



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

## **Was tun, wenn das Zuhause nicht sicher ist?**

### **Wie die Corona-Krise häusliche Gewalt verschärfen kann**

Die aktuelle Corona-Krise stellt viele Familien und Partnerschaften vor große Herausforderungen. Zu wenig Platz, Bewegungsmangel und Unsicherheit sorgen für Anspannung. Auch Zukunftsängste, finanzielle Sorgen oder ungewohnte Tagesabläufe verstärken den Stress. So kommt es häufiger zu Streit, Aggressionen oder Gewaltausbrüchen.

In dieser schwierigen Situation steigt das Risiko für eine Zunahme häuslicher Gewalt. Gleichzeitig sind die Möglichkeiten, sich Hilfe im Familien- oder Freundeskreis oder bei einer Beratungsstelle zu suchen, durch Kontaktsperrungen oder Quarantäne eingeschränkt.

Wer zuhause Gewalt erfährt, ist aber auch in der aktuellen Ausnahmesituation nicht allein. Die örtlichen Beratungsstellen und bundesweite Angebote bieten schnell und unbürokratische Beratung – telefonisch, per WhatsApp oder per Internet. So finden von Gewalt Betroffene Hilfe und Unterstützung, wenn das eigene Zuhause nicht sicher ist.

<https://staerker-als-gewalt.de/gewalt-erkennen/haeusliche-gewalt-corona-krise>



## **Sie sind akut von häuslicher Gewalt betroffen?**

### **Das können Sie während der Corona-Krise tun.**

In Krisenzeiten können Stress und Ängste zu Aggressionen führen - dann ist das eigene Zuhause oft nicht mehr sicher. Häusliche Gewalt kann dabei verschiedene Ausdrucksformen

haben: Demütigungen, Drohungen, Schläge, Kontrolle und viele mehr. Was können Sie als Betroffene tun, wo finden Sie Hilfe bei häuslicher Gewalt?

In einer Ausnahmesituation gilt: Wenn der Partner oder die Partnerin droht oder gewalttätig wird, müssen Sie das nicht hinnehmen. Sie tragen keine Verantwortung für das gewalttätige Handeln Ihres Partners oder Ihrer Partnerin. Sie sind nicht schuld. Wer Gewalt erlebt, hat immer Anspruch auf Hilfe und Unterstützung. Häusliche Gewalt kann jeden Menschen treffen – unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft oder Religion. Sie sind nicht allein.

**Gewalt erkennen:** Gewalt fängt nicht erst bei Schlägen an. Dazu gehört auch psychische Gewalt in Form von Demütigungen, Drohungen oder Einschüchterungen. Belastende Situationen wie die aktuelle Corona-Krise können dieses Verhalten verschlimmern. Familie, Freundinnen und Freunde, aber auch Nachbarinnen und Nachbarn, sind jetzt besonders gefragt, aufmerksam zu sein und auf Zeichen häuslicher Gewalt in ihrem Umfeld zu achten und aktiv zu werden.

Der Weg aus einer gewalttätigen Beziehung verlangt Kraft und Mut. Wenn Sie von häuslicher Gewalt betroffen sind, holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen.

Auch wenn der persönliche Kontakt zum vertrauten Umfeld in der Corona-Krise deutlich erschwert ist: Überlegen Sie, wem sie vertrauen und zögern Sie nicht, sich an den Freundeskreis, Familie, Bekannte oder die Nachbarschaft zu wenden und um Hilfe zu bitten.

Oder wenden Sie sich direkt an eine Beratungsstelle. Beratungsstellen helfen per Telefon, aber auch per WhatsApp oder Chat über das Internet, einen Weg aus der Gewalt zu finden. Hier unterstützen Sie geschulte und erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – kostenfrei und auf Wunsch anonym. In jedem Fall entscheiden Sie als betroffene Person selbst, welche Hilfe Sie in Anspruch nehmen und welche Schritte Sie gehen wollen. Sie sind zu nichts verpflichtet und können sich auch erst einmal nur informieren.

*Link: [Das können Sie tun.](#)*

# Sie fragen sich, wie Sie anderen helfen können?

## Häusliche Gewalt – so kann das direkte Umfeld helfen

Bei den Nachbarn wird es immer mal wieder laut, Lärm und Geschrei sind an der Tagesordnung? In solchen Situationen ist man oft unsicher: Ist das ein „normaler“ Streit oder häusliche Gewalt? Oft entwickelt sich häusliche Gewalt in einem schleichenden Prozess. Deshalb ist es besonders wichtig, bei Verdacht auf Warnsignale wie Kontrolle in der Partnerschaft, aber auch eskalierende Streitsituationen zu achten.

Für Betroffene ist es oft sehr schwer, sich selbst aus der Gewaltsituation zu befreien und beispielsweise ihren Partner oder ihre Partnerin zu verlassen. Deshalb ist es so wichtig, dass die Menschen im Umfeld sie dabei unterstützen.

Gerade in der aktuellen Corona-Krise, die für Familien und Partnerschaften mit Ausgangsbeschränkungen und Existenzängsten zu einer großen Belastung werden kann, ist eine aufmerksame Nachbarschaft jetzt ganz besonders wichtig.

Um Betroffene zu unterstützen und sie vor häuslicher Gewalt zu schützen, gilt daher:

- **Hinschauen und Hinhören:** Wenn Sie Warnsignale bemerken, die auf häusliche Gewalt hindeuten, ignorieren Sie diese nicht. Für Betroffene kann es in dieser Zeit der sozialen Isolation besonders schwierig sein, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen – umso mehr sind die Nachbarinnen und Nachbarn jetzt gefragt.
- **Informieren:** Um Betroffenen zu helfen und die Nachbarschaft zu sensibilisieren, können Sie zum Beispiel das [Infoposter gegen häusliche Gewalt](#) downloaden und ausdrucken und im Hausflur aufhängen. Hier finden Betroffene die Website-Adresse und können sich so über Hilfe- und Beratungsangebote informieren.
- **Deeskalieren:** Wer Zeugin oder Zeuge einer akuten Konfliktsituation wird, kann auch deeskalierend einschreiten – solange die eigene Sicherheit nicht gefährdet ist. So zum Beispiel: Klingeln Sie und fragen Sie nach Zutaten für einen Kuchen. So unterbrechen Sie eine eskalierende Situation. Wenn Sie Zeugin oder Zeuge einer Auseinandersetzung auf der Straße oder im Hausflur werden, können Sie den Täter/die Täterin durch eine unverfängliche Frage ablenken, zum Beispiel nach der Uhrzeit oder zu Neuerungen/Renovierungen im Haus, wenn es sich um Personen aus dem eigenen Wohnhaus handelt.
- **Kontaktieren:** Versuchen Sie, Kontakt zu der von Gewalt betroffenen Person aufzunehmen und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Wenn ein Gespräch zustande kommt, versuchen Sie zu verstehen, wie die betroffene Person sich gerade fühlt und was sie braucht. Geben Sie ihr das Gefühl, nicht allein zu sein, und informieren Sie über Hilfeangebote und Beratungsstellen. Wichtig: Die Kontaktaufnahme sollte so geschehen, dass der Täter/die Täterin davon nichts mitbekommt. Auch wichtig: Geben Sie der betroffenen Person Raum und Zeit. Bedrängen Sie sie nicht und akzeptieren Sie persönliche Grenzen. Unternehmen Sie nichts gegen den Willen der betroffenen Person – auch wenn es Ihnen schwerfällt. Die einzige Ausnahme: Akute Bedrohung oder Gefahr für die betroffene Person und ihre Familie.
- **Alarmieren:** Wenn Sie davon ausgehen müssen, dass Menschen bereits durch akute Gewalt bedroht sind, zögern Sie nicht und rufen Sie direkt die Polizei unter 110.
- **Besonders wichtig:** Auch wenn Sie in bester Absicht handeln, sollte dies nie ohne das Einverständnis der betroffenen Person geschehen. Außer, wenn akute Gefahr droht –

dann muss die Polizei einschreiten. Ebenso gilt: Wer helfen will, sollte sich nie selbst in Gefahr begeben.

*Link: Sie fragen sich, wie Sie anderen helfen können? [Hier finden Sie Tipps.](#)*

## **Bundesforum Männer e.V. – www.männerberatungsnetz.de**

**männerberatungsnetz.de**  
Beratung für Jungen, Männer & Väter

- Die Website männerberatungsnetz.de bietet eine bundesweite Übersicht von Beratungsangeboten für Jungen und Männer. Hier finden sich Anlaufstellen für Fragen zu Themen wie Gewalt und Partnerschaft.
- Über eine Suchfunktion und die Eingabe von Postleitzahl und des gesuchten Themas lassen sich Beratungsangebote vor Ort schnell und direkt finden.
- Die Angebote reichen von der Einzelberatung über die Selbsthilfegruppe bis zur angeleiteten Männergruppe.
- männerberatungsnetz.de ist ein Angebot des Bundesforums Männer – Interessenverband für Jungen, Männer und Väter e.V.
- Homepage: [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de)

## **Infoposter als Abrisszettel**

[Hier](#) können Sie sich ein Infoposter gegen Häusliche Gewalt im Hoch- und Querformat und als Abrisszettel herunterladen. Drucken Sie es aus und machen Sie damit im Hausflur oder am Schwarzen Brett Ihre Mitmenschen auf die Hilfe- und Beratungsangebote der Initiative „Stärker als Gewalt“ aufmerksam.

## **Häusliche Gewalt: Verbreiteter als viele denken**

Häusliche Gewalt bezeichnet jede Form körperlicher, sexueller oder psychischer Gewalt innerhalb einer bestehenden oder beendeten häuslichen Gemeinschaft; also zum Beispiel in einer Ehe, einer eingetragenen Lebenspartnerschaft oder einer nicht-ehelichen Lebensgemeinschaft. Für die Betroffenen ist besonders belastend, dass die Übergriffe in einer Umgebung wie beispielsweise ihrem Zuhause stattfinden, die eigentlich geschützt sein sollte. Häusliche Gewalt passiert in der eigenen Wohnung, aber auch in der Öffentlichkeit. Auch wenn ein Großteil der Betroffenen häuslicher Gewalt Frauen sind, betrifft häusliche Gewalt auch Männer.

### **Woran erkenne ich häusliche Gewalt?**

Zu häuslicher Gewalt zählen nicht nur Schläge. Körperliche Gewalt ist nur eine Facette eines komplexen Verhaltensmusters, das umfassend auf Macht und Kontrolle zielt. Betroffene sind häufig auch psychischer Gewalt wie Demütigungen, Drohungen, Einschüchterungen, sozialer Isolation oder wirtschaftlichem Druck durch den Täter ausgesetzt.

Meistens beginnt häusliche Gewalt schleichend. Umso wichtiger ist es, Warnsignale frühzeitig zu erkennen. So kann es etwa sein, dass sich der Partner oder die Partnerin plötzlich jähzornig oder beleidigend verhält. Andere beginnen damit, Ausgaben, Handy oder soziale Kontakte zu kontrollieren. Häusliche Gewalt ist oft kein einmaliges Phänomen, sondern ein wiederkehrendes. Sie wiederholt sich und wird dabei häufig schlimmer.

Für das Umfeld kann sich die Gewalt so zeigen: Eine Freundin, Verwandte oder Kollegin zieht sich plötzlich von ihrem sozialen Umfeld zurück. Sie wirkt unsicher, nervös oder gereizt. Auch plötzliche Gewichtsveränderungen oder ein erhöhter Konsum von Suchtmitteln wie Alkohol, Zigaretten oder Tabletten treten auf. Ständige Erschöpfung oder Verletzungen können ebenfalls Warnsignale sein.

Häufig liefert auch die Lebenssituation eines Paares Hinweise. Zu häuslicher Gewalt kommt es oft im Zusammenhang mit Veränderungen wie der Geburt eines Kindes, Arbeitslosigkeit oder einer Trennung sowie belastenden Umständen wie Schulden oder Suchterkrankungen. Kinder, die im Haushalt leben, sind ebenfalls hochgradig betroffen. Auch hier können die erwähnten Symptome auftauchen.

### **Wie häufig kommt es zu häuslicher Gewalt in Deutschland?**

Die Zahlen aus der repräsentativen Dunkelfeld-Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend von 2004 zeigen: Häusliche Gewalt ist in Deutschland erschreckende Realität. Rund jede vierte Frau erlebt mindestens einmal in ihrem Leben körperliche und/oder sexualisierte Gewalt durch einen aktuellen oder früheren Beziehungspartner.

Bei den körperlichen Übergriffen handelt es sich um ein breites Spektrum unterschiedlich schwerwiegender Gewalthandlungen. Die Übergriffe reichen von wütendem Wegschubsen und Ohrfeigen bis hin zum Schlagen mit Gegenständen, Verprügeln und Gewaltanwendungen mit Waffen. Die Angaben zu sexuellen Übergriffen beziehen sich auf eine enge Definition erzwungener sexueller Handlungen, das heißt Vergewaltigung und sexuelle Nötigung. Zwei Drittel der von häuslicher Gewalt betroffenen Frauen haben schwere oder sehr schwere körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlitten.

Auch Männer werden Opfer von Partnerschaftsgewalt. In vier von fünf Fällen ist nach polizeilicher Kriminalstatistik jedoch eine Frau betroffen.

### **Wie ist die Rechtslage bei häuslicher Gewalt?**

Physische und viele Formen psychischer Gewalt sind strafbar. Das Strafrecht macht keinen Unterschied, ob diese Taten in oder außerhalb einer Partnerschaft passieren. Zudem haben die Betroffenen über das Gewaltschutzgesetz eine Reihe zivilrechtlicher Ansprüche. Sie können die Täterin oder den Täter der Wohnung verweisen, ein Kontaktverbot erwirken oder Schmerzensgeld einklagen.

### **Wer hilft in Fällen häuslicher Gewalt?**

- In bedrohlichen Situationen gilt: Sofort den Notruf der Polizei 110 wählen. Dabei muss es noch nicht zu körperlicher Gewalt gekommen sein. Es reicht, dass die Situation als bedrohlich empfunden wird.
- Das [Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“](#) bietet eine kompetente, anonyme und kostenlose Beratung unter der Nummer 08000-116016.
- Auch die bundesweit vertretenen [Frauenberatungsstellen](#) sind Anlaufstellen für betroffene Frauen und Menschen, die Gewalt an Frauen beobachten.
- [Frauenhäuser](#) bieten Frauen Schutz vor weiterer Gewalt.
- Sind Kinder von häuslicher Gewalt betroffen, bieten die Jugendämter Beratungen an – auch anonym und telefonisch