



Glossar gegen Häusliche Gewalt

VON ANGST BIS ZWEIFEL

Mit Mutmachern, Informationen
und hilfreichen Telefonnummern und Adressen

Redaktion:
Stefanie Glaschke
Schneverdingen Straße 6
27386 Hemslingen

Copyright 2024 Stefanie Glaschke
Diese Broschüre ist klimaneutral gedruckt

Herausgegeben mit Unterstützung von



Häusliche Gewalt, was ist das?

Der Begriff „Häusliche Gewalt“ kennzeichnet körperliche oder seelische Gewalt zwischen Personen, die in einer emotionalen Verbindung stehen oder standen. Sie müssen dafür nicht gemeinsam in einem Haushalt wohnen.

Häusliche Gewalt findet überwiegend unter (Ex-)Partnern und (Ex-)Partnerinnen, Eltern und Kindern, Stiefeltern und Stiefkindern und Geschwistern statt.

Im Bereich Häuslicher Gewalt spielen Alter, Geschlecht, Herkunft und Bildung oder sozialer Status keine Rolle. ¹

Bei Drucklegung der vorliegenden Broschüre ergaben die Statistischen Erhebungen aus dem Jahr 2022 gemäß Bundesregierung eine Zahl von 240.547 Menschen, die im Jahr 2022 Opfer Häuslicher Gewalt wurden. Laut Bundesregierung ist die Zahl gestiegen. Zusätzlich gilt:

- Fast in jeder zweiten Minute wird eine Person Opfer Häuslicher Gewalt.
- In jeder Stunde werden mehr als 14 Frauen Opfer von Partnerschaftsgewalt.
- Fast täglich gibt es einen Versuch durch einen Partner oder Expartner, eine Frau zu töten.

(vgl. Bundesregierung.de, „Häusliche Gewalt ist keine Privatsache“)

**“Das irrationale
Verlangen nach
Dominanz, Kontrolle und
Macht über eine andere
Person ist die
Hauptursache für
Häusliche Gewalt unter
Paaren.”**

Louis Rojas Marcos

(Psychiater, geb. 1943 in Sevilla, Dozent für
Psychiatrie an der Universität New York und
Mitglied der dortigen Medizinischen
Akademie)

Werte Leserinnen und Leser!

Diese Broschüre entstand aus dem Bedürfnis, einen kurzen und leicht lesbaren Überblick über das Thema Häusliche Gewalt zu schaffen. Dabei stand die Prämisse „Alles aus einer Hand“ im Vordergrund. Fälle von Häuslicher Gewalt haben im Jahr 2022 nach Angaben der Bundesregierung um 8,5 Prozent zugenommen. Aus Gesprächen mit Experten konnte ich den Schluss ziehen, dass es an Aufklärung für die Betroffenen fehlt. Außerdem ist das Thema in der Gesellschaft noch immer weitgehend tabuisiert. Jeder von uns darf annehmen, dass er im privaten Umfeld oder im beruflichen Netzwerk eine Person kennt, die unter Häuslicher Gewalt leidet. Sehen wir nicht weg! Ein besonderes Anliegen ist auch die Information darüber, dass Personen, die Häusliche Gewalt im Umfeld vermuten, eine anonyme und kostenfreie Information darüber erhalten können, was zu tun ist. Wir sollten gemeinsam daran arbeiten, das Häusliche Gewalt bekämpft wird. Nur dann erreichen wir eine friedliche Zivilgesellschaft, in der auch Kinder gesund heranwachsen können. Mir ist bewusst, dass auch Männer Opfer Häuslicher Gewalt sind. Diese mögen sich von den vorliegenden Inhalten ebenso angesprochen fühlen. Außerdem verzichte ich aus Gründen der Lesbarkeit auf das Gendern. Durch die Wahl des Maskulinums werden andere Geschlechter weder ausgegrenzt noch kommt ihnen geringere Wertschätzung zu. Es handelt sich um eine Entscheidung, die durch die Grammatik in der deutschen Sprache vorgegeben ist.

Im Vordergrund stehen die Inhalte, die helfen mögen, ein gewaltfreies Miteinander zu fördern.

Stefanie Schmidt, Autorin

Gesetz zum zivilrechtlichen Schutz vor Gewalttaten und Nachstellungen (Gewaltschutzgesetz - GewSchG) Auszug, § 1, (1)

„§ 1 Gerichtliche Maßnahmen zum Schutz vor
Gewalt und Nachstellungen

(1) Hat eine Person vorsätzlich den Körper, die Gesundheit, die Freiheit oder die sexuelle Selbstbestimmung einer anderen Person widerrechtlich verletzt, hat das Gericht auf Antrag der verletzten Person die zur Abwendung weiterer Verletzungen erforderlichen Maßnahmen zu treffen. Die Anordnungen sollen befristet werden; die Frist kann verlängert werden. Das Gericht kann insbesondere anordnen, dass der Täter es unterlässt,

1. die Wohnung der verletzten Person zu betreten,
2. sich in einem bestimmten Umkreis der Wohnung der verletzten Person aufzuhalten,
3. zu bestimmende andere Orte aufzusuchen, an denen sich die verletzte Person regelmäßig aufhält,
4. Verbindung zur verletzten Person, auch unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, aufzunehmen,
5. Zusammentreffen mit der verletzten Person herbeizuführen,

soweit dies nicht zur Wahrnehmung berechtigter Interessen erforderlich ist.“ (Bundesministerium der Justiz, Bundesamt für Justiz)

Opfer von Häuslicher Gewalt im Jahr 2022

Delikt	Männliche Opfer	Weibliche Opfer
Tötungsdelikte	248	454
Vorsätzliche einfache Körperverletzung	39.766	95.736
Schwere Körperverletzung	11.277	17.312
Bedrohung, Stalking, Nötigung	13.332	44.044
Freiheitsberaubung	437	2.138
gesamt	65.060	159.684

Die Zahlen sind einer Veröffentlichung der Bundesregierung unter [bundesregierung.de](https://www.bundesregierung.de) entnommen.

Die Zahlen der Opfer geben nicht automatisch an, welches Geschlecht die Täter hatten. An gleicher Stelle gibt die Bundesregierung an, dass die Täter zu 76,3 Prozent männlichen Geschlechts waren. Die Anzahl der minderjährigen Opfer ist in der Tabelle nicht gesondert erfasst.

Glossar

A

Alkoholismus

Zu den häufigsten Süchten gehört die Abhängigkeit von Alkohol. Dieser und zahlreiche andere Betäubungsmittel verändern das Verhalten und teilweise sogar die Persönlichkeit des Konsumenten. Abhängigkeiten sind in vielen Fällen Auslöser für Häusliche Gewalt. Die betroffene Person steht in der Verantwortung, ihre Abhängigkeit behandeln zu lassen. Angehörige finden Beratung und Unterstützung bei zahlreichen Beratungsstellen. Da Abhängigkeiten sich im Lauf der Zeit meist verstärken, sollte frühzeitig Rat eingeholt werden.

Angst

Die Angst, die ein Mensch verspürt, wenn er sich gegen einen Gewalttäter wehren will, ist von zermürender Intensität geprägt. Das Opfer kämpft nicht nur gegen die körperliche Bedrohung, sondern auch gegen die psychische Last, die die Gewalttat verursacht hat. Oft gibt es eine Vielzahl von Befürchtungen wie etwa die Angst vor Strafe oder die Angst davor, dass die Gewalt weiter zunimmt. In einer festen Bindung kann auch die Angst hinzukommen, im näheren sozialen Umfeld als gescheitert gesehen zu werden. Zudem ist das Eingestehen von Schwäche in den meisten Kulturkreisen ebenfalls von Angst begleitet.

Anonyme Alkoholiker

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind eine weltweit bekannte Gemeinschaft von Menschen, die sich gegenseitig dabei unterstützen, nüchtern zu bleiben und ein Leben ohne Alkoholmissbrauch zu führen. AA wurde 1935 in den USA gegründet und basiert auf dem Zwölf-Schritte-Programm, das als Leitfaden für die Genesung von Alkoholismus dient.

Das Hauptziel der AA ist die Nüchternheit. Die Mitglieder treffen sich regelmäßig in lokalen Gruppen, den sogenannten Meetings, um ihre Erfahrungen, Stärken und Hoffnungen miteinander zu teilen.

Die Meetings bieten einen sicheren Raum für gegenseitige Unterstützung und Verständnis, in dem die Mitglieder offen über ihre Suchtkrankheit sprechen können, ohne dabei verurteilt zu werden.

Das Zwölf-Schritte-Programm der AA ist eine Struktur, die den Mitgliedern hilft, ihre persönlichen Defizite zu erkennen und anzugehen. Es steht auf den Grundsätzen der Selbsterkenntnis, der spirituellen Entwicklung und dem Dienst am Nächsten. Die Schritte reichen von der Annahme, dass man machtlos ist gegenüber dem Alkohol, über die Suche nach höherer Macht bis hin zur Wiedergutmachung von vergangenen Schäden.

AA hat in den letzten Jahrzehnten eine breite Anerkennung als effektive Selbsthilfeorganisation zur Überwindung von Alkoholismus erlangt. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Teilnahme an AA-Meetings langfristig zu verbesserten Ergebnissen bei der Abstinenz und der psychischen Gesundheit führen kann.

Anträge

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Hilfe für Personen, die Häusliche Gewalt erlebt haben oder erleben. Über die Möglichkeiten und erforderliche Anträge informieren Beratungsstellen. Hier gibt es auch Hilfe beim Ausfüllen der Formulare, sofern benötigt.

Anwalt

In vielen Fällen von häuslicher Gewalt kann ein Anwalt eine wertvolle Unterstützung sein.

Das ist beispielsweise der Fall, wenn eine Ehe geschieden werden soll oder gemeinsame Kinder aus der Verbindung hervorgegangen sind.

Beratungsstellen informieren darüber, welche Möglichkeiten der Kostenübernahme für die anwaltliche Vertretung bestehen. Ein Anwalt hat in jedem Fall eine beruflich bedingte Schweigepflicht und darf die Gegenpartei weder informieren noch beraten.

Anzeige

Der Begriff „Anzeige“ steht bei Häuslicher Gewalt schnell im Raum. Wichtig ist, dass eine Person, die von Häuslicher Gewalt betroffen ist, zahlreiche Anlaufstellen hat, an die sie sich wenden kann. Die Anzeige einer Straftat ist nicht der einzige Weg. Wer sich davor scheut, sollte mit Hilfe einer Beratungsstelle über einen geeigneten Weg sprechen, sich aus der belastenden Lage zu befreien.

Hilf mit, Häusliche Gewalt aus
der Tabuzone zu holen.

www.von-angst-bis-zweifel.de

*„Man muss immer Partei ergreifen.
Neutralität hilft dem Unterdrücker,
niemals dem Opfer. Stillschweigen
bestärkt den Peiniger, niemals den
Gepeinigten.“*

Elie Wiesel, rumänisch-US-amerikanischer
Schriftsteller, Hochschullehrer, Publizist und
Überlebender des Holocausts.
Friedensnobelpreisträger (1986)

B

Beratungs- und Interventionsstellen (BISS)

„Die Beratungs- und Interventionsstelle bei Häuslicher Gewalt (BISS) informiert über das Gewaltschutzgesetz und die Maßnahmen, die zu Ihrem Schutz und Ihrer Unterstützung beantragt werden können.

Sie wird aktiv, wenn es zu Häuslicher Gewalt gekommen ist, bei der es einen Polizeieinsatz gegeben hat. Dann wird mit den Opfern der Gewalttat Kontakt aufgenommen um Beratung und Unterstützung (Wohnungszuweisung, Kontakt- und Nährungsverbot, Sicherheitsplanung usw.) anzubieten.“²

Die BISS sind bundesweit aktiv und beraten anonym und kostenlos. Auch Angehörige und Einrichtungen sowie Betroffene selbst können sich anonym bei der BISS beraten lassen. (Anmerkung: ein Polizeieinsatz ist keine Voraussetzung für eine Beratung)

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Das Blaue Kreuz unterstützt als Verband Suchtkranke und ihre Angehörigen bundesweit. Es agiert als Ansprechpartner auch in Fällen Häuslicher Gewalt, die aufgrund von Suchterkrankungen erfolgt.

C

Caritas

Der Deutsche Caritasverband e.V. ist eine Organisation, die zur katholischen Kirche gehört. Die Mitarbeiter sind in allen Regionen zu finden. Es gibt Beratungsstellen für Menschen in Not. Die Caritas dient als Anlaufstelle für Menschen, die von Häuslicher Gewalt betroffen sind. Die Beratungen sind nicht an eine Zugehörigkeit zur katholischen Kirche gebunden.

Co-Abhängigkeit

Alkoholsucht ist immer ein Problem, in das das Umfeld des Betroffenen involviert ist. Aus Scham vor gesellschaftlicher Ausgrenzung wird die Krankheit verschwiegen, der Suchtkranke wird unterstützt, um nicht unangenehm aufzufallen. Das Leben ist von Suchtverhaltensweisen bestimmt. In diesem Fall spricht man von Co-Abhängigkeit. Diese Form der Mit-Erkrankung kann auch im Kontext mit anderen Süchten und psychischen Erkrankungen auftreten. Häufig wird der Suchtkranke durch schädigende Unterstützung in seinem Verhalten bestärkt, damit er sich ruhig verhält.

Eine Chance zur Mithilfe für alle Bürgerinnen und Bürger bietet die Kampagne „Orange The World“.

Sie wurde 1991 von der UN ins Leben gerufen. Weltweit finden jährlich am 25.11. Aktionen zum Orange Day statt. Dieser Tag ist der Internationale Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen. Hier werden überall helfende Hände und engagierte Menschen gebraucht.

D

Demütigung

Demütigung gehört zu den Formen seelischer Gewalt. „Als Demütigung wird eine tiefe Kränkung oder erzwungene Erniedrigung eines Menschen oder einer Gruppe angesehen. Dies kann im Ergebnis auch strafbar sein, je nach Einzelfall.“³

Diakonie

Das diakonische Werk ist die Hilfsorganisation der evangelischen Kirche. Die Diakonie unterhält Beratungsstellen in ganz Deutschland. Die Beratungen sind nicht an eine Kirchenzugehörigkeit gebunden.

E

Emotionale Erpressung

„Unter emotionaler Erpressung versteht man im Allgemeinen, dass ein Mensch in einer Beziehung versucht, den anderen über Gefühle zu manipulieren, d. h., wenn die oder der andere nicht tut, was die Erpresserin bzw. der Erpresser möchte, dann wird sie bzw. er mit negativen Gefühlen bestraft. Emotionale ErpresserInnen setzen dabei auf Schuldgefühle oder Drohungen (etwa die Androhung von Trennung oder sogar Selbstmord), auf Vorwürfe, dass der andere an seinem Leid schuld sei, oft auch auf Aggressionen und Verbalinjurien.“⁴

Erziehungsberatungsstelle

In Deutschland haben alle Eltern das Recht, anonym und kostenlos eine Erziehungsberatungsstelle aufzusuchen. Auch in Fällen Häuslicher Gewalt bieten sie eine kompetente Anlaufstelle.

Der typische Ablauf der Gewaltspirale in vier Phasen

1. Phase:

Aufbau von Spannung durch psychische Gewalt

Täter	Opfer
• baut Stimmung auf, die von Angst und Druck geprägt ist	• versucht, durch nachgiebiges und regressives Verhalten, Anlässe für Streit zu vermeiden • kann sich selbst für die Situation verantwortlich sehen (Schuldgefühle)

2. Phase:

Auftreten physischer Gewalt

Täter	Opfer
• erste, meist kurze Ausbrüche körperlicher Gewalt	• erlebt das Risiko, schwer verletzt zu werden • oft der Moment, an dem Opfer erste Schritte unternehmen, sich Hilfe zu suchen

3. Phase:

Phase der Reue und Entschuldigung

Täter	Opfer
• zeigt Reue, verhält sich versöhnlich, entschuldigt sich, beteuert Besserung	• lässt sich auf die Beteuerungen ein, gibt „der Beziehung eine neue Chance“

4. Phase

Abschieben der Verantwortung

Täter	Opfer
• schiebt die Verantwortung für sein Verhalten auf das Opfer ab, spielt seine Fehler herunter, rechtfertigt sich	• erlebt erneute psychische Manipulation • Selbstzweifel, Schuldgefühle, Scham

Mit der 4. Phase setzt sich der Prozess bei Phase 1 wieder fort. Jede Wiederholung erhöht den Druck auf das Opfer.

F

Familienberatungsstelle

Familienberatungsstellen werden von verschiedenen Trägern angeboten. Sie beraten auch bei Häuslicher Gewalt. Die Beratungen sind in der Regel anonym und kostenfrei.

Frauenhaus

Wenn Häusliche Gewalt vorliegt, kann es mitunter wichtig sein, dass die Opfer ihre Umgebung vorübergehend verlassen. In diesen Fällen bieten Frauenhäuser neben den Unterbringungsmöglichkeiten auch Schutz vor dem Täter. Das ist besonders wichtig, wenn Kinder betroffen sind. Der Frauenhausaufenthalt ist eine Option, um eine räumliche Trennung vom Täter herbeizuführen. Die Mitarbeiterinnen des Frauenhauses beraten auch zu Anträgen auf Wohnungszuweisungen nach dem GewSchG, auch um z.B. Kinder im gewohnten Umfeld belassen zu können.

Freunde

Freunde können helfen, die seelische Belastung, die durch Häusliche Gewalt entsteht, zu bewältigen. Dafür ist Ehrlichkeit wichtig. Wenn Freunde sich überlastet und hilflos fühlen, stehen ihnen die Beratungsstellen ebenso zur Verfügung wie den Betroffenen selbst. Mit Freunden sollten Betroffene genau klären, welche Unterstützung sie wünschen. Gleichzeitig sollten Freunde darauf achten, sich selbst nicht zu überlasten.

Finanzielle Sorgen

Besonders bei wirtschaftlicher Abhängigkeit fühlt sich der unterlegene Partner häufig mit finanziellen Problemen konfrontiert. Die Sorgen um die Existenz sind meist unbegründet und sollten bei den Mitarbeitern einer Beratungsstelle offen angesprochen werden, um Möglichkeiten staatlicher Hilfen zu erfahren.

Der Grundsatz der Istanbul-Konvention, an die sich auch die Bundesrepublik Deutschland gebunden hat, lautet in Artikel 1a:

„Zweck dieses Übereinkommens ist es, Frauen vor allen Formen von Gewalt zu schützen und Gewalt gegen Frauen und Häusliche Gewalt zu verhüten, zu verfolgen und zu beseitigen.“

Oft gestaltet sich die Befreiung aus Häuslicher Gewalt als mühsam und langwierig. Experten raten Betroffenen, nicht aufzugeben.

Jeder Notruf bei der Polizei, jede Anzeige werden dokumentiert.

Alles bleibt „in den Akten“ und manchmal führt erst die Summe vieler kleiner Schritte zum Erfolg.

Dranbleiben ist hier oberstes Gebot. Beratungsstellen helfen, den Mut nicht zu verlieren.

G

Gewalt

Juristisch ist Gewalt wie folgt definiert:

„Unter dem Begriff Gewalt ist der körperlich oder auch psychisch wirkende Zwang zu verstehen, der durch Kraft oder ein sonstiges Verhalten entsteht. Ziel ist es, die freie Willensbildung und -betätigung der anderen Person unmöglich zu machen oder zumindest zu beeinträchtigen.“⁵

Gewaltfreie Kommunikation

„Die gewaltfreie Kommunikation – nonviolent communication – ist eine von Marshall B. Rosenberg entwickelte Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, die die Anliegen aller am Konflikt Beteiligten aufspüren und zu berücksichtigen versucht, um eine positive Bearbeitung von Konflikten zu ermöglichen.“⁶

H

Hausschlüssel

Wenn der gewalttätige Partner aus der Wohnung auszieht, muss er nicht unbedingt den Hausschlüssel herausgeben. Um sich vor ungewolltem Eindringen zu schützen, sollte man einen Anwalt hinzuziehen, der über die Rechte und Pflichten bezüglich des Hausrechts berät.

Wichtig: Alle Beratungsstellen beraten anonym und kostenlos auch Personen, die einen Verdacht auf Häusliche Gewalt im eigenen Umfeld haben. Hier kann jeder erfahren, wie er reagieren und helfen kann, auch wenn er nicht direkt betroffen ist.

Hilfetelefon

„Über 100 qualifizierte Beraterinnen unterstützen unter der Telefonnummer **116 016**, per E-Mail sowie im Sofort- oder Termin-Chat auf **www.hilfetelefon.de** – kostenlos, anonym und vertraulich. Das bundesweite Angebot ist rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr erreichbar und richtet sich an gewaltbetroffene Frauen, Personen aus ihrem sozialen Umfeld sowie an Fachkräfte. Bei Bedarf kann die Beratung in 18 Fremdsprachen sowie in Deutscher Gebärdensprache und in Leichter Sprache erfolgen.

Das **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** ist beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben angesiedelt.“⁷

*„Mut brüllt nicht immer nur.
Mut kann auch die leise
Stimme am Ende des Tages
sein, die sagt: Morgen
versuche ich es nochmal.“*

Mary Anne Radmacher (Schriftstellerin)

I

Individuelle Hilfe

Häusliche Gewalt hat viele Gesichter und kann jeden treffen. Sie ist weder an Alter noch an Geschlecht oder an Herkunft gebunden. Dabei können sowohl Erwachsene als auch minderjährige Personen betroffen sein. Jede Beratungsstelle ist darauf eingestellt, individuelle Hilfe zu gewährleisten. Um diese Hilfe zu erfahren, sollten betroffene Personen ihre Scham überwinden und offen über die gesamte Problemlage sprechen.

J

Jugendamt

Das Jugendamt ist in erster Linie dafür da, sich um das Kindeswohl von minderjährigen Personen zu kümmern. Dabei agiert das Jugendamt nicht als Strafbehörde. Vielmehr können Elternteile Beratungen und Unterstützung erhalten, wenn sie ihre elterliche Aufgabe aufgrund schwieriger Lebenslagen nicht allein bewältigen können. Das Jugendamt hat eine Vielzahl von Möglichkeiten, Hilfe in den betroffenen Familien zu installieren.

K

Kinder

Kinder können sowohl Opfer als auch Zeugen Häuslicher Gewalt sein. In seltenen Fällen kommen sie auch als Täter in Betracht. In jedem Fall stellt Gewalt, auch Häusliche Gewalt, ein Risiko für ein gesundes Aufwachsen dar. Aus diesem Grund obliegt es den Eltern, gegen Häusliche Gewalt zu wirken, um die Entwicklung der Kinder zu schützen. Kinder dürfen nicht dazu genötigt werden, den Partner zu ersetzen oder das Opfer beschützen zu müssen. Auch Kinder können sich an Beratungsstellen wenden und werden dort beraten.

Kindeswohl

Das Kindeswohl ist nicht genau definiert. Es hängt auch mit dem kulturellen und sozialen Kontext zusammen, in dem das Kind lebt. Klar dagegen ist die Auffassung darüber, wann eine Kindeswohlgefährdung vorliegt. In §1666 BGB ist geregelt, dass Kinder weder körperlich noch geistig oder seelisch gefährdet oder verletzt werden dürfen. Auch Schäden am Vermögen des Kindes dürfen nicht auftreten. Das Auftreten Häuslicher Gewalt kann ein Kind schwer belasten. Eltern sollten sich um Hilfe für ihr Kind bemühen.

Jedes Kind hat ein Recht darauf, ohne Gewalt groß zu werden. Dies haben fast alle Staaten der Erde mit der UN-Konvention über die Rechte des Kindes anerkannt. Und doch werden unzählige Kinder heutzutage noch immer geschlagen, niedergebrüllt, vernachlässigt und erniedrigt – sei es aus Gleichgültigkeit, Unwissenheit oder Überforderung. (Unicef.de)

Kollegen

Das berufliche Umfeld kann eine große Rolle beim Schutz vor Häuslicher Gewalt spielen. Kollegen können die ersten Personen sein, denen sich Betroffene anvertrauen. Jeder, der Kenntnis von Häuslicher Gewalt erhält, kann sich anonym und kostenlos bei einer Beratungsstelle beraten lassen.

Kosten

Niemand muss aus Angst vor hohen Kosten Häusliche Gewalt ertragen. Die kostenlosen Beratungen bei den Beratungsstellen zeigen weitere Hilfsmöglichkeiten auf, die sich auch auf Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung beziehen.

L

Liebesentzug

Besonders in Partnerschaften kann die Angst vor Liebesentzug eine wichtige Rolle spielen. Wird die gegenseitige Zuneigung infrage gestellt, weil etwa ein Partner nicht bereit ist, sich dem anderen unterzuordnen, spricht man von Liebesentzug. Hier geht es allerdings um Manipulation und damit um eine Form Häuslicher Gewalt. Liebesentzug ist häufig gegenüber Kindern zu beobachten.

„Das Schlimmste, das man der Wahrheit antun kann, ist, sie zu kennen und dennoch zu ignorieren.“

Jacques Benigne Bossuet

M

Mietverhältnis

„Wer schlägt, geht!“ Diese Regel gilt auch, wenn der Täter der Mieter oder Eigentümer einer Wohnung ist. Allerdings kann kein Gericht eine Person dauerhaft von der eigenen Wohnung fernhalten. Wenn die Betroffenen keine eigene Wohnung haben, hilft oft ein vorübergehender Aufenthalt in einem Frauenhaus, bis sich die Wohnsituation verbessert hat.

Mentale Belastung/ mental load

„„Mental Load bezeichnet die Last der alltäglichen, unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext sowie die Beziehungspflege und das Auffangen der Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen.“⁸

„Für mich ist klar: Gewalttaten von Männern gegen Frauen dürfen nicht als ‚private Tragödien‘ oder ‚Eifersuchtsdramen‘ bagatellisiert werden. Geschlechtsspezifische Gewalt muss als solche benannt und mit der gebotenen Strenge bestraft werden.“

(Dr. Marco Buschmann, 2022)

N

Nachbarschaft

Oft werden Nachbarn Zeugen von Häuslicher Gewalt. Meist hilft ein direktes Eingreifen wenig und kann zur Eskalation beitragen. Um den Frieden in der Nachbarschaft nicht zu gefährden, schauen viele weg. In solchen Fällen sollten Nachbarn sich Rat bei einer Beratungsstelle holen. Auch Nachbarn werden anonym und kostenfrei beraten. Im akuten Fall muss jedoch die Polizei gerufen werden.

O

Öffentlichkeit

Häusliche Gewalt geschieht meist hinter verschlossenen Türen. Hier fühlen sich Täter geschützt und sicher. Sobald das Opfer Öffentlichkeit herstellt, indem andere Menschen informiert werden, verändert sich das Täterverhalten. Öffentlichkeit kann durch den Besuch einer Beratungsstelle oder einen Anruf bei der Polizei hergestellt werden. Wenn der Täter weiß, dass das Opfer nicht schutzlos ausgeliefert ist, verändert sich die Situation.

Opferrolle

Opfer von Häuslicher Gewalt haben häufig bereits in der Kindheit Gewalt und Beziehungskonflikte erlebt. Sie sollten aus Eigenverantwortung heraus dafür sorgen, ihre Schwierigkeiten aufzuarbeiten und sich zu stärken. Hier kann eine Psychotherapie hilfreich sein. Die Krankenkassen und die Hausärzte stehen beratend zur Seite. Auch viele Frauenberatungsstellen bieten therapeutische Unterstützung an. Diese ist in vielen Fällen kostenfrei.

Die UN-Kampagne „Orange The World“ wurde 1991 gegründet, um weltweit auf Gewalt aufmerksam zu machen. Sie beginnt am Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen (25. November) und endet am Tag der Menschenrechte (10. Dezember).

P

Paartherapie

Wenn eine Beziehung von Konflikten und Problemen überschattet wird, sich beide Partner aber einig sind, ihre Probleme gemeinsam zu lösen, kann eine Paartherapie helfen. Hier werden mithilfe eines Experten Wege aus der Krise gesucht. Eine Paartherapie kann nur erfolgreich sein, wenn beide Partner gewillt sind, an sich und ihrem Verhalten zu arbeiten

Polizei

„Polizei bezeichnet die staatlichen Behörden, deren Aufgabe es ist, Gefahren für den Einzelnen und die Allgemeinheit abzuwehren, die Öffentliche Ordnung und Sicherheit zu schützen und strafbare Handlungen ggf. unter Anwendung von Zwang zu verfolgen. Die P. ist bei diesen Aufgaben an Recht und Gesetz (bzw. an das pflichtgemäße Ermessen bei der Auslegung der gesetzlichen Bestimmungen) gebunden.“⁹

Das bedeutet, dass die Polizei dem Verdacht auf Häusliche Gewalt auch dann nachgeht, wenn keine Anzeige erfolgt ist. Wer den Einsatz der Polizei (noch) nicht für erforderlich hält, sollte daher zuerst eine Beratungsstelle kontaktieren.

Prävention

Prävention bedeutet, frühzeitig Risiken zu erkennen und negative Aspekte zu verhindern. Verändert sich beispielsweise der Partner und reagiert zunehmend gereizter als früher, kann zur Prävention bereits eine Beratung in Anspruch genommen werden, um Häuslicher Gewalt vorzubeugen.

Pro Beweis

Das Netzwerk ProBeweis hilft Betroffenen dabei, die Spuren körperlicher Misshandlung zu dokumentieren und sichern zu lassen. Dafür stehen in Niedersachsen aktuell 45 Kliniken zur Verfügung. Über diese Arbeit schreibt das Netzwerk selbst:

„Wir bieten Hilfe und Unterstützung für Menschen (m/w/d) bei Häuslicher (Gewalt zwischen Partner_innen und Ex-Partner_innen) oder sexueller Gewalt und dokumentieren die Beweise unabhängig von einer Anzeige bei der Polizei. Das sichert Ihnen die Möglichkeit, auch später noch gegen Verursacher_innen vorzugehen.

Wir wissen: Vielen Betroffenen fällt es sehr schwer, nach erlebter Gewalt sofort zu entscheiden, ob sie eine Anzeige bei der Polizei erstatten wollen. Für ein mögliches späteres Gerichtsverfahren ist es jedoch wichtig, zeitnah nach der Gewalterfahrung Befunde und Spuren fachkundig zu dokumentieren und zu sichern.“¹⁰

Hilfe-Telefon sexueller
Missbrauch

anrufen - auch im Zweifelsfall

0800 22 55 530

Prozessbegleiter

Ein Prozess gegenüber einem Täter im Bereich Häusliche Gewalt kann eine zusätzliche Belastung für die Geschädigten sein. Aus diesem Grund gibt es in Deutschland Prozessbegleiter. „Psychosoziale Prozessbegleitung ist eine besonders intensive Form der Begleitung vor, während und nach der Hauptverhandlung. Sie umfasst die qualifizierte Betreuung, Informationsvermittlung und Unterstützung im Strafverfahren. Damit soll vor allem die individuelle Belastung der Opfer reduziert werden. Prozessbegleitung ersetzt also nicht die Anwältin oder den Anwalt. Rechtsberatung ist und bleibt die Aufgabe allein der Anwältinnen oder Anwälte. Prozessbegleitung ist eine nicht-rechtliche Begleitung und damit ein zusätzliches Angebot für besonders schutzbedürftige Opfer.“¹¹

Prozesskostenhilfe

„Ein Zivilprozess kostet Geld. Kann eine Partei die Kosten für das Gericht und – wenn notwendig – für einen Rechtsanwalt nicht selber aufbringen, wird ihr die gerichtliche Durchsetzung oder Verteidigung von Rechten durch die Prozesskostenhilfe ermöglicht. Hierdurch wird sichergestellt, dass alle Bürgerinnen und Bürger einen Zugang zum Recht haben - unabhängig von Vermögen und Einkommen.“¹²

Schämen müssen sich die
Täter, nicht die Opfer.

R

Randale

Häusliche Gewalt hat viele Formen. Neben verbaler und subtiler seelischer Gewalt können auch Schreien, Schlagen und Randalieren dazugehören. In solchen Fällen schämen sich die Betroffenen häufig vor Nachbarn und anderen Zeugen. Diese Scham sollte überwunden werden, die Schuld liegt nicht bei den Opfern. Hier können Gespräche mit den Mitarbeitern einer Beratungsstelle helfen, die Scheu zu überwinden und Schritte gegen Häusliche Gewalt zu unternehmen.

Re-empowerment

„Kern von Re-empowerment ist das seit 2005 bestehende Selbsthilfeforum für betroffene Frauen. In verschiedenen Bereichen finden Betroffene Frauen Antworten, Trost und Unterstützung zu allen Aspekten einer Gewaltbeziehung.“¹³

Re-empowerment steht allen Frauen offen. Betroffene können die große online-Community kostenfrei nutzen, um sich mit anderen auszutauschen. Die Leitung des digitalen Angebots liegt in den Händen von Expertinnen. Das Angebot ist im Internet unter re-empowerment.de zu erreichen.

S

Scham

Scham ist eines der Grundgefühle des Menschen. Es hält davon ab, falsche Verhaltensweisen zu zeigen. Menschen wollen sich vor Scham schützen. Opfer Häuslicher Gewalt empfinden Scham, weil sie sich ganz oder teilweise selbst die Schuld am Verhalten des Täters geben. Da die Schuld niemals beim Opfer liegt, entsteht das Schamgefühl quasi fehlerhaft. Wer als Opfer unter Scham leidet, sollte seine eigenen Schuldgefühle hinterfragen. Therapeuten und Berater können dabei unterstützen.

Schmerzensgeld

Wenn eine Person im Rahmen von Häuslicher Gewalt für eine Straftat verurteilt wurde, kann das Opfer unter Umständen eine Entschädigung bekommen. In dieser juristischen Frage berät ein Anwalt.

Einstimmig hat der Deutsche Bundestag im Juli 2016 einer Reform des Sexualstrafrechts zugestimmt. Seitdem ist der Grundsatz „Nein heißt Nein“ im Gesetz stärker verankert als je zuvor.

Schuldgefühle

Schuldgefühle hängen eng mit Scham zusammen. Sie können dazu führen, dass Betroffene die Verantwortung für das Verhalten des Täters bei sich selbst suchen. Oft liegen die Ursachen für Schuldgefühle bereits in der Kindheit. Auch durch emotionale Erpressung und Manipulation können Schuldgefühle in anderen Menschen erzeugt werden. Hier liegt eine Form von seelischer Gewalt vor.

Schweigepflicht

„Schweigepflicht, auch Verschwiegenheitspflicht oder Verbot der Offenbarung von Privatgeheimnissen genannt, bezeichnet die rechtliche Verpflichtung bestimmter Berufsgruppen, Informationen und Geheimnisse nicht an Dritte weiterzugeben. Hierbei können sowohl Privatpersonen als Berufsgeheimnisträger als auch Amtsgeheimnisträger in Frage kommen. Die schützenswerten Personen und die zur Verschwiegenheit Verpflichteten sind eng miteinander verknüpft.“¹⁴

Anwälte, Therapeuten, Ärzte, Seelsorger und die Mehrheit der Mitarbeiter von Beratungsstellen gegen Häusliche Gewalt unterliegen in der Regel der Schweigepflicht.

Seelische Gewalt

„Anders als bei physischer Gewalt, sind die Verletzungen durch psychische Gewalt nicht sichtbar. Es werden keine körperlichen Spuren hinterlassen, dafür leidet die Seele des Betroffenen umso mehr. Wer über längere Zeit beleidigt, erniedrigt, bedroht oder auch gedemütigt wird, ist Opfer seelischer Gewalt.“¹⁵ Obwohl seelische Gewalt nicht sichtbar ist, belastet sie die Betroffenen sehr. Hausärzte, Therapeuten und Beratungsstellen können helfen, sich gegen seelische Gewalt zur Wehr zu setzen.

*„Sei die Heldin deines Lebens,
nicht das Opfer.“*

Nora Ephron, Schriftstellerin

Die Angst, die ein Mensch verspürt, wenn er sich gegen einen Gewalttäter wehren will, ist von zermürbender Intensität geprägt. Das Opfer kämpft nicht nur gegen die körperliche Bedrohung, sondern auch gegen die psychische Last, die die Gewalttat verursacht hat. Es sind nicht nur die Schmerzen, die es zu überwinden gilt, sondern auch das Gefühl der Ohnmacht und Verletzung der eigenen Würde. Das Opfer ringt mit einer Flut an Emotionen wie Angst, Wut, Hilflosigkeit und Verzweiflung. Jeder Schritt weg von der Passivität hin zur Verteidigung ist oft von Selbstzweifeln begleitet: "Bin ich stark genug? Wird es noch schlimmer?"

Kann ich das überleben?" Trotz all dieser ängstlichen Gedanken wählt das Opfer den Weg des Widerstands, um sich von der Last der Gewalt zu befreien und wieder die Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen. Es ist ein Kampf, der mit Kraft und Mut geführt wird, auch wenn die Angst weiterhin präsent ist.

Die Hoffnung darauf, dass die Angst eines Tages besiegt wird, gibt dem Opfer die Stärke, weiterzumachen.

*„Lass dich nicht
unterkriegen, sei
frech und wild
und wunderbar!“*

Astrid Lindgren

Seelsorge

Seelsorge geschieht in einem persönlichen Gespräch mit einem Seelsorger. Pfarrer, Pastoren, Priester sind seelsorgerlich ausgebildet. „Jede Pfarrerin und jeder Pfarrer steht als Seelsorger zur Verfügung. Alle unterliegen der seelsorglichen Schweigepflicht bis hin zu ihrer strengsten Form, dem unaufhebbaren Beichtgeheimnis.“¹⁶

Selbstwertgefühl

„Unter Selbstwertgefühl oder den synonymen Begriffen Selbstvertrauen, Selbstsicherheit oder Selbstbewusstsein wird in der Psychologie die emotionale Einschätzung des eigenen Wertes verstanden.“¹⁷ Häusliche Gewalt kann zu einer Verringerung des Selbstwertgefühls führen.

Experten gehen davon aus, dass die Ausübung einer Berufstätigkeit das Selbstwertgefühl erhöhen.

**„Gewalt gegen Frauen betrifft
nicht die halbe, sondern die
gesamte Menschheit.“**

Rita Segato

**Unterstütze die Aufklärung über
Häusliche Gewalt. Hilf bei der
Verbreitung dieser Broschüre!
Wer Bescheid weiß, kann helfen.**

www.von-angst-bis-zweifel.de

Sexuelle Gewalt/ sexualisierte Gewalt

„Sexualisierte Gewalt bezeichnet Handlungen, die das sexuelle Selbstbestimmungsrecht des Menschen verletzen. Sie können mit anzüglichen Bemerkungen und "Grabschen" beginnen und bis hin zur Ausübung massiver körperlicher Gewalt gehen. Wir sprechen von sexualisierter Gewalt auch dann, wenn Autorität, Macht oder Vertrauen gegenüber einem Kind/Jugendlichen benutzt werden, um eigene sexuelle Bedürfnisse zu befriedigen. Dies muss nicht immer körperliche Spuren hinterlassen.“¹⁸

Stalking

„Mittlerweile versteht man unter „Stalking“ das beharrliche Verfolgen, penetrantes Belästigen und Nachstellen einer Person gegen deren Willen, so dass sie in ihrer Lebensgestaltung schwerwiegend beeinträchtigt wird. Der Täter oder die Täterin stellt dem Opfer nach, beobachtet und terrorisiert es. Hintergrund ist oftmals eine gescheiterte Beziehung, deren Aufrechterhaltung auf diese Weise erstrebt werden soll oder der Versuch einer Kontakt- oder Beziehungsaufnahme.“¹⁹

„Stalking geht vom

- Ausfragen des Bekanntenkreises über
- Telefonanrufe und SMS,
- Nachrichten auf dem Anrufbeantworter,
- Emails zu jeder Tages- und Nachtzeit,
- Geschenke oder Blumenlieferungen bis hin zum
- Auflauern vor der Wohnung,
- scheinbar zufälligen Treffen.“²⁰

Sucht

Sucht spielt bei Häuslicher Gewalt häufig eine große Rolle. Dabei geht es nicht immer nur um stoffliche Süchte, sondern auch um nicht-stoffliche Abhängigkeiten wie etwa Online-Sucht, Beziehungssucht, Kaufsucht etc.

T

Täterarbeit

Täterarbeit richtet sich an Personen, die Häusliche Gewalt ausgeübt haben. Meist werden Beratungen und Trainingsprogramme zur Verhaltensänderung angeboten. Das Ziel ist, weitere Gewalt zu verhindern und Opfer damit zu schützen.

Telefonseelsorge

Die TelefonSeelsorge Deutschland e.V. steht allen Menschen offen, die sich ihre Not von der Seele reden möchten. Sie kann sowohl für Betroffene als auch für Zeugen Häuslicher Gewalt eine erste Anlaufstelle sein.

Die Telefonnummern der TelefonSeelsorge lauten

0800.1110111 und 0800.1110222

Trauer

Trauer ist ein Gefühl, dass besonders bei Verlusterfahrungen auftritt. Bei Trennungen leiden auch die Opfer von Häuslicher Gewalt unter dem Schmerz der Trauer. Schließlich ist der Verlust einer Beziehung auch der Verlust von Träumen und Vorstellungen für eine glückliche Zukunft. Um den schmerzlichen Prozess gesund abzuschließen, sollte die Trauer zugelassen werden. Sind Kinder betroffen, weil sich beispielsweise die Eltern wegen Häuslicher Gewalt getrennt haben, ist auch ihnen ausreichend Raum für ihre Trauer zu gewähren.

Trauma

Von einem Trauma spricht man, wenn Erfahrungen vorliegen, die das eigene oder das Leben einer nahestehenden Person bedroht haben. Eine derartige existenzielle Krise liegt vor, wenn ein Kind Zuschauer bei Häuslicher Gewalt zwischen den Eltern ist. Um ein Trauma zu verarbeiten, kann der Kontakt zu einem Traumatherapeuten hilfreich sein.

Trennungsjahr

Von einem Trennungsjahr spricht man, wenn ein Paar sich entscheidet, die Ehe aufzulösen. Vor dem Scheidungstermin bei Gericht sollten zwölf Monate liegen, in denen das Paar getrennt von Tisch und Bett gelebt hat. In Härtefällen kann auf das Trennungsjahr verzichtet werden. Eine juristische Beratung kann ein Anwalt für Familienrecht bieten.

Trennungsunterhalt

Im Rahmen des Trennungsjahres ist es möglich, dass einer der Partner Unterhalt vom anderen erhält. Eine juristische Beratung kann ein Anwalt für Familienrecht bieten.

Therapie

Eine Therapie ist eine Unterstützung, die dabei hilft, seelische oder körperliche Verletzungen zu heilen. Sie wird aber auch eingesetzt, um eigene Fehlverhaltensweisen zu korrigieren. Betroffene von Häuslicher Gewalt können im Rahmen einer Therapie das Geschehen aufarbeiten und so eine Wiederholung vermeiden lernen. Über Therapieangebote in der eigenen Region informieren die Mitarbeiter der Beratungsstellen.

U

Unfall

Nicht selten geben Opfer Häuslicher Gewalt an, ihre sichtbaren Blessuren rührten von einem Unfall her. Wenn sich diese „Unfälle“ häufen, sollte das Umfeld sensibel reagieren. Ein Anruf bei einer Beratungsstelle kann darüber informieren, wie dem Opfer geholfen werden kann.

Urlaubszeit

In der Urlaubszeit und zu den Feiertagen können sich Fälle von Häuslicher Gewalt häufen. Betroffene können der Gefahr frühzeitig aus dem Weg gehen, indem sie entweder Gäste einladen oder sich vor den kritischen Situationen mit ihrer Angst an eine Beratungsstelle wenden.

Unterhalt

In der Zeit einer Trennung kann ein Unterhaltsanspruch bestehen. Über die Rechtslage berät entweder eine Rechtsberatung oder ein Anwalt. Eine Rechtsschutzversicherung kommt in der Regel nicht für Kosten auf, die im Rahmen von Familienstreitigkeiten entstehen.

Unterhaltsvorschuss

Trennen sich die Eltern, wird Unterhalt vom Elternteil fällig, bei dem das Kind nicht lebt. Weigert sich der Betreffende, kann das Jugendamt Unterhaltsvorschuss bewilligen. Unterhaltsvorschuss muss beim Jugendamt beantragt werden. Der Antrag wird nicht als Unfähigkeit des Elternteils angesehen, bei dem das Kind lebt. Er muss theoretisch von dem Elternteil zurückgezahlt werden, der unterhaltspflichtig ist.

V

Vergewaltigung

„Die Definition von Vergewaltigung besagt, dass eine solche vorliegt, wenn der Täter mit dem Opfer den Beischlaf vollzieht oder aber ähnliche sexuelle Handlungen an dem Opfer vornimmt, oder an sich vornehmen lässt, die das Opfer besonders erniedrigen. Hierzu zählt insbesondere das Eindringen in den Körper des Opfers.“²¹

W

WEISSER RING

Der Weiße Ring ist Deutschlands größte Hilfsorganisation für Opfer von Kriminalität. Die Mitarbeiter vor Ort beraten auch Opfer von Häuslicher Gewalt.

Das Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS ist anonym, bundesweit und kostenfrei täglich von 7 bis 22 Uhr erreichbar unter 116 006

Wohnungsverweisung

Bei Fällen von Häuslicher Gewalt kann die Polizei veranlassen, dass der Täter für eine maximale Dauer der Wohnung verwiesen wird. In diesem Fall kann ihm auch der Hausschlüssel abgenommen werden.

*„Ich bin zäh, ich bin ehrgeizig
und ich weiß genau, was ich
will. Wenn mich das zu einer
Zicke macht, dann ist das OK.“*

Madonna

Wildwasser

„Wildwasser war ursprünglich eine Selbsthilfegruppe von Frauen, die sich Anfang der 80er Jahre in Berlin zusammengetan haben. Von dort verbreitete sich die Bewegung, und immer mehr Wildwassergruppen entstanden.

Heute gibt es in vielen Orten professionelle Fachberatungsstellen mit dem Schwerpunkt sexualisierte Gewalt, die sich Wildwasser nennen. Dort berät psychologisches und pädagogisches Fachpersonal die von sexualisierter Gewalt Betroffenen. Weitere Aufgaben sind Öffentlichkeitsarbeit, Prävention, Fortbildungen und Supervision.

Die Beratungsstellen sind unabhängig und nicht unter einem gemeinsamen Wildwasser-Verband zusammen geschlossen. Sie sind vielfältige, eigenständige Organisationen, die unter dem Namen Wildwasser ihr jeweiliges Angebot und ihre eigenen Schwerpunkte etabliert haben.“²²

Z

Zivilcourage

Unter Zivilcourage versteht man den Mut und die Bereitschaft, als Bürger (civis), Hilfe zu leisten, wenn eine Person in Gefahr ist. Das muss nicht bedeuten, dass man selbst tätig einschreitet. Im Fall von Häuslicher Gewalt bedeutet Zivilcourage auch, sich darüber zu informieren, wie dem Opfer geholfen werden kann. Häufig ist ein Hinweis an die Behörden kein „Anschwärzen“, sondern ein Ausdruck von Zivilcourage.

Zweifel

Opfer von Häuslicher Gewalt sind häufig von starken Zweifeln betroffen. Neben Schuldgefühlen sind auch Ängste um die Zukunft und die Angst um die Kinder anzutreffen. Da die Beratungsstellen auch anonym und kostenfrei arbeiten, kann der erste Schritt ein Kontakt mit einer Beratungsstelle sein. Oft dauert es nach diesem ersten Schritt eine ganze Weile, bis das Problem endgültig ausgestanden ist. Deshalb gilt in jedem Fall, lieber zu früh als zu spät um Unterstützung zu bitten.

Experten raten Betroffenen dazu, ein Gewalttagebuch zu führen. Im Rahmen von späteren juristischen Verfolgungen der Häuslichen Gewalt kann eine Dokumentation sowohl für den Betroffenen selbst als auch für Behörden eine wichtige Information sein.

Schuld haben jene, die die Tat begangen haben, und nicht jene, die darüber reden!
Birgitta Christ, 1. Vorstand „Das Netz“ e.V.

Adressen und Anlaufstellen

Beratungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt (BISS)

Bahnhofstr. 26 | 27472 Cuxhaven

Tel.: 04721.7492099 | Mobil: 0157/80609944

Frauen- und Mädchenberatung Cuxhaven

Frauennotruf

Kirchenpauerstraße 1

27471 Cuxhaven

Telefon: 04721 579392

E-Mail: mirian.breuer@paritaetischer.de

Website: <https://www.paricux.de>

Stiftung Opferhilfe Stade

Opferhilfebüro Stade

Anne Skaza

Wilhadikirchhof 3

21682 Stade

04141-4030430

[anne.skaza\(at\)justiz.niedersachsen.de](mailto:anne.skaza(at)justiz.niedersachsen.de)

<http://www.opferhilfe.niedersachsen.de/>

**Rund um die Uhr, an jedem Tag und in vielen
verschiedenen Sprachen:**

Das Hilfetelefon – Beratung und Hilfe für
Frauen

116 016

Quellenangaben

1 Juraforum, online unter

<https://www.juraforum.de/lexikon/haeusliche-gewalt>

2 DRK Kreisverband Aurich e.V., online unter

<https://www.drk-kv-aurich.de/hilfen/schutz-und-beratungszentrum/biss>

3 juraforum.de, online unter:

<https://www.juraforum.de/lexikon/demuetingung>

4 Stangl, W. (2023, 30. September). *emotionale Erpressung*.

Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik.

<https://lexikon.stangl.eu/31212/emotionale-erpressung>.

5 juraforum.de, online unter

<https://www.juraforum.de/lexikon/gewalt>

6 Stangl, W. Gewaltfreie Kommunikation. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik.

<https://lexikon.stangl.eu/30543/gewaltfreie-kommunikation>.

7 Hilfetelefon. Online unter

<https://www.freianzeigen.de/media/kampagnen/hilfetelefon/>

8 Stangl, W. *Mental Load*. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik.

<https://lexikon.stangl.eu/29876/mental-load>.

9 Bundeszentrale für politische Bildung. Online unter

<https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/politiklexikon/18048/polizei/>

10 ProBeweis, online unter <https://www.probeweis.de>

11 Bundesministerium der Justiz. Online unter

https://www.bmj.de/DE/themen/praevention_opferhilfe/opferschutz_strafverfahren/psychosoziale_prozessbegleitung/psychosoziale_prozessbegleitung_node.html

12 Bundesministerium der Justiz. Online unter

https://www.bmj.de/DE/themen/wege_zum_recht/gerichtsv erfahren/prozesskostenhilfe/prozesskostenhilfe_node.html

13 re-empowerment , online unter <https://www.re-empowerment.de/hilfe-finden/>

14 juraforum.de, online unter <https://www.juraforum.de/lexikon/schweigepflicht>

15 juraforum.de, online unter <https://www.juraforum.de/lexikon/psychische-gewalt>

16 EKD, online unter <https://www.ekd.de/was-ist-seelsorge-64624.htm>

17 Stangl, W. *Selbstwertgefühl. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*. Online unter <https://lexikon.stangl.eu/627/selbstwertgefuehl>.

18 Zartbitter Münster, online unter <https://www.zartbitter-muenster.de/informationen/sexualisierte-gewalt/begriffsdefinition>

19 Polizei NRW, online unter <https://polizei.nrw/artikel/stalking>

20 Juraforum, online <https://www.juraforum.de/lexikon/stalking>

21 anwalt.org, online unter https://www.anwalt.org/vergewaltigung/#Vergewaltigung_%E2%80%93_Definition_des_Begriffes

22 Wildwasser, online unter <https://www.wildwasser.de/fragen-und-antworten/was-ist-wildwasser/>

Gewalt kann sich nur ungehindert
entfalten, solange alle wegschauen.

Zeige Courage und hilf mit,
diese Information zu verbreiten.

www.von-angst-bis-zweifel.de

