



# GEWALT GEGEN FRAUEN

SPRECHEN SIE DARÜBER!

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

**zeitbild**  
MEDICAL



Jede Stunde wird in Deutschland eine Frau Opfer von häuslicher Gewalt. Für mich ist das eine erschreckende Zahl, die zeigt: Häusliche Gewalt kann Frauen jeden Alters und in allen Bevölkerungsschichten treffen.

Die meisten der Opfer scheuen sich, Hilfe in Anspruch zu nehmen – oft aus Angst und Scham, oder weil sie sich mitschuldig fühlen. Wenn sich Betroffene Hilfe holen, sind die ersten Ansprechpersonen oft die behandelnden Ärztinnen oder Ärzte. Das Zeitbild MEDICAL will alle gewaltbetroffenen Frauen ermutigen, sich ihrer Ärztin oder ihrem Arzt anzuvertrauen. Diese können nicht nur körperlichen und seelischen Schmerz verstehen und behandeln, sondern auch beraten, welche weiteren Hilfen in Anspruch genommen werden können.

**Nina Moghaddam**



Die Freiheit, Unabhängigkeit und Gleichstellung der Frau ist für mich ein Lebensthema geworden. Ich sehe es als Aufgabe an, Frauen Mut zuzusprechen und sie zu schützen, sobald Grenzen überschritten werden. Ob Grenzüberschreitungen verbaler, körperlicher oder emotionaler Art – die Frauen müssen Gehör finden.

**Natalia Wörner**

## ENTDECKEN SIE DIGITALE INHALTE

Dieses Magazin bietet Ihnen zusätzlich digitale Inhalte über Augmented Reality (AR). Auf allen Seiten, auf denen Sie das AR-Symbol finden, sind Links (Videos, Webseiten, Podcasts) hinterlegt, die Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet entdecken können.

1. **Gratis-App „Xtend“ für iOS oder Android herunterladen!**
2. **Scannen! Öffnen Sie im Hauptmenü die Funktion Scannen und halten Sie die Kamera auf die mit dem AR-Symbol markierte Seite oder das dazugehörige Bild.**
3. **Entdecken! Videos, Webseiten und vieles mehr ...**

App zur Nutzung von Augmented Reality



Symbol für digitale Inhalte über Augmented Reality



# GEWALT KENNT VIELE FORMEN



Häusliche Gewalt beinhaltet alle Formen körperlicher, sexueller oder psychischer Gewalt und umfasst familiäre sowie partnerschaftliche Gewalt. Häusliche Gewalt liegt vor, wenn die Gewalt zwischen Personen stattfindet, die in einer familiären oder partnerschaftlichen Beziehung zusammenwohnen. Sie liegt auch vor, wenn sie unabhängig von einem gemeinsamen Haushalt innerhalb der Familie oder in aktuellen oder ehemaligen Partnerschaften geschieht.

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.

Vielen Frauen fällt es 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.

## 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.

Quelle:

<https://gobis.de/thema-gewalt/haeusliche-gewalt>



## 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.

Art der Delikte:

- 59,3 Prozent vorsätzliche einfache Körperverletzung
  - 24,2 Prozent Bedrohung, Stalking, Nötigung
  - 1,7 Prozent gefährliche Körperverletzung
  - 2,5 Prozent Vergewaltigung, sex. Nötigung, sex. Übergriffe
  - 0,2 Prozent Mord und Totschlag
  - 2,1 Prozent andere Delikte
- wurden 2022 insgesamt **157.818 Personen Opfer von Partnerschaftsgewalt**, davon 80 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.

Quellen:

- Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland – Ergebnisse der repräsentativen Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland (Müller/Schrötte, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2013)
- Partnerschaftsgewalt. Kriminalistische Auswertung. Berichtsjahr 2022 (Bundeskriminalamt, 2023)
- Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in Deutschland (Schrötte/Hornberg, 2013)



## „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 dazugehört, 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 erschrocken, 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 mir 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.



## „SPRICH EINFACH JEMANDEN AN!“

● Katy Karrenbauer, aus der Interviewreihe „Im Angesicht“ des TV-Senders Crime + Investigation

Und immer wieder dachte ich, er macht es nie wieder. Er entschuldigt sich ja. Ein Mensch, den ich liebe, der kann nicht schlecht sein. Wenn der schlecht ist, dann habe ich mich getäuscht und wer täuscht sich schon gerne. Ich täusche mich nicht gerne.

Wer sich entschuldigt, aber schon einmal zugeschlagen hat, haut ein zweites Mal zu. Und das weiß ich aus Erfahrung und das weiß ich von ganz vielen Frauen und auch Kindern, die ihre Geschichte erzählt haben.

Ich würde jungen Frauen, aber auch älteren Frauen immer empfehlen, sich Hilfe zu suchen, Kontakt aufzunehmen, Vertrauen aufzubauen zu jemandem, der helfen kann. Sprich einfach jemanden an!



© Crime + Investigation (CI)

# 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 niedrighschwelliges 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 und nach der Corona-Pandemie verändert? Bekommen Sie mehr Anrufe?

Seit Beginn der Corona-Pandemie ist das Beratungsaufkommen durchgängig erhöht. Die mit der Pandemie verbundenen Unsicherheiten und Einschränkungen haben auch im zweiten Jahr der Krise die Beratungsarbeit beim Hilfetelefon geprägt und verändert. Wie in den Vorjahren ging es im Jahr 2022 in 60 Prozent der Beratungen

Das bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ bietet unter der Telefonnummer **116 016** und über die Internetseite [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) anonym, kostenlos und in 18 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. Rund 100 qualifizierte Beraterinnen des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) stellen dieses Angebot sicher. Petra Söchting leitet das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“.

um häusliche Gewalt. Alle 20 Minuten erreichte das Hilfetelefon eine Anfrage, bei der die Gewalt durch den (Ex-)Partner eine Rolle spielt. Dabei zeigte sich, dass coronabedingte Beschränkungen und Belastungen nicht die Ursache für häusliche Gewalt sind, aber das Risiko erhöhen, dass schwierige und konflikthafte Situationen eskalieren, Gewalt zunimmt und Übergriffe massiver und häufiger werden.

## 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 2022 bereits knapp 53.000. Insgesamt rund 338.000-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 (216.417 Personen). Mehr als 79.000 Personen aus dem sozialen Umfeld Betroffener sowie Fachkräfte nutzten das Angebot. Beraten wurde zu allen Gewaltformen. 193.834-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.



## VERÄNDERUNG BEGINNT BEI BILDUNG UND AUFKLÄRUNG

Jede dritte Frau in Deutschland ist von Gewalt betroffen, deutlich mehr als die Hälfte davon geschieht direkt im familiären Umfeld. Dennoch sucht sich nur jede fünfte Betroffene tatsächlich Hilfe. Viel zu viele hüllen sich in Schweigen. Nicht nur aus Angst vor den Tätern, sondern auch vor dem Umfeld.

Deshalb: Reden wir darüber. Wir dürfen Gewalt gegen Frauen nicht einfach wegwischen. Das fängt schon bei der Sprache an. Ein Femizid ist ein Femizid. Jedes Jahr werden in Deutschland deutlich über hundert Frauen ermordet, weil sie Frauen sind. Und immer noch berichten die Medien über „Beziehungstaten“ und „Familiendramen“, anstatt den Femizid beim Namen zu nennen. 92 Prozent der Artikel, die 2020 in deutschen Medien dazu veröffentlicht wurden, verharmlosen Gewalt gegen Frauen. Das kann so nicht weitergehen.

Veränderung beginnt bei Bildung und Aufklärung. Wir brauchen nicht nur einen niedrigschwelligen Zugang zu Hilfsangeboten für Frauen, damit es gar nicht erst so weit kommt, sondern müssen schon früher ansetzen. Mädchen und Frauen sind nicht „selbst schuld“, wenn ihnen Gewalt widerfährt. Der harte Kampf um Frauenrechte und ihre Wahrung sollte von klein auf in jeder Bildungseinrichtung thematisiert werden.

Beratung und Hilfe finden Frauen und ihre Unterstützer\*innen unter [www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html), der bundesweiten Beratungsdatenbank des Bundesverbandes Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff). Vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym.

## 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 in der Partnerschaft zu erleben, ist bei betroffenen Kindern erhöht. Durch Unterstützung und Hilfe kann Ihrem Kind bei der Bewältigung des Erlebten geholfen werden.

**Sarah Wiener,**  
Mitglied des Europäischen Parlaments (MdEP)  
und Schirmfrau des bff

## 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

## 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.



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

- Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist täglich 24 Stunden erreichbar.
- Unter der Nummer 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 Anrufernden vertraulich zur Seite und vermitteln sie auf Wunsch an Unterstützungsangebote vor Ort. Bei Bedarf werden Dolmetscherinnen in 18 Fremdsprachen zum Gespräch hinzugeschaltet.
- Für Frauen mit Behinderung ist die Beratung in Leichter Sprache und in Deutscher Gebärdensprache möglich.

## LINKTIPPS

[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/pages/beratungsstelle/download.php](http://www.frauenberatungsstelle.de/pages/beratungsstelle/download.php)

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.

<https://gleichstellung.dosb.de/themen/schutz-vor-gewalt>

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

<https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gewalt/>

Polizeiliche Kriminalprävention – Häusliche Gewalt geht uns alle an!

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

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

<https://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), Mathias Bothor (S. 2 unten), Crime + Investigation (CI)/Hannes Magerstädt für Getty/CI (S. 5 unten), iStockPhoto (S. 4 rechts, S. 5 oben, Mitte, S. 7 links), Christian Kaufmann (S. 7 rechts), Nina Moghaddam (S. 2 oben), Justin Paget/Getty Images (S. 3), Shutterstock (S. 4 links), Zoonar (S. 1). Druck: Möller Pro Media, Ahrensfelde. Überarbeitete Neuauflage; Dezember 2023. 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.