

HILFE BEI HÄUSLICHER GEWALT

Gewalt in Beziehungen tritt häufig dann auf, wenn eine Person versucht Macht und Kontrolle über eine andere Person zu erlangen.¹ Das kann auf unterschiedliche Weise geschehen: durch verbale Angriffe, psychische Abwertung oder Einschüchterung, soziale Isolation, ökonomische Kontrolle, sexualisierte Nötigung und körperliche Misshandlungen. All das sind Formen von Gewalt und es ist legitim und wichtig, sich Unterstützung zu holen.

FÜR BETROFFENE:

- Es kann schwer sein, selbst zu erkennen oder sich einzugestehen, dass man betroffen ist. Diese Seite hilft zu klären, ob man in einer Misshandlungsbeziehung lebt: <https://www.re-empowerment.de/gewalt/selbstcheck/erlebe-ich-gewalt/>.
- 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 – kostenfrei und anonym. (Kontaktlinks finden Sie am Ende des Dokuments.)
- Rufen Sie bei akuter Bedrohung die Polizei. Diese kann den*die Täter*in der Wohnung verweisen. Oder suchen Sie ein sicheres Frauenhaus auf (040 – 8000 41000, rund um die Uhr).

¹ Häusliche Gewalt richtet sich vor allem gegen Frauen und Kinder, darunter auch verstärkt LSBTIQ-Jugendliche. (LBSTIQ steht für lesbisch, bisexuell, schwul, trans*, inter* und queer)

FÜR KOLLEG*INNEN, KOMMILITON*INNEN UND NACHBAR*INNEN:

Hinschauen und Hinhören: Für Betroffene kann es in dieser Zeit der sozialen Isolation besonders schwierig sein, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen – umso mehr sind die Kolleg*innen und Nachbar*innen jetzt gefragt. Wenn Sie Warnsignale bemerken, die auf häusliche Gewalt hindeuten, ignorieren Sie diese nicht:

- Eine Person/ ein Kind hat eine starke Wesensveränderung und ist neuerdings zurückgezogen, abwesend, verschlossen, unsicher, nervös, ängstlich oder gereizt
- Eine Person/ ein Kind hat keine Zeit (mehr), um sich mit Verwandten, Freund*innen, Kolleg*innen zu treffen oder an Online-Meetings teilzunehmen und findet Ausflüchte oder vergisst und verschleppt Termine
- Eine Person muss immer zuerst Rücksprache mit ihrem*r Partner*in halten; der*die Partner*in weigert sich, die Person alleine zu lassen
- Eine Person/ ein Kind ist ständig erschöpft oder verletzt, konsumiert vermehrt Suchtmittel und versucht es herunter zu spielen

Informieren: Um Betroffenen zu helfen und die Nachbarschaft zu sensibilisieren, können Sie Infoposter downloaden, ausdrucken und im Hausflur aufhängen (z.B. hier: <https://www.deine-playlist-2020.de/>). Wenn Sie sich in der Nachbarschaftshilfe engagieren, legen Sie doch Infozettel mit in die Lebensmittel-Tüten.

Deeskalieren: Wer Zeug*in 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.

Kontaktieren: Versuchen Sie, Kontakt zu der von Gewalt betroffenen Person aufzunehmen und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Fragen Sie nach konkreten Handlungen, z. B. „*Kann es sein, dass Sie von Ihrem*r Partner*in bedroht/kontrolliert werden?*“ Geben Sie ihr das Gefühl, nicht allein zu sein. Ermutigen Sie die betroffene Person, über Ihre Erfahrungen zu sprechen und wertschätzen Sie den Mut und das Vertrauen, das Ihnen entgegengebracht wird. Wenn Sie Ablehnung erfahren, zeigen Sie, dass Sie auch zu einem späteren Zeitpunkt für ein Gespräch und Unterstützung zur Verfügung stehen: „*Sprechen Sie mich an, wenn ich etwas für Sie tun kann.*“ Informieren Sie über Hilfeangebote und Beratungsstellen.

Wichtig: Die Kontaktaufnahme sollte so geschehen, dass der*die die Täter*in davon nichts mitbekommt. 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.

Zur Info: Alle Hotlines und Beratungsstellen in diesem Dokument stehen auch Ihnen als Unterstützungsperson zur Verfügung!

WENN SIE ANGST HABEN, SELBST GEWALTTÄTIG ZU WERDEN:

Sich nicht frei bewegen können. Eingeschränkt sein. Sich eingesperrt fühlen. Das ist eine Herausforderung. In solchen Krisensituationen steigt das Risiko, die Kontrolle zu verlieren. Für Eltern und Partner*innen, die sich überfordert fühlen oder befürchten aggressiv oder gewalttätig zu werden, gibt es vielfältige Beratungs- und Hilfsangebote. Sie helfen eine Möglichkeit zu finden, Stress und Wut abzubauen und Lösungen für die Konflikte zu finden.

Anlaufstellen für Betroffene von häuslicher Gewalt in Hamburg

Beratung in Notfällen

Für Erwachsene:

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel.: 08000 – 116 016 (24 Std., 17 Sprachen, Anruf kostenlos)

Frauennotruf Hamburg

Tel.: 040 – 25 55 66 (24 Std.)

Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"

0800 - 22 55 530 (24 Std., Anruf kostenlos)

Hilfetelefon Gewalt an Männern:

Tel.: 0800 1239900 (kostenlos)

Für Kinder und Jugendliche:

NummerGegenKummer - Jugendtelefon

Tel.: 116 111 (Mo-Sa 14.00 – 20.00 Uhr)
(Anruf kostenlos)

Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg

Tel.: 040 - 428 15 - 3200

Schutzwohnungen

Für Erwachsene:

Zentrale Notaufnahme der Hamburger Frauenhäuser

www.24-7-frauenhaeuser-hh.de/, Tel.: 040 – 8000 4 1000

Für Kinder und Jugendliche:

Kinder- und Jugendnotdienst

Unterkunft für Minderjährige

Tel.: 040 - 428 15 32 00 (abends, nachts)

Zugehörig: Mädchenhaus Hamburg

Tel.: 040 - 428 49 – 265 (24 Std.)

ZUFLUCHT von basis & woge

für Migrantinnen mit Gewalterfahrungen

von 14-21 J., interkulturell geschultes Team

<http://www.basisundwoge.de/>

Tel.: 040 - 38 64 78 78 (24 Std.)

Hilfe und Begleitung für gewaltbetroffene Menschen

Für Erwachsene:

Intervento

pro-aktive Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt u. Stalking, (sensibilisiert für LSBT*, Menschen mit Behinderungen (eigene Angabe))

<https://www.verikom.de/gewaltschutz/intervento/>, Tel.: 040 - 22 62 26 27

Patchwork

Frauen für Frauen gegen Gewalt

www.patchwork-hamburg.org

Tel.: 0171 – 633 25 03

i.bera

Interkulturelle Beratungsstelle für Opfer von häuslicher Gewalt und Zwangsheirat

www.verikom.de/gewaltschutz/ibera

Tel.: 040 – 350 17 72 26

Autonom Leben Hamburg e. V

Opferhilfe Hamburg e.V.

Beratung und psychotherapeutische Hilfe bei häuslicher Gewalt und Stalking.

(sensibilisiert für LSBTIQ* (eigene Angabe))

www.opferhilfe-hamburg.de/

Tel.: 040 - 38 19 93

Magnus-Hirschfeld-Centrum e. V.

Hilfe bei homophober, transphober Gewalt

www.mhc-hamburg.de

Tel.: 040 - 279 00 69

Lale

Interkulturelle Beratungsstelle für Opfer von häuslicher Gewalt und Zwangsheirat

www.ikb-lale.de

Tel.: 040 – 30 22 79 78

biff Frauen gegen Gewalt e.V.

Beratung für Frauen in schwierigen

Beratungsstelle für behinderte Menschen
durch behinderte Berater*innen
www.autonomleben.de
Telefon 040 - 4 32 90 – 148

Lebenssituationen, unabhängig von Alter,
Einkommen, Herkunft, sex. Orientierung.
<https://biff-frauenberatung.de/>

Für Kinder und Jugendliche:

Opferhilfe Hamburg e.V.

s.o. auch für Kinder, Jugendliche geschult
www.opferhilfe-hamburg.de/
Tel.: 040 - 38 19 93

Zornrot e.V.

berät von sexuellem Missbrauch
betroffene Kinder und Jugendliche
<https://www.zornrot.de/>
Tel.: 040 - 721 73 63

Allerleirauh e.V.

berät sexuell missbrauchte Mädchen,
junge Frauen (sensibilisiert für Frauen mit
Behinderungen (eigene Angabe))
<https://allerleirauh.de/>
Tel.: 040 – 29 83 44 83

basis-praevent

Fachberatungsstelle für Jungen und
Angehörige zu sexualisierter Gewalt
<https://basis-praevent.de/>
Tel.: 040 / 39 84 26 62

Kinderschutzbund Hamburg

Kinderschutzzentrum Hamburg
<https://kinderschutzbund-hamburg.de/>
Tel.: 040-431 79 48 0

Zündfunke e.V.

berät von sexuellem Missbrauch
betroffene Kinder und Jugendliche
<https://www.zuendfunke-hh.de/>
Tel.: 040 / 890 12 15

Dolle Deerns e.V.

berät sexuell missbrauchte Mädchen und
junge Frauen und deren weibliche Bezugs-
und Vertrauenspersonen.
<https://dollederns-fachberatung.de/>
Tel.: 040/439 41 50

Online-Beratungsangebote:

Krisenchat: <https://krisenchat.de/>
(WhatsApp +49 1573 5998143)
für Jugendliche bei sexuellem Missbrauch:
[https://www.hilfe-telefon-
missbrauch.online/onlineberatung](https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/onlineberatung),
Kummerkasten für queere Jugendliche:
<https://queer-lexikon.net/>

Präventionsberatungsstellen

Für überforderte Eltern:

Corona-Sorgentelefon für Eltern

Tel.: 040 - 428 12 8209

NummerGegenKummer - Elterntelefon

Tel.: 0800 – 111 0 550 (kostenlos)

Für (potentiell) gewalttätige Partner*innen und Eltern:

Hamburger Gewaltschutz-Zentrum

für Erwachsene, die drohen innerhalb einer
Beziehung gewalttätig zu werden.
[https://www.hamburgergewaltschutzzent-
um.de/](https://www.hamburgergewaltschutzzentrum.de/), Tel.: 040 - 284 099 – 0

Bundesarbeitsgemeinschaft Täterarbeit

Häusliche Gewalt e.V

schnelle Vermittlung in Beratung
www.bag-taeterarbeit.de
Tel.: 0151-15631777

Männerberatungsnetz

hilft bei der Suche nach Beratung
<https://maennerberatungsnetz.de/>

Survival-Kit für Männer unter Druck

gibt es [hier](#) zum Download

Vertrauenspersonen für Betroffene sexualisierter Belästigung und Gewalt

Die Vertrauenspersonen für Betroffene sexualisierter Belästigung und Gewalt an der HAW Hamburg unterstützen Sie auch in Fällen von häuslicher Gewalt dabei, das richtige Beratungsangebot zu finden. Wenden Sie sich an:

Andrea Bettels T +49.40.428 75 9046, andrea.bettels@haw.hamburg.de

Peter Hambrinker T +49.40.428 75 9216, peter.hambrinker@haw-hamburg.de

Stefanie Kieback T +49.40.428 75 9111, stefanie.kieback@haw-hamburg.de

Sabine Stövesand T +49.40.428 75 7101, sabine.stövesand@haw-hamburg.de