

# 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.





Alle 45 Minuten wird in Deutschland eine Frau Opfer von häuslicher Gewalt.

Das ist eine erschreckende Zahl, die zeigt: Viel zu häufig sind die eigenen vier Wände ein gefährlicher Ort, ein Gefängnis aus Angst und Scham.

Gewalt gegen Frauen geht uns alle an. Wir können alle etwas dafür tun, dass Gewalt an Frauen so früh wie möglich erkannt wird und Frauen schnell Hilfe bekommen.

Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an, wenn Sie betroffen sind, oder Betroffene kennen. Sie können helfen, körperliche und seelische Schmerzen zu lindern – und sie beraten auch zu weiteren Hilfsangeboten.

**Franziska Giffey**  
Bundesministerin für Familie,  
Senioren, Frauen und Jugend

## 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.

### 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.
- wurden 2019 insgesamt **141.792 Personen Opfer von Partnerschaftsgewalt**, davon knapp 81 Prozent Frauen.
- 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.
- waren **während des Corona-Lockdowns** ab März 2020 diejenigen Frauen **vermehrt Gewalt ausgesetzt**, die sich zu Hause in Quarantäne befanden, deren Familie finanzielle Sorgen hatte, deren Partner Angst oder Depressionen hatte und in deren Haushalt Kinder unter zehn Jahren lebten.

Quellen:

Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland – Ergebnisse der repräsentativen Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland (Müller/Schröttle, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2013)

Partnerschaftsgewalt. Kriminalistische Auswertung. Berichtsjahr 2019 (Bundeskriminalamt, 2020)

Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in Deutschland (Schröttle/Hornberg, 2013)

Gewalt an Frauen und Kindern in Deutschland während COVID-19-bedingten Ausgangsbeschränkungen (Steinert/Ebert, 2020)

# 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.

## DIGITALE GEWALT

mithilfe digitaler Medien beleidigen, bloßstellen, beschimpfen, erpressen, bedrohen etc.

## ÖKONOMISCHE GEWALT

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

### Quellen:

[www.gobsis.de/thema-gewalt/haeusliche-gewalt](http://www.gobsis.de/thema-gewalt/haeusliche-gewalt)  
[www.staerker-als-gewalt.de](http://www.staerker-als-gewalt.de)



## „NICHT MEHR FÄHIG, IRGEND EINEM 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.



## „WÄHREND DES LOCKDOWNS WURDE ER IMMER AGGRESSIVER ...“

- Janine, 28 Jahre

Schon vor der Corona-Pandemie war unsere familiäre Situation nicht leicht. Wir haben zwei kleine Kinder und eine recht enge Wohnung – da wird es schon manchmal stressig. Als wir aber während des Lockdowns alle ständig zusammen zu Hause waren, habe ich gemerkt, dass mein Mann mit der Situation überhaupt nicht klar kam. Er wurde immer aggressiver und wir haben viel gestritten. Dazu kamen finanzielle Probleme und die Angst um seinen Job. Einmal hatten wir eine Meinungsverschiedenheit, eigentlich über etwas total Unwichtiges. Aber der Streit eskalierte und er hat mich so heftig geschubst, dass ich gefallen bin und mich am Kopf verletzt habe. Zuerst habe ich gedacht, das sei ein Ausrutscher, und wir haben es vermieden, darüber zu reden. Aber nach ein paar Tagen packte mein Mann mich wegen einer Kleinigkeit fest an den Schultern und drückte mich gegen die Wand. Es folgten Schläge und Tritte, manchmal sogar vor den Kindern. Ich hatte ständig Angst und konnte nicht mehr schlafen. Meine Nachbarin hat mich schließlich angesprochen, weil sie gemerkt hat, dass etwas nicht in Ordnung war. Da habe ich geweint und ihr alles erzählt. Sie hat mir dann die Telefonnummer einer Beratungsstelle gegeben und ich habe dort angerufen.

## „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 FRAUEN



Im Gespräch mit  
Petra Söchting,  
Leiterin des Hilfetelefon

### Mit welchen Gewalterfahrungen wenden sich Frauen an das Hilfetelefon?

Frauen rufen mit ganz unterschiedlichen Anliegen bei uns an. Das kann eine konkrete Gefahrensituation sein, bei der es dann darum geht, ob konkrete Hilfe organisiert werden soll (Polizei, Krankenwagen). Oder es geht beispielsweise darum, über eine Gewaltsituation zu sprechen, die schon länger zurückliegt. So verschieden die Situationen sind, so individuell verlaufen auch die Beratungsgespräche.

### Wie helfen Sie den Frauen konkret weiter?

Zunächst einmal nimmt die Beraterin sich Zeit und hört gut zu. In jedem Einzelfall überlegt sie zusammen mit der betroffenen Frau, welche Unterstützung für sie am besten passt. Dafür gibt es keine Patentlösungen. Ganz wichtig ist, dass die Betroffene selbst entscheidet, ob und gegebenenfalls was weiter passiert. Sie hat die Fäden in der Hand und es passiert nichts über ihren Kopf hinweg. Im nächsten Schritt werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht.

### Anonymität und Vertraulichkeit sind wichtige Merkmale beim Hilfetelefon. Warum?

Wir wissen, wie schwer es Frauen mit Gewalterfahrungen fällt, sich überhaupt nach außen zu wenden. Untersuchungen zeigen, dass das nur circa 20 Prozent der Betroffenen tun. Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ stellt hier mit seiner Garantie der Anonymität ein niedrigschwelliges Angebot dar, das betroffene Frauen gerade beim Erstkontakt häufig wünschen. Diejenigen, die sich ans Hilfetelefon wenden, entscheiden selbst, was und wie viel sie von ihrer Person und ihrer Geschichte preisgeben möchten. Das heißt, es wird nichts abgefragt oder weitergegeben.

### Wie hat sich die Lage während der Corona-Pandemie verändert? Bekommen Sie mehr Anrufe?

Die Beratungskontakte haben im Zeitraum April bis November 2020 um etwa 20 Prozent zugenommen, sowohl telefonisch als auch online. Allerdings heißt das noch nicht unbedingt, dass es tatsächlich auch erhöhte Fallzahlen von häuslicher Gewalt gibt. Denn seit

Das bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ bietet unter der Telefonnummer **08000 116 016** und über die Internetseite [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) anonym, kostenlos und in 17 Fremdsprachen eine Beratung am Telefon, im Chat oder per E-Mail. Es ist bundesweit das einzige Angebot, das Betroffenen rund um die Uhr zur Seite steht. Mehr als 80 qualifizierte Beraterinnen des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) stellen dieses Angebot sicher. Petra Söchting leitet das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“.

Beginn der Corona-Krise wurde verstärkt auf uns als die Erstanlaufstelle hingewiesen. Das führt dazu, dass mehr Menschen von unserem Angebot erfahren und es dann auch in Anspruch nehmen.

### Wie können Außenstehende helfen, wenn man zum Beispiel in der Familie oder im Freundeskreis eine Gewaltsituation vermutet?

Ratschläge oder Tipps sollte man tunlichst vermeiden, denn sie werden oftmals als zusätzlicher Druck empfunden. Man sollte gut zuhören und anerkennen, dass es für viele bereits ein ungeheurer Schritt ist, sich zu öffnen. Es ist wichtig zu signalisieren, dass man der Betroffenen zur Seite steht. Dann kann man gemeinsam überlegen, welche konkrete Hilfe möglich und erwünscht ist. Ganz entscheidend ist, dass Sie nie etwas ohne die Zustimmung der Betroffenen unternehmen. Die Betroffene selbst entscheidet, wie es weitergeht.



### SEIT DEM START IM MÄRZ 2013 STEIGEN DIE BERATUNGSZAHLEN

Gab es im ersten Jahr noch knapp 19.000 Beratungsgespräche, waren es 2019 bereits knapp 45.000. Insgesamt rund 230.000-mal ließen sich Hilfesuchende per Telefon, Chat und E-Mail seit 2013 beraten. Neun Prozent aller Beratungen wurden online geführt. Der überwiegende Teil der Anruferinnen ist selbst von Gewalt betroffen (130.500 Personen). Mehr als 46.000 Personen aus dem sozialen Umfeld Betroffener sowie Fachkräfte nutzten das Angebot. Beraten wurde zu allen Gewaltformen. In rund 58 Prozent der Fälle war häusliche Gewalt Anlass der Gespräche. 113.000-mal vermittelten die Beraterinnen Ratsuchende an Einrichtungen vor Ort, davon in 82 Prozent der Fälle an Beratungsstellen und Frauenhäuser.

## 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! Nennen Sie Ihren Namen und Ihre Adresse und betonen Sie, dass Sie sofort Hilfe benötigen. Die Polizei kann den Täter/die Täterin für mehrere Tage aus der Wohnung ausweisen. Sie 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.



## Schützen Sie Ihr Kind!

Kinder, die erleben, dass ein Elternteil von dem (Ex-)Partner/der (Ex-)Partnerin misshandelt, geschlagen oder bedroht wird, tragen häufig seelische und vielfach auch körperliche Spuren wie Schlaflosigkeit oder Konzentrationsstörungen davon. Die Entwicklung und die Gesundheit Ihres Kindes können 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.



## » 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 (DOSB) 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!“



## An wen kann ich mich wenden?

Keine Frau muss mit Gewalt alleine fertig werden! Es gibt Hilfe zum Beispiel bei:

- Polizei (110)
- Justiz
- Hilfetelefon
- Ärztin/Arzt
- Beratungsstellen
- Frauenhäusern

Während der Corona-Pandemie und im Lockdown funktionieren die Anlaufstellen weiterhin. Mit Maske und Abstand schützen Sie sich und andere und können trotzdem persönliche Hilfsangebote wahrnehmen.

## Was kann ich sonst noch machen?

- Vertraute Menschen bitten, dass sie regelmäßig 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.
- 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.
- Sich über Codes informieren, die andere unauffällig auf Ihre Lage aufmerksam machen, z. B. in der Apotheke oder während eines Videocalls.

 **HILFE TELEFON**  
**GEWALT GEGEN FRAUEN**

**08000 116 016**

**365 TAGE IM JAHR, RUND UM DIE UHR ERREICHBAR:**

- Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist täglich 24 Stunden erreichbar.
- 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.
- Eine sichere Chat- und E-Mail-Beratung ist über die Webseite [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) möglich.
- Qualifizierte Beraterinnen stehen den Anrufenden vertraulich zur Seite und vermitteln sie auf Wunsch an Unterstützungsangebote vor Ort. Bei Bedarf werden Dolmetscherinnen in 17 Fremdsprachen zum Gespräch hinzugeschaltet.
- Für Frauen mit Behinderung ist die Beratung in Leichter Sprache und in Deutscher Gebärdensprache möglich.

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## LINKTIPPS

[www.aktiongegengewalt.dosb.de](http://www.aktiongegengewalt.dosb.de)

Website der Aktion „Starke Netzwerke gegen Gewalt!“ des Deutschen Olympischen Sportbundes mit Angeboten für Selbstverteidigungskurse.

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen](http://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.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

Website des Bundesverbands Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe.

[www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR\\_MUT.pdf](http://www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR_MUT.pdf)

Informationen zu Handlungsmöglichkeiten für Frauen in Gewaltbeziehungen.

[www.frauenhauskoordinierung.de](http://www.frauenhauskoordinierung.de)

Informationsportal der Frauenhäuser mit regionaler Suchfunktion.

[www.gesine-intervention.de](http://www.gesine-intervention.de)

Informationen für von Gewalt betroffene Frauen.

[www.gewaltschutz.info](http://www.gewaltschutz.info)

Informationen für Betroffene zu Gewaltschutz und ihren Rechten.

[www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/aktuelles/detailansicht/corona-pandemie-deeskalation-in-zeiten-von-isolierung-und-quarantaene](http://www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/aktuelles/detailansicht/corona-pandemie-deeskalation-in-zeiten-von-isolierung-und-quarantaene)

Tipps für das Zusammenleben in Zeiten der Corona-Pandemie.

[www.staerker-als-gewalt.de](http://www.staerker-als-gewalt.de)

Website der bundesweiten Initiative „Stärker als Gewalt“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Anonyme Beratung per Telefon, Chat und persönlich für Menschen in allen Problemlagen.

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Informationen, Beratung und Hilfe für Opfer von Gewalt.

[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

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

Impressum:

Das Zeitbild MEDICAL entstand mit Förderung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Gesamtherstellung: Zeitbild-Stiftung, Rumfordstraße 9, 80469 München. V.i.S.d.P.: Bernd Woischnik. Bildnachweis: BAFzA (S. 6), Bundesregierung/Jesco Denzel (S. 2), Justin Paget/Getty Images (S. 3), Regina Halmich (S. 7 rechts), iStockPhoto (S. 4 rechts, S. 5, S. 7 links), Shutterstock (S. 1, S. 4 links). Druck: DCM Druck Center, Meckenheim. Überarbeitete Neuauflage: Dezember 2020. Die enthaltenen Texte sind urheberrechtlich geschützt. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet. Wir erklären mit Blick auf die genannten Internet-Links, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und Inhalte der Seiten haben und uns die Inhalte nicht zu eigen machen.

Gefördert vom:



**Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend**