

Das Schweigen brechen, auch wenn es viel Mut erfordert!

Gewalt in Familien oder in Beziehungen ist alltäglich und hat viele Gesichter. Sie passiert in allen sozialen Schichten. Das Gesetz schützt alle Gewaltopfer und stellt klar: **Jede Form von Gewaltanwendung ist verboten!**

Opfer haben Recht und Anspruch auf Schutz und Hilfe. Auf dieser Webseite finden Sie alle Infos über Beratungs- und Hilfseinrichtungen in Vorarlberg, die Gewaltopfern zur Verfügung stehen. Weiters finden Sie Informationen über die Formen der Gewalt, sowie rechtliche Informationen.

Auch wenn es schwerfällt, das Schweigen zu durchbrechen und es viel Mut erfordert, sich an eine Beratungsstelle zu wenden: Hilfe ist möglich! Alle Beratungs- und Hilfsangebote sind **kostenlos**. Die Beraterinnen sind zur absoluten Vertraulichkeit verpflichtet. Auf Wunsch können Sie auch **anonym** bleiben. Wir möchten allen von Gewalt Betroffenen Mut machen, sich an eine der Gewaltschutzstellen zu wenden.

Je früher – desto besser!

Kontaktformular

Falls Sie als **Angehörige** oder **Vertrauensperson** von Gewaltübergriffen auf eine verwandte oder bekannte Person erfahren haben, finden Sie hier **Tipps für die nächsten Schritte, die Sie mit der betroffenen Person setzen können.**

Hilfe bei Gewalt!

Wenn Sie Opfer von Gewalt sind, rufen Sie Hilfe!

Wenn Sie Opfer von Gewalt sind, rufen Sie Hilfe!
Häusliche Gewalt ist kein privates Problem.
Das Gesetz schützt alle Gewaltopfer und stellt klar:
Jede Form von Gewaltanwendung ist verboten!

Alle Beratungs- und Hilfsangebote sind kostenlos.
Die Beraterinnen sind zur absoluten Vertraulichkeit verpflichtet.
Auf Wunsch können Sie auch anonym bleiben.

Betroffenen helfen

Ich habe von Gewalttaten erfahren. Wie kann ich Betroffenen helfen?

Wenn Sie von Gewalttaten in Ihrem Freundinnen- oder Bekanntenkreis erfahren oder Hinweise auf Gewalt wahrnehmen, dann kann das sehr belastend für Sie sein.

Ermutigen Sie die Betroffene, Schritte gegen die Gewalt zu setzen. Unternehmen Sie jedoch nichts ohne Wissen oder Zustimmung der betroffenen Person. Zu Ihrer eigenen Entlastung und zur Orientierung, können Sie sich in einer Beratungsstelle selbst Tipps holen.

Vermitteln Sie der betroffenen Frau das Gefühl, dass Sie sie bei den Schritten unterstützen, die sie selbst machen will. Drängen Sie sie zu nichts. Gerade nach einer erlebten Gewalttat, bei der die Betroffene nichts bestimmen konnte und bei der ihr „Nein“ nicht akzeptiert wurde, ist es besonders wichtig, Wünsche und Entscheidungen der Betroffenen zu akzeptieren und ihr somit wieder Kontrolle über ihr Handeln zu geben. Planen oder unternehmen Sie nichts, was die Betroffene nicht will. Entscheidungen müssen mit ihr gemeinsam erarbeitet werden. Geben Sie die Adressen und Telefonnummern von Gewaltberatungsstellen und Frauenhäusern weiter bzw. vermitteln und begleiten Sie die Frau zu einem Gespräch dorthin.

Tipps von Expertinnen, die Ihnen helfen sollen, wenn unklar ist, welche Schritte Sie tun können oder sollen.

- **Nehmen Sie das von der Betroffenen Erzählte ernst.**
- **Hören Sie ihr zu.**
- **Fragen Sie nach, welche Unterstützung sie haben möchte.**
- **Gehen Sie auf die Frau zu**, teilen Sie ihr mit, was Sie vermuten oder beobachtet haben. Tun Sie das aber nur, wenn Sie sie **allein** antreffen.
- **Vermitteln Sie der Frau das Gefühl, dass Sie Verständnis für sie und ihre Situation haben**, wie auch immer sie reagieren wird.
- **Ihre Unterstützung ist für die betroffene Frau enorm wichtig**, auch wenn Sie unsicher und mit der Situation überfordert sind. Gefühle wie Angst, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit sind in einer solchen Ausnahmesituation normal.
- Auch wenn die Frau Ihr Hilfsangebot zunächst ablehnt, **bieten Sie immer wieder von Neuem Unterstützung an.**
- **Achten Sie auf die Bedürfnisse der betroffenen Person.** Es kann sein, dass die eigene Überforderung zu großem Druck führt, etwas tun zu müssen, jedoch werden dabei die momentanen Bedürfnisse der Betroffenen oft übersehen.
- **Lassen Sie die betroffene Person selbst entscheiden, welche Schritte sie machen möchte.** Jede Betroffene hat ihr eigenes Tempo und ihre eigenen Strategien, mit dem Erlebten umzugehen. Es gilt, sie dabei zu begleiten und zu unterstützen und nicht, an ihrer Stelle zu entscheiden, auch wenn es gut gemeint ist.
- **Begleiten Sie sie bei ihren nächsten Schritten**, wenn sie das möchte.
- Signalisieren Sie, dass **Opfer keine Schuld** an der Gewalt haben. Opfer von Gewalt leiden oft an massiven Scham- und Schuldgefühlen. Die Grundhaltung, dass die Schuld an der Tat ausschließlich beim Täter liegt und er dafür die Verantwortung trägt, ist für Opfer von Gewalt meist sehr entlastend.
- **Machen Sie der Frau keine Vorwürfe, und drängen Sie sie nicht in eine Verteidigungsposition.**
- **Reden Sie nicht abwertend vom Gewalttäter.**
- **Lassen Sie ihr Zeit.** Für Angehörige und FreundInnen ist es oft schwer zu verstehen, warum die Betroffene über die Gewalttat nicht sprechen will und sich zurückzieht, warum sie keine rechtlichen Schritte gegen den/die Täter einleiten will, warum sie sich nicht vom Gewalttäter trennt oder warum sie vielleicht – von außen betrachtet – „normal“ weiterlebt und das Geschehene vergessen und verdrängen will.

- **Respektieren Sie die Entscheidung der Frau, auch wenn Sie andere Wege gehen würden** (z.B. im Zusammenhang mit einer Trennung).
- **Vermitteln Sie der betroffenen Frau das Gefühl, dass Sie sie bei den Schritten unterstützen**, die sie selbst machen will.
- **Drängen Sie sie zu nichts.** Gerade nach einer erlebten Gewalttat, bei der die Betroffene nichts bestimmen konnte und bei der ihr „Nein“ nicht akzeptiert wurde, ist es besonders wichtig, Wünsche und Entscheidungen der Betroffenen zu akzeptieren und ihr somit wieder Kontrolle über ihr Handeln zu geben.
- **Planen oder unternehmen Sie nichts, was die Betroffene nicht will.** Entscheidungen müssen mit ihr gemeinsam erarbeitet werden.
- **Geben Sie die Adressen und Telefonnummern von Gewaltschutzzentren und Frauenhäusern weiter bzw. vermitteln und begleiten Sie die Frau zu einem Gespräch dorthin.**
- **Stellen Sie sich als Zeuge/Zeugin zur Verfügung**, das kann für die Opfer von großer Wichtigkeit sein.
- **Wenn es in Ihrer Nachbarschaft zu Gewalt kommt, rufen Sie die Polizei.** Diese muss einschreiten und entsprechende Maßnahmen setzen.
- **Wenn Sie einen gewalttätigen Angriff mit ansehen, sollten Sie sich nicht selbst in Gefahr bringen.**
- **Falls Kinder von Gewalt betroffen sind, melden Sie dies der Polizei und/oder der Jugendwohlfahrtsbehörde.** Diese Meldungen sind auch anonym möglich.
- **Sie können sich als Angehörige/r oder Freund/in einer Beratungseinrichtung unterstützen lassen**, in Gesprächen Ihre Ängste und Gefühle ausdrücken und durch die Beratung von Fachkräften Entlastung finden, um dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer betroffenen Freundin, Verwandten oder Bekannten zu finden.