

Häusliche Gewalt ist kein Schicksal



Suchen Sie Hilfe!

Geben Sie diese Informationen weiter!

Bundesweites Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen«

0800 - 116 016 www.hilfetelefon.de

Beratung ausschließlich durch Fachfrauen
rund um die Uhr, mehrsprachig, kostenlos



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

Suchen Sie Hilfe und Beratung!

Sprechen Sie mit einer Person, der Sie vertrauen.
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Wenden Sie sich an eine der folgenden Stellen:

- den lokalen Frauennotruf / die lokale Frauenberatungsstelle (www.frauen-gegen-gewalt.de)
- das lokale Frauenhaus (www.frauenhauskoordinierung.de)
- die Telefonseelsorge 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222
- die Beratungsstellen der Kirchen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
- Im akuten Notfall rufen Sie die Polizei unter 110

Häusliche Gewalt ist kein Schicksal!

Gewalt kommt in allen sozialen Schichten vor.

Jede vierte Frau in Deutschland ist Opfer von Gewalt in Ehe, Partnerschaft und Familie.

Auch in Pflegesituationen sind Frauen von Gewalt betroffen.

Gewalt ist nie privat!

Gewalt wiederholt und steigert sich.

Warten Sie nicht, bis Sie schwere Verletzungen erlitten haben!

Suchen Sie sich rechtzeitig Hilfe und Unterstützung!

Sehen Sie nicht weg, wenn andere von Gewalt betroffen sind!

Gewalt fängt oft mit Worten an!

Fühlen Sie sich in Ihrer Familie bedroht, und haben Sie Angst?

Werden Sie beleidigt oder gedemütigt?

Werden Ihre Finanzen kontrolliert?

Bestimmen andere, wen Sie treffen oder wohin Sie gehen?

Wird Ihnen damit gedroht,

Ihnen Gewalt anzutun?

Ihre Sachen zu zerstören?

Ihren Kindern wehzutun?

Werden Sie geschlagen?

Werden Sie zu sexuellen Handlungen genötigt?

Gewalt macht krank!

Nicht allein äußere Verletzungen sind Folgen von Gewalt.

Es kann auch zu lang anhaltenden Verletzungen der Seele (Traumatisierungen) kommen.

Folgende Beschwerden können selbst nach lange zurückliegenden Gewalterfahrungen noch auftreten:

Kopfschmerzen und Migräne

Schlafstörungen

Unterleibsschmerzen

Appetitlosigkeit

Konzentrationsschwierigkeiten

Angustzustände