

## Betroffen von Gewalt

*Dies kann in verschiedenen Gewaltformen auftreten - Körperliche Gewalt, Psychische Gewalt, Soziale Gewalt, Sexualisierte Gewalt, Ökonomische Gewalt oder Belästigung und Stalking*

Jeder Frau kann Gewalt widerfahren. Sie betrifft Frauen aller Altersstufen, aller Schichten und Kulturen, in verschiedensten Lebensumständen und Situationen: in Beziehungen, am Arbeitsplatz, im Freundes- und Bekanntenkreis...

Wenn Sie von Gewalt betroffen sind, ist es wichtig, dass Sie Hilfe suchen, auch wenn es schwerfällt, das Schweigen zu durchbrechen und es viel Mut erfordert, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Dieser Schritt birgt die Chance, Verständnis, Sicherheit und Auswege zu finden. **Je früher, desto besser.**

**Hilfe ist möglich! – Kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.**

Das Gesetz schützt alle Gewaltopfer und stellt klar: **Jede Form von Gewaltanwendung ist verboten!**

Sie als Opfer haben das Recht und den Anspruch auf Schutz, Sicherheit und Hilfe.

Gewalt ist nicht nur, wenn sie geschlagen, misshandelt oder vergewaltigt werden. Gewalt ist auch kontrolliert werden, erniedrigt werden, gedemütigt und beschimpft werden. Aber es gibt immer Wege aus der Gewalt.

## Formen der Gewalt

Die verschiedenen Gewaltformen gehen ineinander über und werden selten getrennt voneinander ausgeübt.

### Körperliche Gewalt

Richtet sich gegen das körperliche Wohlbefinden eines anderen Menschen.

Dazu zählen

- Stoßen
- Boxen
- Würgen
- Ohrfeigen
- Treten
- mit Gegenständen werfen
- das Überschütten mit Flüssigkeiten
- an den Haaren ziehen
- festes Zupacken
- Schlagen
- mit Zigaretten verbrennen
- mit dem Kopf gegen die Wand schlagen
- Angriffe mit einem Gegenstand (Messer, Gürtel etc.)
- bis hin zu Mordversuch oder Mord

### **Psychische Gewalt**

Richtet sich gegen das seelische Wohlbefinden eines anderen Menschen, mit dem Ziel, das Selbstwertgefühl zu beeinträchtigen.

Dazu gehören

- Beleidigung und Demütigung
- Verleumdung
- Herabminderung
- Missachtung
- Schweigen
- Abwertung
- Eifersucht
- Herunterspielen ausgeübter körperlicher Gewalt
- Schreien
- Kontrolle von sozialen Kontakten zu Freunden, Familie und Arbeitskollegen
- soziale Isolation
- oder das Zerstören wertvoller persönlicher Dinge

### **Soziale Gewalt**

Grenzt Betroffene von der jeweiligen Umwelt ab.

Dazu zählen

- Kontakt zu Verwandten, FreundInnen und/oder Bekannten unterbinden
- sowie Unterbindung der Freizeitaktivitäten

### **Sexualisierte Gewalt**

Sind alle sexuellen Handlungen, die gegen den Willen der Betroffenen geschehen. Sexualisierte Gewalt stellt einen massiven Gewaltakt sowohl gegen das physische als auch das seelische Wohlbefinden der Betroffenen dar.

Dazu zählen

- Vergewaltigung
- versuchte Vergewaltigung
- sexueller Missbrauch
- sexuelle Belästigung
- sowie alle Formen sexueller Bedrohung

### **Ökonomische Gewalt**

Dient der finanziellen Abhängigkeit der Betroffenen vom Partner/der Partnerin.

Dazu gehören

- Verweigerung des Zugangs zum Geld
- Zuteilung des Geldes
- sowie Einsetzen des Geldes als Mittel der Belohnung und/oder Bestrafung

## **Belästigung und Stalking**

Diese Form der Gewalt wird häufig von Ex-Partner/innen ausgeübt, welche die Trennung nicht akzeptieren wollen.

Dazu zählen

- häufige und unerwünschte Anrufe, SMS, Briefe, E-Mails, Faxe
- unerwünschte Bestellungen auf den Namen der Betroffenen
- ständiges Beobachten und Verfolgen
- anhaltende Beschimpfung und Bedrohung
- Hinterlassen unerwünschter Nachrichten
- oder die Kontaktaufnahme über Dritte