Gewalt in Beziehungen

Erkennen. Verstehen. Hilfe finden.

Einfach erklärt mit Bildern



Diese Broschüre wurde von Birgit Thurm und der KI entwickelt.
Sie kann hier heruntergeladen werden:

www.deaf-oil.club

Gewalt in Beziehungen

Wenn die Bindung enger wird

Gewalt kann beginnen oder stärker werden:



Zusammenziehen



Heiraten



Schwangerschaft



Ein Baby kommt

Warum gerade dann?



Macht und Kontrolle



Gehen wird schwerer

Gewalt ist auch:



Handy kontrollieren



Beleidigen und drohen



Geld wegnehmen



Du bist nicht schuld.

Verantwortlich ist, wer Gewalt ausübt.

Du darfst Hilfe holen.

Das passiert nicht in jeder Beziehung.

Du bist nicht schuld.

Für Gewalt gibt es keine Entschuldigung.

Du denkst vielleicht:







Wichtig ist:







Das hilft:



Zuhören.



Stärken.



Hilfe anbieten. Ohne Druck.

Du verdienst Respekt und Sicherheit.

Verantwortlich ist die Person, die Gewalt ausübt.

Wenn eine Frau gehen möchte

Jede Frau hat ihren eigenen Weg.

Was den Entschluss stärken kann:









Du musst nicht warten, bis es schlimmer wird.

Auch das Miterleben von Gewalt schadet Kindern.

Eine Trennung kann gefährlich sein.



Schutz gemeinsam planen.



Beratung holen.



Sicheren Ort finden.



Wichtiges sicher bereithalten.

Hilfe ist auch möglich, wenn du noch bleibst.

Die Verantwortung für Gewalt trägt, wer sie ausübt.

Wenn ein Mann Gewalt ausübt

Krise verstehen. Gewalt nicht entschuldigen.

Diese Beispiele gelten nicht für alle Männer.

1. Was manche Männer erleben:



Angst und Verzweiflung erlauben keine Gewalt.

2. Verantwortung abschieben



3. Der Weg zur Verantwortung



Täterberatung hilft, Verhalten zu verändern.

Wenn er mit Suizid droht:



Immer ernst nehmen.



Professionelle Hilfe holen.



Sie muss deshalb nicht bleiben.

Schutz für Frau und Kinder. Hilfe für den Mann.

Gefühle erklären keine Schuld der Partnerin.

Gut zusammenbleiben

Bei Konflikten ohne Gewalt und Angst



Zuhören.



Wünsche sagen.



Grenzen achten.



Aufgaben fair teilen.



Streit unterbrechen.



Gemeinsam Hilfe holen.



Beide dürfen mitentscheiden.

Respekt. Vertrauen.
Zeit füreinander.

Bei Gewalt braucht es andere Hilfe.

Zusammenbleiben nach Gewalt?

Sicherheit kommt zuerst.



Keine Schuld abschieben.



Täterberatung.



Eigene Beratung für sie.



Schutz gemeinsam planen.



Grenzen respektieren.



Veränderung braucht Zeit.
Taten zählen. Nicht Versprechen.



Paarberatung?
Erst prüfen Fachleute:
Können beide ohne Angst sprechen?





Sie muss nicht bleiben.
Auch wenn er sich Hilfe holt.

Für Gewalt ist verantwortlich, wer sie ausübt.



Hilfe bei akuter Gefahr



Polizei: 110

Wenn du nicht telefonieren kannst:
Lass Hilfe rufen.



Wenn möglich: Geh an einen sicheren Ort.

Die Polizei kann sofort schützen:

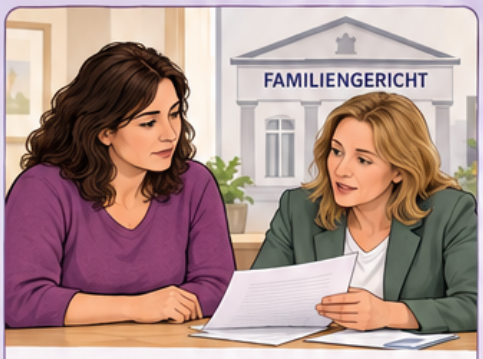


Er muss die Wohnung verlassen.
Er darf vorerst nicht zurück.



Gewahrsam ist möglich.
Wenn es zum Schutz nötig ist.

Beim Familiengericht Schutz beantragen



Beratung hilft beim Antrag.



Abstand halten.
Nicht zur Wohnung kommen.



Kein Kontakt.
Keine Anrufe. Keine Nachrichten.

Die gemeinsame Wohnung



Das Gericht kann entscheiden:

Du darfst dort allein wohnen.

Er muss ausziehen.
Auch wenn er im Mietvertrag steht.

Die Regelung kann befristet sein.





Du musst das nicht allein regeln.



Er hält sich nicht daran? Polizei informieren.

Welche Maßnahmen möglich sind, hängt vom Einzelfall ab.

Eigenes Leben. Finanzielle Hilfe.

Nach Gewalt oder Trennung



Diese Hilfen kannst du prüfen lassen:





Geld zum Leben
Grundsicherungsgeld
Jobcenter (früher Bürgergeld)





Hilfe bei der Miete
Wohngeld
Wohngeldstelle





Geld für Kinder
Kindergeld • Kinderzuschlag
Familienkasse



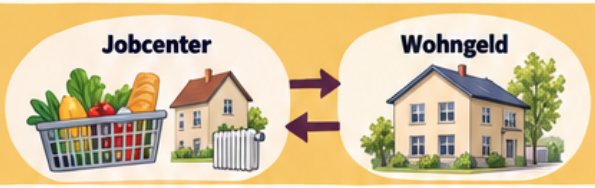
Wenn Kindesunterhalt fehlt
Unterhaltsvorschuss
Jugendamt



Hilfe für die neue Wohnung
Erstausstattung • Mietkaution
Beim Jobcenter nachfragen.
Kaution meist als Darlehen.



Unterhalt prüfen lassen
Für dich und die Kinder
Anwältin oder Anwalt
Für dich: je nach Familien- und Betreuungssituation.



Nicht alles gibt es zusammen.
Die Beratung prüft, was dir zusteht.



Eine Frauenberatungsstelle hilft bei den Anträgen.
Ein eigenes Konto kann helfen.



Anspruch und zuständige Stelle hängen von deiner Situation ab.

Wie geht es den Kindern?

Wenn es zu Hause Gewalt gibt

Kinder bekommen mehr mit, als Erwachsene denken.

So können Kinder reagieren:



Angst.



Traurigkeit.



Wut.



Rückzug.



Schlecht schlafen.



Bauchweh. Lernen fällt schwer.

Nicht jedes Kind zeigt die gleichen Zeichen.



Du musst niemanden beschützen.

Das hilft Kindern:



Schutz vor Gewalt.



Zuhören und glauben.



Eigene Hilfe für Kinder

Kinder dürfen Mama oder Papa vermissen.

Erwachsene sind für Schutz verantwortlich.

Mit Sicherheit und Hilfe kann es wieder besser werden.

Auch Gewalt mitzuerleben belastet Kinder.

Ich stoppe meine Gewalt.

Was ich sofort tun kann



Warnzeichen erkennen.



Gespräch stoppen.



Abstand halten.
Nicht festhalten. Nicht den Weg versperren.



Nicht verfolgen.
Nicht mit Nachrichten bedrängen.



Ruhig werden.
Langsam atmen. Keine Drogen. Kein Alkohol.



Bei akuter Gefahr: 110

Meine Partnerin ist nicht verantwortlich.
Ich hole Hilfe, bevor ich Gewalt ausübe.

Abstand allein reicht nicht. Fachliche Hilfe ist nötig.

Ich lebe ohne Gewalt.

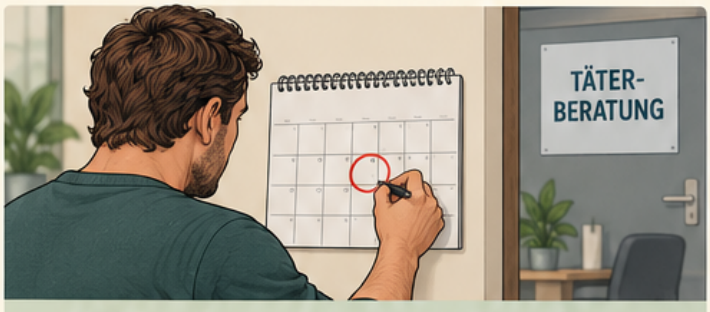
Verantwortung übernehmen. Hilfe annehmen.



Ehrlich sein.



Keine Ausreden.



Täterberatung aufsuchen.
Termine regelmäßig wahrnehmen.



Grenzen achten.
Auch eine Trennung akzeptieren.



Einen Plan üben.



Jede Gewalt beenden.
Auch Drohen, Beleidigen und Kontrollieren



Taten zählen.
Nicht Versprechen.



Sie muss mir nicht vergeben.
Sie muss nicht bei mir bleiben.

Beratungsstellen: bag-taeterarbeit.de

Die Verantwortung für meine Gewalt liegt bei mir.

Mein Körper gehört mir.
Auch in einer Beziehung.



Beide wollen es.



Ein Nein gilt.



Du darfst jederzeit aufhören.



Schlafen ist kein Ja.



Druck, Drohungen und Zwang sind Gewalt.
Auch in der Ehe.



Du bist nicht schuld.
Du darfst Hilfe holen.



Schweigen ist keine Zustimmung.

Kontrolle ist keine Liebe.

Auch nach einer Trennung.



Handy kontrollieren.



Heimlich den Standort verfolgen.



Immer wieder schreiben.



Auflauern und verfolgen.

Das kann Gewalt oder Stalking sein.

Das kann helfen:



Sicheres Gerät nutzen.



Beweise sicher aufbewahren.



Schutz gemeinsam planen.

Nicht unüberlegt alles löschen oder ändern.
Das kann die Gefahr erhöhen.

Bei akuter Gefahr: Polizei 110 | **Du bist nicht schuld.**

Hilfe für gehörlose Frauen

Du musst das nicht allein schaffen.



Akute Gefahr: Notruf



nora-Notruf-App
Notruf ohne Sprechen.

Vorher installieren und vollständig registrieren.



Andere können Hilfe rufen.
Polizei: 110

nora-notruf.de

Beratung bei Gewalt



Beratung in DGS über Tess.
Über die Internetseite des Hilfetelefons.



Beratung im Chat.
Täglich 12–20 Uhr.

hilfetelefon.de
Kostenlos. Vertraulich.

Hilfe vor Ort



Frauenberatungsstelle oder Frauenhaus
Vorher klären: Ist DGS oder Dolmetschen möglich?



Beratung ist kein Notruf. | Für Notfälle einen sicheren Kontaktweg vorbereiten.

Was tut mir gut?

Kleine Momente für mich.

Du entscheidest, was zu dir passt.



Ruhe und eine Pause.



Frische Luft und Bewegung.



Ein Mensch, der mir guttut.



Etwas Schönes machen.



In meinem Tempo atmen.



Ein Duft, den ich mag.
Nur wenn ich möchte.



Ich darf auf mich achten.
Ich darf Nein sagen.
Ich darf Hilfe annehmen.

Wohltuende Momente ersetzen keinen Schutz vor Gewalt.

Ich verdiene Respekt und Sicherheit.