

# AUFGEPASST!

Hier sind einige Gewaltformen. Übersieh sie nicht!

Gewaltformen	Definitionen	Beispiele
Physische Gewalt	Zielt auf den Körper der betroffenen Person ab, Angriffe auf die physische Gesundheit eines Menschen	Schlagen; Schubsen; Treten; Würgen; Zigaretten ausdrücken etc.
Psychische Gewalt/ Verbale Gewalt	Seelische, emotionale Gewalt, die auf die Gefühle und Gedanken eines Menschen abzielen	Beschimpfen; Verspotten; Bloßstellen; Erpressen; Drohen etc.
Sexualisierte Gewalt	Drückt sich in Form sexueller Übergriffe aus, mit dem Ziel, Macht und Kontrolle auszuüben	Vergewaltigung, Zwang zu ungewollten sexuellen Handlungen; aufdringliche Blicke; sexuelle Anspielungen, Worte oder Gesten; sexuelle Berührungen etc.
Ökonomische Gewalt	Wirtschaftliche Abhängigkeit oder Verschuldung	Zwang/Verbot einer bestimmten Erwerbstätigkeit; Wegnehmen von Einkünften; Zuteilen/ Kontrolle von Geld und Ausgaben, Gütern, Finanzmitteln; Verbot eines eigenen Kontos etc.
„Häusliche“ Gewalt	Gewalttaten zwischen Menschen, die in einer häuslichen Gemeinschaft, beispielsweise in einer Ehe, intimen Beziehung oder Lebenspartner*innenschaft, leben oder lebten	Körperliche und sexuelle Übergriffe; Kontrolle; Verhinderung von Bildung; Isolation; Drohung, Kinder, Verwandte oder Haustiere zu verletzen etc.

Für weitere Infos über Gewaltformen, scanne den QR-Code!

## WARUM DU IN NOTSITUATIONEN WICHTIG BIST?

Zivilcourage für ein gesellschaftliches Leben ohne Gewalt: Hier ist deine Hilfe gefragt!

Wie kannst du handeln, wenn du Gewaltsituationen mitbekommst?

**Bei lautem/aggressivem Verhalten des\*der Partner\*in:** Mische dich mit einer kontextlosen Frage ein (z.B. auf der Straße: „Wissen Sie, wie ich zum Bahnhof komme?“). Damit nimmst du den Fokus von der Betroffenen und richtest ihn auf dich, ohne zu provozieren.

**Bei lautem Geschrei aus einer Wohnung:** Klingele an der Tür und frage nach etwas Unverfänglichem (z.B. nach einer Tasse Zucker) – so hat die Betroffene Zeit, sich von den Attacken zu erholen/sich zu verstecken/Hilfe zu rufen.

**Wird eine Frau\* belästigt/verfolgt:** Gehe auf sie zu und behandle sie wie eine Freundin, frage sie wie es ihr geht, so zeigst du dem\*der Täter\*in, dass die Frau\* nicht allein ist und du helfen wirst.

Wird eine Person handgreiflich gegenüber einer Frau\*: Sprich die Betroffene laut an und frage sie, ob sie Hilfe benötigt. Behalte deinen Fokus immer auf der Betroffenen und biete ihr an, sie zu begleiten – so kannst du auch herausfinden, ob sie weiterführende Hilfe benötigt, und sie über Angebote informieren.

### WICHTIG DABEI

- Nicht selbst in Gefahr bringen!
  - Polizei anrufen!
- Details merken, falls man als Zeug\*in befragt wird!
  - Verbündete\*n unter Passant\*innen suchen!

Ist jemand in deinem Umfeld betroffen?

**Achte auf mögliche Signale:** Person meldet sich nicht mehr, zieht sich zurück, ist unsicher/traurig, hat den Job plötzlich aufgegeben, weist Verletzungen auf.

**Ein offenes Ohr haben:** In einem Gespräch signalisieren, dass du dir Sorgen machst und da bist, falls die Betroffene Redebedarf verspürt.

**Hilfsangebote aufzeigen:** bei akuter Gewaltandrohung - Polizei anrufen!

**MISCH DICH EIN**  
Gewalt gegen Frauen\*  
geht uns alle an

# SCHON GEWUSST?

**Jede dritte Frau\*** in Deutschland ist mindestens einmal in ihrem Leben von physischer und/oder sexualisierter Gewalt betroffen.

**Jede vierte Frau\*** erlebt mindestens einmal körperliche oder sexualisierte Gewalt durch ihren aktuellen oder früheren Partner.

**Jeden dritten Tag** wird eine Frau\* in Deutschland durch ihren Partner getötet. 2020 lag der Anteil von Betroffenen mit weiblichem Geschlecht bei 119.164, das sind rund 80.1% von den 148.031 vollendeten und versuchten Partnerschaftsdelikten.

Gewalt wird in den meisten Fällen **von Männern** ausgeübt.

*Nutze diesen Flyer für Zivilcourage, um Gewalt gegen Frauen\* zu erkennen und dich zu wehren.*

*Wir möchten mit Frauen\* alle Menschen ansprechen, die sich als Frau\* identifizieren.*

*Auch queere Menschen sind häufig von Gewalt betroffen.*

# KOMMEN DIR DIESE SÄTZE BEKANNT VOR?

## 1. „Der hat doch sicher getrunken, sonst hätte er das nie gemacht.“

Falsch! Es kommt sehr häufig vor, dass Täter für die Tat nicht verantwortlich gemacht werden und die Gewalt somit gerechtfertigt wird. Drogen können die „schwere“ körperliche Gewaltbereitschaft erhöhen, doch steht hinter jedem geschlechtsspezifischen Gewaltakt der Wille, Macht zu zeigen. 76,5% der männlichen Tatverdächtigen von Partnerschaftsgewalt standen unter keinem Alkoholeinfluss.

## 2. „Gewalt gegen Frauen\* kommt doch nur in Randgruppen vor.“

Falsch! Mehrere Studien beweisen, dass es sich bei Gewalt gegen Frauen\* nicht um ein Problem von Randgruppen handelt, sondern als Jederfraus\*-Risiko gesehen wird. Gewalt trifft Menschen aller sozialen Schichten, unterschiedlichen Bildungsgrads, kulturellen Hintergrunds und jeden Alters. Die Studie des BMFSFJ zeigt, dass Frauen\* in allen Bildungs- und Sozialschichten gleichermaßen von Gewalt betroffen sind. Häufig kommt es zu Gewalt während einer Trennung.

## 3. „Sie ist selbst schuld, sie hätte sich ja etwas anderes anziehen können.“

Falsch! Bei Vergewaltigungstaten oder anderen sexuellen Übergriffen gegen die Frau\* tritt ganz häufig die Frage „Was hattest du an?“ auf. Das nennt man Victim Blaming, bei dem die Schuld bei der Betroffenen gesucht und dem Täter die Schuld zugeschrieben wird. Der Grund für sexuelle Übergriffe ist niemals das Outfit.

## 4. „Sie hätte ihn doch verlassen können.“

Falsch! Täter schaffen es häufig, dass der Schritt nicht gemacht wird. Dies gelingt ihnen beispielsweise durch finanzielle Abhängigkeit, in Form von Kontoverwahrung oder durch soziale Isolation von Familien-/ Freund\*innenkreis. Des Weiteren spielen die Angst um ihr Leben, Schuldgefühle gegenüber Kindern und/oder Erpressung auch eine große Rolle, weshalb das Verlassen des Täters mit großem Mut und viel Unterstützung verbunden ist.

**Alle diese Sätze sind Mythen, die nicht der Wahrheit entsprechen.**

# WAS KANNST DU MACHEN?

## Wo gibt es Hilfe?

- Sprich mit Freund\*innen, Bekannten, Familie, sozialem Umfeld darüber
- Frauen\*häuser/Schutzunterkünfte
- Frauen\*beratungsstellen (auf der Seite der „Frauenhauskoordinierung e.V.“ findest du zuständige Frauen\*beratungsstellen in der Umgebung)

## Direkte Telefonnummern für Unterstützung:

- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 08000 116 016
- Anonymer Besuch der Seite möglich, Beratung per Chat, Telefon oder Online
- Opfertelefon von „WEISSER RING e.V.“ : 116 006

## Handzeichen, um Hilfe zu signalisieren:



## Webseiten für Informationen

- [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)
- [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)
- [www.frauenhauskoordinierung.de](http://www.frauenhauskoordinierung.de)
- [www.weibernetz.de](http://www.weibernetz.de)
- [www.gkfg.org](http://www.gkfg.org)

## Impressum

### Du willst mehr wissen...?

Schau hier vorbei:

**Instagram** [gkfg\\_wiesbaden](#)

**Podcast** Not your Opfer: Der Podcast über sexualisierte Gewalt von Birte, Jule und Lilly

**Herausgeber** Hochschule RheinMain

**Leitung** Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Heidrun Schulze  
Nadine Fiebig

**Erarbeitung** Carla Bachmann  
Leonie Buchner  
Theresa Hufgard  
Stefanie Namyslo

### Quellen

