mindestens einmal körperliche oder sexuelle Gewalt von ihrem Partner oder Expartner erfahren. Mehr als 40 Prozent der Frauen haben seelische Gewalt erlebt, wie beispielsweise Psychoterror oder Erniedrigung.

Die meisten der Opfer scheuen sich, Hilfe in Anspruch zu nehmen – oft aus Angst und Scham, oder weil sie sich mitschuldig fühlen. Nur jede fünfte Frau sucht sich Hilfe. Wenn sie sich Hilfe holt, ist ihre erste Ansprechpartnerin/ihr erster Ansprechpartner die behandelnde Ärztin/der behandelnde Arzt.

Das Zeitbild MEDICAL will alle gewaltbetroffenen Frauen ermutigen, sich ihrer Ärztin oder ihrem Arzt anzuvertrauen. Ärztinnen und Ärzte können nicht nur körperlichen oder seelischen Schmerz behandeln, sondern auch dabei beraten, weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Neben den mehr als 700 Fachberatungsstellen können auch Frauenhäuser, Polizei und Justiz helfen. Darüber hinaus steht das Hilfefon „Gewalt gegen Frauen“ an 365 Tagen rund um die Uhr allen von Gewalt bedrohten Frauen anonym und kostenfrei zur Verfügung. Mit seinen qualifizierten und mehrsprachigen Beraterinnen ist das Hilfefon für alle Frauen – insbesondere auch für Zuwanderinnen und geflüchtete Frauen – von besonderer Bedeutung.

Jede Frau hat das Recht auf ein Leben ohne Gewalt.

Bernd Woischnik
Zeitbild Stiftung

GEWALT HAT VIELE GESICHTER

Häusliche Gewalt umfasst – unabhängig vom Tatort – alle Formen der körperlichen, sexuellen und seelischen Gewalt, die zwischen erwachsenen Menschen stattfindet, die in einer nahen Beziehung zueinander stehen oder gestanden haben. Das sind vor allem Personen, die verwandtschaftlich oder z. B. durch Lebensgemeinschaften verbunden sind. Die Tatorte können die eigene Wohnung, aber auch die Arbeitsstelle, öffentliche Plätze, die Kindertagesstätte oder andere sein.

Häusliche Gewalt trifft überwiegend Frauen und wird zumeist von Männern ausgeübt. Sie reicht von körperlichen Angriffen wie Schubsen oder Schlagen bis hin zu erzwungenen sexuellen Handlungen und psychischer Gewalt wie Demütigungen, Verfolgung, ständige Kontrolle oder Beleidigungen durch den Partner/die Partnerin.

Viele Frauen schämen sich für die erlebte Gewalt, fühlen sich mitschuldig, und es fällt ihnen schwer, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Daher bleiben die schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen und Zusammenhänge oft auch Ärztinnen und Ärzten verborgen. So kann es sogar zu Fehlbehandlungen kommen, da chronische Beschwerden oft jahrelang nicht in Zusammenhang mit Gewalterfahrungen der Patientin gebracht werden können.

Gewalt kann Frauen jeden Alters und in allen Bevölkerungsschichten treffen.

In Deutschland ...

- haben **25 Prozent** der Frauen körperliche oder sexuelle Gewalt durch **aktuelle oder frühere Beziehungspartner** erlebt.
- haben **13 Prozent** der Frauen seit dem 16. Lebensjahr strafrechtlich relevante Formen **sexueller Gewalt** erlebt.
- haben **42 Prozent** der Frauen **psychische Gewalt** erlebt, z. B. Einschüchterung, Verleumdungen, Drohungen, Psychoterror.
- wird Gewalt gegen Frauen überwiegend durch **Partner oder Expartner** und im häuslichen Bereich verübt.
- sind Frauen in **Trennungs- oder Scheidungssituationen** besonders gefährdet, Opfer von Gewalt durch den (Ex-)Partner zu werden.
- **sind Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen** in ihrem gesamten Leben allen Formen von Gewalt häufiger ausgesetzt als Frauen im Bevölkerungsdurchschnitt.

Quelle: BMFSFJ: Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland (2004). Siehe auch: Agentur der Europäischen Union für Grundrechte: Studie zu Gewalt gegen Frauen in Europa (2014)

GEWALT KENNT VIELE FORMEN

PHYSISCHE GEWALT

festhalten, schubsen, schlagen, treten, würgen, drosseln, mit Waffen/Gegenständen verletzen, Essensentzug, Schlafentzug etc.

SEXUALISIERTE GEWALT

sexualisierte Sprache, zum Ansehen pornografischer Darstellungen zwingen, zu sexuellen Handlungen nötigen/zwingen, vergewaltigen etc.

VERBALE/PSYCHISCHE GEWALT

beschimpfen, erniedrigen, drohen, für verrückt erklären, Kinder als Druckmittel einsetzen etc.

SOZIALE GEWALT

Kontakte verbieten, kontrollieren, sozial isolieren, Auto-/Fahrrad(schlüssel)/Fahrkarte wegnehmen, einsperren etc.

ÖKONOMISCHE GEWALT

Geld in geringen Mengen zuteilen bzw. entziehen, Arbeitsverbot oder -zwang etc.

Quelle: www.gobisis.de/thema-gewalt/haeusliche-gewalt





„NICHT MEHR FÄHIG, IRGENDEINEM MANN ZU VERTRAUEN ...“

- Paula, 34 Jahre

Mein Freund und ich waren schon lange zusammen und glücklich über unsere erste Tochter Laura. Eine glückliche kleine Familie – wir haben viel unternommen und uns gut verstanden. Bloß hatte ich seit der Schwangerschaft nur selten Lust auf Sex. Das lag nicht an meinen Gefühlen zu ihm und, um ihn nicht zurückweisen zu müssen, habe ich meist mitgemacht. Dennoch: Er merkte natürlich, dass ich nicht wirklich bei der Sache war, und eines Nachts wollte ich keinen Sex, habe mich verweigert. Daraufhin rastete er aus, drückte mich aufs Bett, hielt meine Handgelenke, bis es schmerzte, und zwang mich, mit ihm zu schlafen. Damals dachte ich, dass es vielleicht irgendwie dazu gehört, aber es ist immer öfter vorgekommen, dass er brutal wurde und mich zum Sex zwang. Ich habe mich geschämt, fing an zu trinken und natürlich ging all das auch an Laura nicht spurlos vorbei. Als ich dann meine Routineuntersuchung bei der Frauenärztin hatte, erkannte sie die Zeichen. Sie sprach mich auf die blauen Flecke an meinen Armen und zwischen meinen Beinen an und daraufhin brachen bei mir alle Dämme. Endlich konnte ich mich jemandem anvertrauen. Heute weiß ich, dass mein Freund mich vergewaltigte. Aber nur durch die Aufmerksamkeit meiner Ärztin konnte ich die Kraft aufbringen, mich von meinem Freund zu trennen. Heute bin ich so dankbar, dass sie damals nicht die Augen verschloss und ich Vertrauen und Halt finden konnte.



„WIE MAN SICH IN EINEM MENSCHEN TÄUSCHEN KANN ...“

- Simone, 26 Jahre

In unserer Beziehung war Robert immer sehr zuvorkommend, er las mir jeden Wunsch von den Lippen ab, wir waren immer füreinander da. Dann, aus heiterem Himmel, trennte er sich urplötzlich. Ohne zu sagen, was los ist. Ich war schockiert, wir waren doch immer so ehrlich zueinander. Nach einiger Zeit wollte er mich zurück. Das ging bei mir aber nicht mehr, das Vertrauen war weg. Robert rief mehrmals täglich an, stand vor meiner Haustür, hat nachts Sturm geläutet. Anfangs habe ich noch mit ihm gesprochen, aber er wurde immer penetranter. Wenn ich ausging, stand er plötzlich da, obwohl ich extra immer wieder andere Lokale aufsuchte. Er schrieb ständig Kommentare auf Facebook, stellte Bilder online. Ich bin gar nicht mehr hinterhergekommen, ihn bei sämtlichen Medien zu blockieren. Ständig saß mir ein Gespenst im Nacken, ich hatte das Gefühl, mich überhaupt nicht mehr frei bewegen zu können. Nicht nur bei Familie und Freunden, sogar in der Arbeit hat er angerufen – und ich bekam Ärger mit meinem Chef. Das war der Punkt: Ich ging zur Polizei.



„ICH VERSTAND DIE WELT NICHT MEHR ...“

- Charlotte, 63 Jahre

Schon früher trank mein Mann bei Familienfesten oder feierlichen Anlässen gerne mal einen über den Durst. Doch seit er in den Vorruhestand zwangsversetzt wurde, kam er immer öfter mit einer Fahne aus der Eckkneipe nach Hause. Ich ignorierte es anfangs, da ich dachte, er fängt sich schon wieder. Wenn er erstmal seinen Alltag und eine Aufgabe findet, dann wird alles gut. Aber die Abende, an denen er drei, vier oder fünf Flaschen Bier trank, wurden die Regel und nicht die Ausnahme. Eines Abends reichte es mir, es platzte aus mir heraus: „Kannst du auch noch was anderes als saufen?!“ Er war zunächst erschreckt, gekränkt und wurde dann aggressiv, sprang auf und schüttelte mich, bis ich das Gleichgewicht verlor und zu Boden fiel. Ich verstand die Welt nicht mehr. Was war aus dem Mann geworden, den ich vor 40 Jahren geheiratet und einmal so geliebt hatte? Ihm war das alles unendlich peinlich, er konnte mir nicht in die Augen schauen, scheute die Konfrontation. Ich allerdings konnte das nicht auf mir sitzen lassen und suchte einen Therapeuten auf. Mein Mann und ich besuchen nun gemeinsam einen Paartherapeuten; mein Mann geht zusätzlich zu einem Kurs für gewalttätige Männer und versucht, sein Alkoholproblem in den Griff zu bekommen. Sicher habe ich rechtzeitig die Notbremse gezogen; das gelingt nicht jeder Frau: Das weiß ich aus meinen wöchentlichen Treffen mit von Gewalt betroffenen Frauen.



„DABEI KANNTÉ ICH IHN NICHT EINMAL ...“

- Özlem, 40 Jahre

Ich bin froh, hier zu sein. Ich sitze in einem kleinen Zimmer, etwas spartanisch eingerichtet vielleicht. Mein Blick fällt auf den kleinen Koffer, den ich schon so lange bei einer guten Freundin deponiert hatte. Die Gleichstellungsbeauftragte unseres Kreises riet mir dazu. Gestern Abend war es dann so weit. Mein Mann schlug mich wieder – heftiger als sonst. Ich hatte Angst um mein Leben. Ich rief die Polizei und wurde ins Frauenhaus gebracht. Was ist nur passiert?! Als kleines Mädchen habe ich davon geträumt, Ärztin zu werden und Menschen zu helfen. An meinem 16. Geburtstag war dieser Traum vorbei. An dem Tag sagte mir mein Vater, er habe einen Mann für mich gefunden und ich wäre nun verlobt. Dabei kannte ich ihn nicht einmal. Schon vor unserer Hochzeit war mein Mann sehr bestimmend, richtig schlimm wurde es aber erst danach. Ich durfte nicht alleine raus, immer musste ein Familienmitglied mich begleiten. Am Anfang habe ich versucht zu widersprechen. Dann hat mein Mann mich gepackt und auf den Boden gedrückt. Oft lässt er seine schlechte Laune an mir aus. Manchmal stößt er mich gegen die Wand oder schlägt mich ins Gesicht. Der Schritt ins Frauenhaus war notwendig. Hilfe aus meiner Familie kann ich nicht erwarten. Sie denken, dass der Mann entscheidet, ob und wie er seine Frau bestraft.

BERATUNG UND HILFE FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN



Im Gespräch mit
Petra Söchting,
Leiterin des Hilfefonns

Mit welchen Gewalterfahrungen wenden sich geflüchtete Frauen an das Hilfefonns?

Das ist ganz unterschiedlich. Oft handelt es sich um Gewalt, die sie in den Herkunftsländern oder während der Flucht erfahren haben, aber auch um Gewalt, die hier in den Aufnahme-einrichtungen und Flüchtlingsunterkünften stattfindet. Dabei geht es zum großen Teil um Gewalt in der Partnerschaft oder in der Familie sowie um sexuelle Übergriffe, Vergewaltigung sowie Zwangsheirat.

Wie häufig wird das Hilfefonns von geflüchteten Frauen angerufen und wie läuft das Gespräch konkret ab?

Seit Ende 2015 wenden sich immer mehr geflüchtete Frauen an uns. Das liegt sicherlich auch daran, dass das Hilfefonns als bundesweit einziges Angebot rund um die Uhr kostenlos zu allen Gewaltformen berät und das in 15 Sprachen, u. a. in Arabisch, Persisch, Englisch und Französisch.

Geflüchtete Frauen erreichen bei ihrem Anruf eine Beraterin, die sich Zeit nimmt und zuhört. Im nächsten Schritt werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht. Die Beratung wird ausschließlich von Frauen durchgeführt. Sie alle sind studierte Fachkräfte aus dem psychosozialen Bereich. Es ist ganz wichtig zu wissen, dass die Beratung vertraulich und anonym erfolgt. Das heißt, es wird nichts abgefragt oder weitergegeben. Diejenigen, die sich ans Hilfefonns wenden, entscheiden selbst, was und wie viel sie von ihrer Person und ihrer Geschichte preisgeben möchten.

Welche Ratschläge bekommen geflüchtete Frauen von Ihnen?

Grundsätzlich klären wir darüber auf, welche Rechte die Frauen in Deutschland haben, und helfen ihnen, vertrauliche Unterstützung vor Ort in Anspruch zu nehmen. Was allerdings der betroffenen Frau am besten helfen kann, das besprechen wir ganz individuell mit jeder einzelnen. Dafür gibt es keine Patentlösungen.

Wo finden geflüchtete Frauen sonst noch Unterstützung?

Geflüchteten Frauen steht, wie allen anderen von Gewalt betroffenen Frauen auch, das Gewaltschutzsystem mit u. a. Frauenhäusern und Beratungsstellen vor Ort zur Verfügung. Die Verzahnung mit dem asylrechtlichen Bereich, mit der Migrationsberatung und, wenn es um ganz konkrete Gefahr geht, mit der Polizei, ist ebenfalls hilfreich. Maßgeblich auch hier ist, dass die Frau allein entscheidet, was passiert.

BESONDERES SCHUTZBEDÜRFNIS – GEFLÜCHTETE FRAUEN

- Mindestens ein Drittel aller Flüchtlinge sind Frauen und Mädchen.
- Sie fliehen vor Krieg, Unterdrückung und Verfolgung, aber auch wegen geschlechtsspezifischer Gründe.
- Oft erleben sie schon in den Kriegs- und Krisengebieten unterschiedliche Formen von Gewalt.
- Auch in den Flüchtlingsunterkünften können sie Opfer von Gewalt werden.

Wie kann ein besserer Schutz für geflüchtete Frauen gewährleistet werden?

Wenn bei der Unterbringung von Frauen und Kindern Sicherheitsaspekte berücksichtigt werden, dass zum Beispiel getrennte sanitäre Einrichtungen, abschließbare Schlafräume und Rückzugsmöglichkeiten, Dolmetschung vor Ort sowie direkte Ansprechpartnerinnen zur Verfügung stehen. Ganz wichtig für die Frauen sind Informationen über ihre Rechte und über das Hilfesystem in Deutschland. Wir müssen den betroffenen Frauen Mut machen, einen Schritt aus der Gewalt zu tun und nicht länger zu schweigen, sondern Unterstützung zu suchen.

Das Hilfefonns „Gewalt gegen Frauen“ erreichen Sie unter:

08000 116 016



KEINE TOLERANZ BEI GEWALT: IHRE RECHTE!

Gewalt wird vom Staat nicht toleriert und ist strafbar. An erster Stelle steht der Schutz des Opfers und der Grundsatz „Wer schlägt, muss gehen – das Opfer bleibt in der Wohnung“ ist umfassend durch das Gewaltschutzgesetz (GewSchG) geregelt.

Rufen Sie die Polizei, wenn Sie bedroht werden oder wenn jemand bedroht wird! Sie kann den Täter/die Täterin für mehrere Tage aus der Wohnung ausweisen. Die Polizei muss einschreiten, sobald sie Kenntnis von einem Fall häuslicher Gewalt hat.

Bei akuter Gewalt können Sie direkt über das Amtsgericht Gewaltschutz beantragen. Dem Täter/der Täterin wird für eine befristete Zeit (i.d.R. einige Monate) untersagt, in der gemeinsamen Wohnung zu leben oder sich dem Opfer zu nähern und Kontakt aufzunehmen.

Daneben gibt es weitere zivilrechtliche Schutzmöglichkeiten für die Opfer von Gewalt, wie Schadensersatz und Schmerzensgeld.



» MÄNNER, DIE GEWALT GEGEN FRAUEN AUSÜBEN, SIND ERBÄRMLICH.

Unterschiedliche Ansichten zu haben, Konflikte auszutragen und auch Streit gehören zu einer Beziehung. Aber es gibt Grenzen, die nie – ich wiederhole: niemals! – überschritten werden dürfen. Die körperliche Integrität ist eine solche Grenze. Es gibt keine Entschuldigung für Gewalt gegen Frauen.

Frauen neigen leider häufig dazu, Schuld bei sich selbst zu suchen. „Ich habe ihn ja auch provoziert, er hatte einen harten Tag, ich muss mir mehr Mühe geben, ich sollte keine Widerworte geben usw.“ Gewalt zu erdulden und dann noch Entschuldigungen für ihn zu suchen, das ist der falsche Weg. Frauen sollten nicht darauf setzen, dass es ein einmaliger Ausrutscher war. Seine – manchmal auch tränenreichen – Entschuldigungen werden ihnen nicht weiterhelfen.

Wenn einmal diese Grenze überschritten wurde, geschieht dies auch erneut. Die Hemmschwelle sinkt. Seien Sie kein Opfer. Sie sind nicht schuldig.

Holen Sie sich auf jeden Fall Hilfe von außen, denn eines habe ich in meiner Funktion als Schirmfrau der Aktion „Starke Netze gegen Gewalt: Keine Gewalt gegen Mädchen und Frauen!“ des Deutschen Olympischen Sportbundes leider zu oft schon erleben müssen: Die körperlichen Wunden verheilen irgendwann, doch die seelischen Wunden verschwinden nie. Sie prägen, ja zerstören oft ein ganzes Leben. Wer immer Gewalt erleben muss, darf damit nicht allein bleiben.

Diese Verbrechen – und um nichts anderes handelt es sich – geschehen meist in den eigenen vier Wänden; dort, wo Sie sich sicher fühlen sollten. Und wenn diese Gewalt von einem Menschen ausgeht, den Sie lieben und dem Sie vertrauen, ist das gleich doppelt traumatisierend. Vertrauen und Zuneigung werden zerstört.

Haben Sie keine Scheu, sich zu offenbaren. Es gibt Hilfe. Dafür stehe ich als Schirmfrau der DOSB-Aktion ganz unter dem Motto: „Keine Toleranz bei Gewalt gegen Mädchen und Frauen: Du bist. Wir sind. Gemeinsam sind wir stark!“

Regina Halmich
Boxweltmeisterin und Schirmfrau der DOSB-Aktion
„Starke Netze gegen Gewalt:
Keine Gewalt gegen Mädchen und Frauen!“



Schützen Sie Ihr Kind!

Kinder, die erleben, dass ein Elternteil von dem (Ex-)Partner misshandelt, geschlagen oder bedroht wird, tragen häufig seelische und vielfach auch körperliche Spuren wie Schlaflosigkeit oder Konzentrationsstörungen davon. Die Entwicklung und Gesundheit Ihres Kindes kann durch das Miterleben von Gewalt nachhaltig und langfristig beeinträchtigt werden. Die Folgen variieren, je nachdem ob die Kinder Zeugen der Gewalttaten sind oder selbst misshandelt werden, wie viel Zeit seit der miterlebten Gewalttat vergangen ist und mit welchen Maßnahmen die akute Situation gelöst wurde. Ebenso spielen das Alter, das Geschlecht und das Verhältnis der Kinder zu den Erwachsenen eine Rolle. Das Risiko, als Erwachsene selbst Gewalt durch einen Partner zu erleben, ist bei betroffenen Kindern erhöht. Durch Unterstützung und Hilfe kann Ihrem Kind bei der Bewältigung des Erlebten geholfen werden.

An wen kann ich mich wenden?

Keine Frau muss mit Gewalt alleine fertig werden! Es gibt Hilfe! Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat ein offenes Ohr und kann körperliche und seelische Beschwerden richtig behandeln. Beratungsstellen, Frauenhäuser, Polizei und Justiz bieten Ihnen Schutz und qualifizierte Beratung und Unterstützung, um die Gewaltsituation zu lösen.

Was kann ich tun?

Wenn Sie bedroht werden, wenden Sie sich an den Notruf der Polizei (110)! Auch Frauenhäuser und Beratungsstellen haben Notrufstellen eingerichtet. Nennen Sie Ihren Namen und Ihre Adresse und betonen Sie, dass Sie sofort Hilfe benötigen.

Was kann ich sonst noch machen?

- Vertraute Menschen bitten, dass sie zu Ihnen kommen oder Sie anrufen.
- Sich einer Ärztin oder einem Arzt anvertrauen.
- Lassen Sie Ihre Verletzungen gerichtsfest dokumentieren, um die Häufigkeit und Schwere der Verletzungen beweisen zu können.
- Ein abschließbares eigenes Zimmer aufsuchen.
- Das Handy für den Notfall in einem bestimmten Raum bereithalten, um Hilfe holen zu können.
- Einen Koffer mit wichtigen Unterlagen und eventuell notwendiger Kleidung bei einer vertrauten Person deponieren.

Quelle: www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR_MUT.pdf



365 TAGE IM JAHR, RUND UM DIE UHR ERREICHBAR:

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist das erste bundesweite Beratungsangebot für Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Unter der Nummer 08000 116 016 und via Online-Beratung können sich Betroffene, aber auch Angehörige, Personen des nahen Umfeldes Betroffener sowie Fachkräfte anonym und kostenfrei beraten lassen. Qualifizierte Beraterinnen stehen den Anrufenden vertraulich zur Seite und vermitteln sie auf Wunsch an Unterstützungsangebote vor Ort.

Bei Bedarf werden Dolmetscherinnen in 15 Sprachen zum Gespräch hinzugeschaltet.

Mit seinem mehrsprachigen Beratungs- und Informationsangebot ist das Hilfetelefon auch für Flüchtlingsfrauen von besonderer Bedeutung.

www.hilfetelefon.de

LINKTIPPS

www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen

Website des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit weiterführenden Informationen zum Thema Gewalt gegen Frauen und externen Links.

www.zanzu.de

Das Webportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet Informationen zur sexuellen/reproduktiven Gesundheit in 13 Sprachen, in Bild und Wort.

www.frauen-gegen-gewalt.de

Website des Bundesverbands Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe. Hier finden Frauen, die von Gewalt betroffen sind, unkompliziert und wohnortnah Hilfe.

www.gewaltschutz.info

Informationen für Betroffene zu Gewaltschutz und deren Rechten. Jede Seite kann parallel in sieben verschiedenen Sprachen übersetzt gelesen werden.

www.frauenhauskoordinierung.de

Informationsportal der Frauenhäuser mit Frauenhaus- und Beratungsstellensuchfunktion.

www.gesine-intervention.de

Wichtige Informationen und weiterführende Materialien zum Thema. Informationen für von Gewalt betroffene Frauen.

www.aktiongegengewalt.dosb.de

Website der Aktion „Starke Netzwerke gegen Gewalt!“ des Deutschen Olympischen Sportbundes mit Informationen u. a. zu bundesweiten Aktionstagen sowie mit Angeboten für Selbstverteidigungskurse.