

A close-up, high-contrast photograph of a woman's eye. The eye is dark and looking slightly to the left. A single tear is visible on the lower eyelid, glistening in the light. The skin around the eye is warm-toned and textured. The overall mood is one of vulnerability and emotional pain.

Gewalt gegen Frauen  
in Ehe und Partnerschaft

Wie kann ich helfen?

Leitfaden für Angehörige  
Verwandte, FreundInnen, Bekannte  
NachbarInnen, KollegInnen ...

Gewalt hat **kein** Zuhause.  
[www.gewalthatkeinzuhause.org](http://www.gewalthatkeinzuhause.org)

**Vorwort.** Gewalt gegen Frauen in der Ehe und Partnerschaft ist eine weit verbreitete Realität. Deshalb ist auch die Zahl jener Personen, die in ihrem familiären, beruflichen oder privaten Umfeld Personen kennen, die Opfer von familiärer Gewalt sind, sehr hoch. Somit stellt sich die Frage: Wie reagiere ich als Verwandte(r), FreundIn, Bekannte(r), NachbarIn oder KollegIn in dieser Situation richtig?

Diese Broschüre soll Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie entsprechend handeln und helfen können. Wichtig ist dabei auch, wie und wo Sie professionelle Hilfe für die betroffene Frau und für sich selbst in Anspruch nehmen können.



#### Klar ist ...

... Es gibt keine einfachen Ratschläge und Rezepte, wie Sie vorgehen sollen. Jede Situation ist individuell und erfordert unterschiedliche Handlungen.

... Es gibt nicht falsch oder richtig. Sie sind keine professionellen HelferInnen. Als Angehörige(r) oder FreundIn stecken Sie in der Situation mit drinnen. Dadurch ist es noch schwieriger zu helfen.



#### Wichtig ist ...

... Wenn Sie helfen wollen, ist es wichtig, dass Sie für sich und die anderen ganz klar definieren: „Es gibt keine Rechtfertigung für Gewalt.“

### „Es gibt keine Rechtfertigung für Gewalt.“

Wenn von Gewalt gegen Frauen innerhalb der Familie und Partnerschaft die Rede ist, so steht meist körperliche Gewalt im Vordergrund. Aber auch Drohung und Nötigung, sexuelle Gewalt, Freiheitsentziehung oder Beschädigung von Sachen sind strafbare Taten und dürfen in keiner Form toleriert werden. Unterdrückung auf Grund finanzieller Abhängigkeit ist ebenfalls eine Form von Gewalt.



## Hinschauen statt wegschauen

Familiäre Gewalt kommt in allen Altersgruppen und Schichten vor. Immer noch scheuen sich viele der betroffenen Frauen (aus Scham und/oder Angst), über ihre Gewalterfahrungen zu reden. Deshalb ist es wichtig, bei Beobachtungen, die den Verdacht auf Gewalt wecken, genau hinzuschauen und zu reagieren. Wichtig ist, dabei zu bedenken: Gewalt passiert in verschiedenen Formen.

### Symptome, die einen Verdacht erwecken können:

- wenn Frau sich zurückzieht
- sie allein nicht weggehen darf oder immer abgeholt und kontrolliert wird
- ihr der Kontakt zur Herkunftsfamilie verboten wird
- sie nicht weiss, wie viel Geld die Familie hat
- sie sehr viele Krankenstände hat
- Eifersuchtsszenen stattfinden
- körperliche Verletzungen sichtbar sind
- totaler Stress und Anspannung bemerkbar wird
- psychosomatische Erkrankungen auftreten
- Hilferufe aus der Nachbarwohnung/dem Nachbarhaus hörbar sind und Kinder schreien
- Auffälligkeiten bei Kindern bemerkbar sind (sie sind immer Mitbetroffene) z.B. wenn sie am Wochenende immer zur Oma wollen ...

## Enge Beziehung zwischen Täter und Opfer

Die enge Beziehung zwischen Täter und Opfer macht es für die betroffenen Frauen sehr schwierig, die bestehende Situation zu verändern. In manchen Fällen will die betroffene Frau nicht, dass sich irgendjemand einmischt. Z.B. weil sie Angst hat, dass sich die Situation verschlimmert oder weil sie den Täter schützt oder sich schämt.

Dazu kommt oft noch die finanzielle Abhängigkeit. Die Täter haben aber auch sehr subtile „Methoden“, das Opfer zu halten (z.B. Reue, Wiedergutmachungen, in die Opferrolle schlüpfen ...).

### Das bedeutet für die HelferIn ...

... Wie halte ich es aus, davon zu wissen bzw. zuzusehen, ohne helfen zu können?

... Wichtig in solch einer Situation: Wenn Sie das Gefühl haben, überfordert zu sein, holen Sie sich professionelle Hilfe.





## Situationen in Familien und im Freundeskreis

Auch die Angehörigen und Freunde haben oftmals sowohl zum Opfer als auch zum Täter eine enge bzw. gute Beziehung. Daraus ergeben sich vielfach sehr schwierige Situationen, die zur Splittung in der Familie/im Freundeskreis führen können.

### Wichtig ist, gemeinsam zu klären:

- ... Wie reagiere(n) ich/wir in Bezug auf das Opfer und wie in Bezug auf den Täter?
- ... Wer redet mit wem? (Damit nicht jede(r) eine eigene Strategie verfolgt oder gleichzeitig reagiert. Das ist kontraproduktiv und überfordert die Betroffenen. Mehr Ruhe ist meist wirkungsvoller.)
- ... Wie steht es mit der Solidarität zum Opfer und zum Täter? Gibt es jemanden in der Familie, der/die eher dem Täter nahe steht?
- ... Aktionen und Gespräche koordinieren und klären: wer, was, wann, mit wem?
- ... Gemeinsam die Tat klar ablehnen, jedoch nicht den Täter als ganzes abwerten. (Die andere Seite des gewalttätigen Menschen sehen: freundlicher Nachbar, netter Kollege ...)



### Emotionale Belastungen

Angehörige, FreundInnen und Bekannte von Opfern familiärer Gewalt befinden sich oftmals in einer schwierigen emotionalen Situation. Sie empfinden Unsicherheit (was mache ich richtig oder falsch), Angst (was könnte der Täter mir antun), Enttäuschung (wenn das Opfer Hilfe ablehnt) etc.

### Mitwissen kann belastend sein

Was tun, wenn das Opfer mir etwas anvertraut und sagt, dass ich es nicht weitersagen darf. Mitwissen kann sehr belastend sein, besonders wenn man/frau das Gefühl hat, nicht helfen zu können. (Als nahestehende Person hat man oft ähnliche Gefühle wie das Opfer selbst: Hilflosigkeit, Ohnmacht, es kaum fassen können ...)

**Wichtig:** Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle. Hier bekommen Sie Hilfe und die Anonymität des Opfers bleibt gewahrt.

### Wenn das Opfer nichts ändert ...

Gewaltbeziehungen dauern oft über Jahre an. In solchen Fällen wenden sich die HelferInnen häufig ab.

Darum ist es wichtig, sich zu informieren und zu verstehen, was sich in einer Gewaltbeziehung abspielt. Akzeptieren Sie, was das Opfer will.

### Sie müssen keine Verantwortung übernehmen

Es liegt nicht in Ihrer Verantwortung, was das Opfer macht. Es ist jedoch wichtig, dass die betroffene Frau spürt, dass Sie hinter ihr stehen, ihr aber die Entscheidung für ihren Weg und ihre Verantwortung nicht abnehmen können bzw. nicht für sie handeln können. (Signalisieren Sie: Du kannst jederzeit zu mir kommen. Wenn du mich rufst, werde ich zu dir kommen.)

### Aber Achtung:

- ... Wenn die Situation Sie überfordert, müssen/können Sie auch STOPP sagen.
- ... Achten Sie auf Ihre eigene Sicherheit!
- ... Holen Sie sich fachliche Hilfe.
- ... In all diesen Situationen ist es ganz wichtig, Ruhe zu bewahren, genau zu überlegen, sich zu informieren.



## Typische Verhaltensmuster in Gewaltbeziehungen

Für Aussenstehende ist es oft sehr schwierig, die Beziehung zwischen Opfer und Täter zu verstehen. (Vor allem dann, wenn das Opfer die Beziehung trotz der Gewalt fortführt.) Wer helfen möchte, sollte jedoch wissen, wie typische Verhaltensmuster in Gewaltbeziehungen ablaufen.

### Verhaltensweisen des Opfers, um Gewalt zu verhindern bzw. durchzuhalten:

- es nicht als Gewalt benennen
- still sein
- recht geben
- keine Wünsche äussern
- keine Forderungen stellen
- Erklärungen für die Gewalt suchen
- Umdeutungen, Entschuldigungen für die Gewalt
- Verantwortung für die erlittene Gewalt übernehmen
- Anpassung
- u.a.

Egal wie sich das Opfer verhält, es gibt keine Garantie dafür, dass es nicht wieder zu Gewalt kommt.

### Verhaltensweisen des Täters, um von seiner Gewalttätigkeit abzulenken:

- die Schuld dem Opfer zuschieben
- Gewalt verleugnen
- Gewalt verharmlosen, bagatellisieren
- falsche Darstellung
- Handlungen rechtfertigen (Geldprobleme, Stress, Kindheit ...)
- Kontrollverlust (Alkohol, Jähzorn ...)
- Provokation

Der Täter weigert sich damit, Verantwortung für sein gewalttätiges Handeln zu übernehmen.

## Was tun?

In jedem Fall ist es sinnvoll, sich zuerst eine Beratung von professionellen HelferInnen zu holen. Zu wissen, wo kann ich und/oder das Opfer professionelle Hilfe bekommen, wie sind die rechtlichen Gegebenheiten, etc. gibt Sicherheit. Ansonsten sind die hier angeführten Tipps als verschiedene Handlungsmöglichkeiten zu sehen und beinhalten keine Reihenfolge.



### ... bei Verdacht

- Opfer und/oder Täter darauf ansprechen
- klar machen, dass man Gewalt nicht akzeptiert (eigene Position klar machen)
- Hilfe und Unterstützung anbieten (zuhören, Begleitung zur Beratungsstelle ...)
- Hilfe und Unterstützung für sich selbst holen
- Ruhe bewahren, auf sich selber schauen
- professionelle Hilfe vermitteln

### ... wenn Gewalt passiert

- abklären, wie kann ich Sicherheit und Schutz herstellen?
- Notrufnummern griffbereit halten
- sorgen, dass das Opfer im Notfall telefonieren kann (eventuell ein Codewort vereinbaren)
- Wege besprechen, wie die Frau in Gewaltsituationen handeln kann (damit sie nicht in einen „Lähmungszustand“ fällt)
- der Betroffenen raten, Reisepass, Dokumente und Urkunden von sich und den Kindern in Sicherheit bringen
- Notfalltasche packen und deponieren

## Hilfe und Unterstützung im Kanton Graubünden

### Frauenhaus Graubünden

Postfach, 7001 Chur  
Tel. 081/252 38 02  
Fax 081/250 58 55  
E-mail: Frauenhaus.gr@bluewin.ch  
www.frauenhaus-schweiz.ch  
24 Stunden ausser  
SA: 12.00 - 18.00 Uhr  
SO: 09:00 - 18.00 Uhr

### Opferhilfe-Beratungsstelle

Grabenstrasse 40  
7000 Chur  
Tel. 081/258 31 90  
Fax 081/258 31 99  
E-mail: mail@opferhilfe.gr.ch  
24 Stunden erreichbar

### Regionale Sozialdienste:

**Churwalden/Rhätzens/Schanfigg/Trin**  
Tel. 081/257 26 64

### Prättigau/Herrschaft/V Dörfer

Tel. 081/300 65 00

### Surselva

Tel. 081/920 00 90

### Cadi

Tel. 081/929 51 71

### Mittelbünden

Tel. 081/650 09 52

### Moesa

Tel. 091/827 13 13

### Engiadina'Otta - Bergiaglia

Tel. 081/851 07 20

### Bernina

Tel. 081 844 02 14

### Engiadina Bassa - Val Müstair

Tel. 081/864 12 68

### Sozialdienst der Stadt Chur

Tel. 081/254 45 82

### :adebar

Beratungsstelle für Familienplanung,  
Sexualität, Schwangerschaft und  
Partnerschaft Graubünden  
Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur  
Tel. 081/250 34 38  
Fax 081/250 34 39  
E-mail: beratung@adebar-gr.ch  
www.adebar-gr.ch

### Polizeistelle-Notrufzentrale 117

## Hilfe und Unterstützung in Liechtenstein

### Frauenhaus Liechtenstein

Postfach 1142, 9490 Vaduz  
Tel. 00423/380 02 03  
Fax 00423/380 02 04  
E-mail: frauenhaus@markt.li  
www.3laenderfrauen.org  
Telefonische Präsenz:  
24 Stunden ausser MO - FR zwischen  
7:00 - 10:00 Uhr und 17:30 - 19:00 Uhr.

### infra (Informations- und Kontaktstelle für Frauen)

Landstrasse 92, 9494 Schaan  
Tel. 00423/232 08 80  
Fax 00423/232 08 87  
E-mail: infra@schaan.lol.li  
www.infra.li

### Amt für Soziale Dienste

Postgebäude, 9494 Schaan  
Tel. 00423/236 72 72  
Fax 00423/236 72 74  
E-mail: asd@firstlink.li  
www.liechtenstein.li/  
staat/landesverwaltung/amtstellen

### Polizeinotruf 117

## Hilfe und Unterstützung in Vorarlberg

### IFS-FrauennotWohnung

Tel. 05572/29304 (24 Stunden)  
E-mail: frauennotwohnung@ifs.at  
www.ifs.at

### IFS-Interventionsstelle Vorarlberg

Handeln gegen Gewalt in der Familie  
anerkannte Opferschutzeinrichtung  
Drevesstr 2/3  
6800 Feldkirch  
Tel. 05522/82440  
E-mail: interventionsstelle@ifs.at

### Institut für Sozialdienste

Bregenz Tel. 05574/42890  
Dornbirn Tel. 05572/21331  
Hohenems Tel. 05576/73302  
Andelsbuch Tel. 05512/2079  
Bludenz Tel. 05552/62303  
Feldkirch Tel. 05522/75902

### Femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V.

Neustadt 38, 6800 Feldkirch  
Tel. 05522/31002-0  
Fax 05522/31002-33  
E-mail: info@femail.at  
www.femail.at

### Telefonseelsorge

Hilfe und Beratung  
Tel. 142  
E-mail: mail@142online.at  
www.142online.at

### Gendarmerienotruf 133

### Euro-Notruf 112

## Impressum:

HerausgeberInnen:  
Amt der Vorarlberger Landesregierung  
Frauenreferat  
Mag. Monika Lindermayr  
Römerstrasse 15  
A-6900 Bregenz  
T 0043 (0)5574/511 24112  
E [monika.lindermayr@vorarlberg.at](mailto:monika.lindermayr@vorarlberg.at)  
[www.vorarlberg.at/frauen](http://www.vorarlberg.at/frauen)

Gleichstellungsbüro Liechtenstein  
Bernadette Kubik-Risch  
Äulestrasse 51  
FL-9490 Vaduz  
T 00423 236 60 60  
E [info@gsb.li](mailto:info@gsb.li)  
[www.3laenderfrauen.org](http://www.3laenderfrauen.org)

Stabsstelle für Gleichstellungsfragen  
des Kantons Graubünden  
Loestrasse 37  
CH-7000 Chur  
T 0041/81/257 35 72  
E [susanna.mazzetta@stagl.gr.ch](mailto:susanna.mazzetta@stagl.gr.ch)  
[www.stagl.gr.ch](http://www.stagl.gr.ch)

Gestaltung:  
Team a5 Werbeagentur,  
Dornbirn und Schaan  
Druck: Flämmerle Druck, Hohenems

[www.teama5.com](http://www.teama5.com)



In Zusammenarbeit mit den Frauenhäusern Chur und Liechtenstein, der IFS-FrauennotWohnung und der IFS-Interventionsstelle Vorarlberg.



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT  
Gefördert aus dem Europäischen  
Fonds für Regionale Entwicklung

