



# Häusliche Gewalt LOSwerden

Broschüre zur Ausstellung

GEWALT  
**LOS**  
WERDEN

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

# Inhalt

---

Grußwort _____	3
Aufmerksamkeit für das Thema häusliche Gewalt schaffen _____	4
Häusliche Gewalt: Definition und Formen _____	6
Wanderausstellung „Häusliche Gewalt LOSwerden“ _____	8
Wenn es immer schlimmer wird – die Spirale der Gewalt erkennen _____	22
Sieben Risikofaktoren für häusliche Gewalt gegen Frauen _____	24
Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf die körperliche und seelische Verfassung _____	26
Häusliche Gewalt ist keine Privatsache: Gesetze schützen Betroffene _____	29
Hilfsangebote für Betroffene von häuslicher Gewalt _____	30
Hilfsangebote bei häuslicher Gewalt gegen Kinder und Jugendliche _____	33

# Sehr geehrte Damen und Herren,

---



Angriffe auf Körper und Seele gehören für viele Menschen zum traurigen, unerträglichen Alltag. Ebenso sexuelle Übergriffe durch den eigenen Partner oder die Partnerin. Oft wollen wir glauben, dass es seltene Ausnahmen sind. Häusliche Gewalt kommt aber sehr häufig vor: Jede vierte Frau erleidet im Laufe ihres Lebens Gewalt in der Beziehung. Häusliche Gewalt findet sich in allen Bevölkerungsschichten, unabhängig von Einkommen und Bildung.

Opfer und Täter sind meist familiär verbunden. So bleibt die Gewalt im Verborgenen, selbst wenn sie sich über lange Zeiträume erstreckt. Betroffene fühlen sich oft schutzlos und allein. Und

vergessen wir nicht: Kinder und Jugendliche im Haushalt leiden mit. Sie spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Gewalt ist niemals Privatsache. Wir müssen handeln, wenn Menschen Hilfe brauchen. Die Wanderausstellung „Häusliche Gewalt LOSwerden“ rüttelt auf, lässt Betroffene zu Wort kommen und zeigt Wege aus der Gewalt auf – konkret, empathisch und kompetent. Diese Broschüre informiert zudem über Unterstützungsangebote und Ansprechpersonen. Wir lassen niemanden im Stich!

Machen wir den Betroffenen Mut, damit sie sich aus ihrer Situation befreien. Damit jeder Mensch ein Leben ohne Gewalt führen kann.

**Ulrike Scharf, MdL**  
Staatsministerin

# Aufmerksamkeit für das Thema häusliche Gewalt schaffen

---

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt häusliche Gewalt als eines der weltweit größten Gesundheitsrisiken vor allem für Frauen. Auch in Deutschland, wo sie in allen gesellschaftlichen sozialen Schichten vorkommt.

---

Von häuslicher Gewalt haben wahrscheinlich die meisten Menschen schon einmal gehört. Was viele aber nicht wissen: Häusliche Gewalt ist viel weiter verbreitet, als wir denken. Doch nicht nur die Häufigkeit, mit der häusliche Gewalt vorkommt, wird gemeinhin unterschätzt, sondern auch über den betroffenen Personenkreis herrschen mitunter falsche Vorstellungen.

## **Initiative „Gewalt LOSwerden“**

---

Häusliche Gewalt ist ein Tabuthema, sowohl bei Frauen als auch bei Männern – immer noch. Wie können Menschen vor Gewalt geschützt

werden? Neben der Gewaltprävention, also den Maßnahmen zur Vorbeugung gewalttätiger Auseinandersetzungen, spielt die Sensibilisierung eine wichtige Rolle. Die Initiative „Gewalt LOSwerden“ hat sich das Ziel gesetzt, in der breiten Öffentlichkeit ein Bewusstsein für das Thema Gewalt zu schaffen. Sie ermutigt unter anderem auch mit der Wanderausstellung „Häusliche Gewalt LOSwerden“ dazu, an Tabus zu rütteln. Sie will Menschen dazu bewegen, genau hinzuschauen, wenn in ihrem Umfeld Gewalt geschieht, und sie fordert auf zum Handeln.





**Mein Platz**

**zum Träumen.**

**Bis er mich hier  
vergewaltigt hat.**

## **Ein Thema, das alle in der Gesellschaft angeht**

Gewalt ist oft unsichtbar. Sie geschieht zu Hause, hinter verschlossenen Türen. Anonym, im Internet. Unbemerkt von anderen in der Schule, am Arbeitsplatz. Ihre Spuren sind unter Kleidern, T-Shirts und auch tief in der Seele verborgen. Gewalt kann jeden Menschen treffen. Die selbstbewusste Nachbarin, die Powerfrau, den starken Mann – und auch die Kleinsten, Verletzlichsten: Jugendliche, Kinder, Babys.

## **Aufmerksamkeit wecken, aktivieren und ermutigen**

Die Initiative „Gewalt LOSwerden“ fordert auf, genauer hinzuschauen, hinzuhören, hinzuspüren. Und vor allem ermutigt sie Betroffene, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Die wichtigs-

te Botschaft: Sie sind nicht schuld! Sie sind nicht allein! Es gibt Hilfe!

## **Den Mantel des Schweigens lüften**

**Über häusliche Gewalt wird kaum gesprochen.** Die eigene Scham, falsche Schuldzuweisungen und die schlichte Unkenntnis von Hilfsangeboten wie Beratungsstellen und Frauenhäusern sind die wichtigsten Ursachen hierfür. Wer nicht weiß, wo er sich Hilfe holen kann, bleibt mit seinem Problem alleine.

**Wir alle sollten aufmerksam sein.** Eindeutige Geräusche aus der Nachbarnwohnung, unübersehbare Verletzungen bei Freundinnen oder Freunden, Verwandten, Kolleginnen oder Kollegen sind alarmierende Signale, auf die wir reagieren müssen. Wegschauen ist keine Lösung!

# Häusliche Gewalt:

## Definition und Formen

---

Viele denken beim Stichwort „Gewalt“ an körperliche Attacken. Doch sie kommt in weitaus mehr Formen vor: Psychische und sexualisierte Gewalt zählen dazu, und auch digitale Gewalt in Form von Cybermobbing und Hatespeech.

---

Häusliche Gewalt nennt man Gewalt, die in der Ehe, Partnerschaft oder Familie stattfindet – oder auch zwischen Menschen, die nach einer Trennung nicht mehr unter einem Dach leben. Selten kommt es zu spontaner Gewalt; oft stellt sie einen Machtfaktor dar und dient dazu, die Kontrolle und Beherrschung in einer Partnerschaft zu erlangen oder zu behalten. Etwa 80 % der Opfer von häuslicher Gewalt sind Frauen.

Meist denken wir beim Stichwort „Gewalt“ an körperliche Gewalt. Doch auch psychische und sexualisierte Gewalt zählen dazu. Die Gewalt hinterlässt häufig sichtbare, aber vor allem unsichtbare Spuren.

### Formen der Gewalt

---

Es gibt verschiedene Formen von Gewalt. Diese reichen von psychischer über körperliche bis hin zu sexualisierter Gewalt. Meist bleibt es nicht bei einer Form von Gewaltanwendung, sondern es kommt zu Überschneidungen der verschiedenen Formen.

- ▶ **Körperliche Gewalt:** Schläge, Stöße, Tritte, grobes Anfassen, An-den-Haaren-Ziehen und überhaupt jegliche Gewaltanwendung gegen den Körper.
- ▶ **Psychische Gewalt:** Drohungen, Demütigungen und Abwertungen der Person durch abfällige und verletzende Worte, Ausnutzen der wirtschaftlichen Abhängigkeit oder

die Isolation der betroffenen Person durch Kontaktverbote zu Familie und Freunden.

Eine besondere Form von psychischer Gewalt ist Stalking. Darunter ist die ungewollte Kontaktaufnahme, wiederholte Verfolgung und andauernde Terrorisierung einer Person gegen deren Willen zu verstehen.

- ▶ **Sexualisierte Gewalt:** Sexuelle Belästigung, Demütigung und Erniedrigung sowie sexuelle Nötigung

(d. h., sexuelle Handlungen gegen den Willen einer Person vorzunehmen) und Vergewaltigung.

- ▶ **Digitale Gewalt:** Digitale Gewalt umfasst eine Vielzahl von Angriffsformen, die auf Verunglimpfung, Rufschädigung, soziale Isolation und Nötigung oder Erpressung eines bestimmten Verhaltens der Betroffenen abzielen. Digitale Gewalt wird im Netz, online, über soziale Medien und Messengerdienste ausgeübt.

## **BAYERNS ONLINE-PORTAL ZUM THEMA GEWALT**

Näheres zur häuslichen und anderen Formen von Gewalt finden Sie auf unserem Online-Portal

[bayern-gegen-gewalt.de](https://bayern-gegen-gewalt.de)



[bayern-gegen-gewalt.de/  
haeusliche-gewalt](https://bayern-gegen-gewalt.de/haeusliche-gewalt)



## **HÄTTEN SIE'S GEWUSST?**

Jede vierte Frau erlebt im Erwachsenenalter mindestens einmal körperliche und/oder sexuelle Übergriffe durch einen Beziehungspartner.

[bayern-gegen-gewalt.de/frauen](https://bayern-gegen-gewalt.de/frauen)



# Wanderausstellung „Häusliche Gewalt LOSwerden“

---

Die Wanderausstellung „Häusliche Gewalt LOSwerden“ informiert und sensibilisiert durch verschiedene Elemente, die Ausprägungen der Gewalt näher beleuchten.

---

Die Ausstellung besteht aus sechs Wandmodulen mit jeweils zwei Gestaltungsflächen. Drei der Gestaltungsflächen widmen sich dem Thema „Häusliche und sexualisierte Gewalt gegen Frauen“. Eine Gestaltungsfläche dient als allgemeines Info-Board zum

Thema „Häusliche Gewalt“. Jeweils ein weiteres Wandmodul mit zwei Gestaltungsflächen führt in die Themen „Häusliche Gewalt gegen Männer“ bzw. „Gewalt gegen Kinder und Jugendliche“ ein und zeigt die Hilfs- und Unterstützungsangebote auf.

## HINWEISE FÜR AUSSTELLER

Informationen für interessierte Aussteller, u. a. Ausstellerdetails, finden sich auf der Website des bayerischen Sozialministeriums:

[stmas.bayern.de/ausstellungen/gewalt](https://stmas.bayern.de/ausstellungen/gewalt) 





## Irritierende Geräusche und die Aufforderung zum Hinschauen

Das Impulsmodul, das hinter einem schweren Vorhang verborgen ist, verstärkt die Wirkung durch irritierende Geräusche, die hinter dem Vorhang beim Annähern der Besucherinnen und Besucher ertönen. Findet hier gerade Gewalt statt – oder nur ein wildes Kinderspiel, ein Umzug, ein sehr energischer Großputz? Das bleibt zunächst unklar. Wer sich aber traut, der Sache auf den Grund zu gehen, und einen Blick hinter den Vorhang wirft, findet weiteres Informationsmaterial vor – und ein Dankeschön dafür, nicht weggeschaut zu haben. Die Rückseite des Impulsmoduls beinhaltet Informationen zum Konzept „Bayern gegen Gewalt“ und gibt Informationen über die wichtigsten bayernweiten bzw. bundesweiten Hotlines für von Gewalt betroffene Personen.

Das letzte Wandmodul ermutigt abschließend mit Zitaten und auch Infomaterialien Betroffene und auch Interessierte, sich gegen die erlebte Gewalt bzw. Gewalt in ihrem Umfeld zu stellen und sie nicht hinzunehmen.

### DARUM DIESE AUSSTELLUNG!

- ▶ Mit der Ausstellung „Häusliche Gewalt LOSwerden“ möchte der Freistaat Bayern die gängigen Vorurteile abbauen.
- ▶ Die Bayerische Staatsregierung möchte die bereits bestehenden vielfältigen Unterstützungsangebote bekannter machen.

**Häusliche Gewalt geschieht zwischen Menschen in einer Familie oder in einer Partnerschaft. Und auch zwischen Menschen, die nach einer Trennung nicht mehr unter einem Dach leben. Die Betroffenen fühlen sich schutzlos, hilflos und allein – das wird in der Ausstellung deutlich. Betroffene finden jedoch Unterstützung – auch das wird in der Ausstellung deutlich, wie die folgenden Seiten zeigen.**



# Meine Lieblingslampe.



Bis er sie mir an den  
Kopf geschlagen hat.

„ER SAGTE: ICH LIEBE DICH ...

...aber du bist so verplant, das macht mich aggressiv.“

Stimmt schon, irgendwie bin ich selber schuld. Oder?

Nein! Verantwortlich für Gewalt ist allein der Täter  
oder die Täterin. Sie erleben häusliche Gewalt?  
Dann vertrauen Sie darauf: Sie sind nicht schuld.  
Sie sind nicht allein. Es gibt Hilfe!

[bayern-gegen-gewalt.de/frauen](http://bayern-gegen-gewalt.de/frauen)



**GEWALT  
LOS  
WERDEN**

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Die Ausstellung macht deutlich,  
dass häusliche Gewalt an einem Ort  
passiert, der eigentlich Geborgenheit  
bieten sollte.

# Mein Platz zum Träumen.

Bis er mich hier  
vergewaltigt hat.



„DAS GLAUBT MIR DOCH NIEMAND...“

... dachte ich. Der eigene Partner! Ich hatte keine Ahnung, wem ich mich anvertrauen kann.“

Es gibt Beratungsstellen für gewaltbetroffene Frauen. Die Beraterinnen hören zu, verstehen Ihre Situation und sind ganz auf Ihrer Seite. Hier finden Sie Infos & Adressen:

[bayern-gegen-gewalt.de/sexualisierte-gewalt](http://bayern-gegen-gewalt.de/sexualisierte-gewalt)



GEWALT  
LOS  
WERDEN

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Die gezeigten Motive arbeiten bewusst mit einer gewissen Drastik – es wird deutlich ausgesprochen, wie brutal häusliche Gewalt ist.



# Mein Kuschelkissen.

Bis er es mir aufs  
Gesicht gepresst hat.

## „ES WIRD IRGENDWANN BESSER ...“

... hab ich gehofft. Dass er milder wird mit dem Alter.  
Aber es wurde immer schlimmer.“

Partnerschaftsgewalt (eine Form von häuslicher Gewalt)  
ist unabhängig von Einkommen, Bildung oder Alter. Sie  
kommt überall vor. Möglicherweise auch in Ihrem Umfeld.  
Verdacht auf Gewalt? Sie können dagegen etwas tun!

[bayern-gegen-gewalt.de/haeusliche-gewalt](http://bayern-gegen-gewalt.de/haeusliche-gewalt)



GEWALT  
**LOS**  
WERDEN

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Dass das eigene Zuhause kein  
sicherer Ort ist, setzt von Gewalt  
betroffene Personen und auch ihre  
Kinder enorm unter Stress.



# Häusliche Gewalt

...geschieht jeden Tag und überall.

Und sie hat viele Gesichter. Schläge und Vergewaltigung genauso wie Einschüchterungen oder Unterdrückung. In 4 von 5 Fällen richtet sich häusliche Gewalt gegen Frauen. Jeden dritten Tag wird in Deutschland eine Frau von ihrem Partner oder ihrem Ex getötet.

*„Das passiert anderswo, dachte ich.  
Aber doch nicht bei uns. Deshalb habe ich  
vor lauter Scham geschwiegen.“*

## HÄUSLICHE GEWALT IST KEIN „AUSRUTSCHER“

Typisch: Der Täter oder die Täterin gibt sich reuig, verspricht, sich zu ändern – und macht immer weiter.

### WAS HILFT GEGEN HÄUSLICHE GEWALT?

Sie erleben häusliche Gewalt? Es gibt Anlaufstellen, online und vor Ort, die beraten, helfen, schützen. Am besten gleich Kontakt aufnehmen:  
[bayern-gegen-gewalt.de/haeusliche-gewalt](https://bayern-gegen-gewalt.de/haeusliche-gewalt)



Jemand in Ihrem Umfeld ist von Gewalt betroffen? Sie können helfen! Hier finden Sie Infos:  
[bayern-gegen-gewalt.de/umfeld](https://bayern-gegen-gewalt.de/umfeld)



**GEWALT  
LOS  
WERDEN**

[bayern-gegen-gewalt.de](https://bayern-gegen-gewalt.de)

Aus Angst oder Scham sprechen viele von Gewalt betroffene Menschen nicht über das Erlebte. Das ist keine Lösung. Wer Hilfe sucht, wird unterstützt.



# Mein kleines Paradies.

Bis sie die Flasche nahm  
und auf mich einschlug.

## „SCHLIMMER ALS DER SCHMERZ...

...war die Hilflosigkeit. Ich wollte auf keinen Fall zurückschlagen und selbst zum Täter werden.“

Häusliche Gewalt gegen Männer: nur ein Stammtisch-Witz? Nein, schmerzvoller Ernst. Beratungsstellen helfen Männern, über das Erlebte zu reden, eigene Stärken zu erkennen und Wege aus der Gewalt zu finden.

[bayern-gegen-gewalt.de/maenner](http://bayern-gegen-gewalt.de/maenner)



GEWALT  
**LOS**  
WERDEN

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Unbeschwerte Momente erleben  
Menschen, die von häuslicher Gewalt  
betroffen sind, selten.

# Mein Treffpunkt mit den Kumpels.

Bis sie mein Handy  
kontrollierte und den  
Kontakt verbot.



„ICH BIN IM FALSCHEN FILM ...

... dachte ich. Mir war klar: Alleine komme ich da nicht raus. Ich hab mich total verloren gefühlt.“

Mit psychischem Druck Macht gewinnen: eine typische Form von häuslicher Gewalt, die oft auch Männer trifft. Es gibt Anlaufstellen, die beraten und konkret unterstützen. Tun Sie den ersten Schritt, am besten jetzt!

[bayern-gegen-gewalt.de/psychische-gewalt](http://bayern-gegen-gewalt.de/psychische-gewalt)



**GEWALT  
LOS  
WERDEN**

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Jede fünfte Anzeige wegen Partnerschaftsgewalt stammt von einem Mann. Im Rahmen der Partnerschaftsgewalt tritt psychische Gewalt immer häufiger auf.

# Meine Kuschelhöhle.

Bis der Onkel reinkam  
und mich angefasst hat.



## „ICH DARF NICHTS VERRATEN ...“

... hat er mir immer wieder gesagt. Sonst erzählt er allen, dass ich lüge.“

Es gibt Beratungsstellen speziell für Kinder und Jugendliche. Sie geben Tipps (auch anonym = man muss seinen Namen nicht nennen) und können ganz konkret helfen. Ein Kind ist vielleicht in Gefahr? Jetzt hinschauen und handeln:

[bayern-gegen-gewalt.de/kinder-juugendliche](http://bayern-gegen-gewalt.de/kinder-juugendliche)



GEWALT  
**LOS**  
WERDEN

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

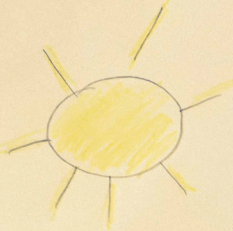
Wenn das Zuhause zur Falle wird:  
Oft trauen sich Kinder nicht, darüber  
zu sprechen, wenn sie sexualisierte  
Gewalt erlebt haben.



# Meine glückliche Familie.



Bis der Papa angefangen hat,  
die Mama zu hauen.



„**ICH HAB NUR HEIMLICH GEWEINT...**  
...auf dem Schulklo. Damit die Mama nicht noch  
trauriger wird. Und der Papa nicht noch wütender.“

Der Schmerz ist groß, oft bleiben Verletzungen.  
Du leidest unter Gewalt in der Familie – oder erlebst  
selbst Gewalt, ob zu Hause, in der Schule oder im Netz?  
Hol dir Rat & Hilfe speziell für Kinder und Jugendliche:

[bayern-gegen-gewalt.de/jugendseite](http://bayern-gegen-gewalt.de/jugendseite)



**GEWALT  
LOS  
WERDEN**

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Kinder, die erleben, dass der Vater die Mutter schlägt, benötigen Unterstützung, das Erlebte zu verarbeiten.



Gewalt in Ihrem Umfeld?

## Danke, dass Sie hinhören – und nachschauen!

Wie kann ich helfen, wenn jemand (vielleicht) Gewalt erlebt?  
Hier finden Sie Infos, Tipps & Anlaufstellen:  
bitte mitnehmen und weitergeben!

Disperser  
Notrufkarte

Disperser  
notruf  
Frauen

Disperser  
notruf  
Männer

Disperser  
Notrufkarte

Von Gewalt Betroffene profitieren davon, wenn die Menschen in ihrem Umfeld genau hinsehen und -hören. Auch Freunde und Angehörige können sich an Beratungsstellen wenden.



## GEWALT LOS WERDEN

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Gewalt hat viele Gesichter. Wir müssen auch dort hinschauen, wo sie weniger sichtbar ist oder neue Formen von Gewalt entstehen. Dabei ist Vorbeugung genauso wichtig wie Schutz und Hilfe für Opfer von Gewalt.

Aus diesem Anspruch ist das Konzept **Bayern gegen Gewalt** entstanden. Es beinhaltet

Maßnahmen zum Gewaltschutz und zur umfassenden Gewaltprävention, von der Aufklärung und Sensibilisierung über Beratungs- und Hilfeangebote für Betroffene bis zur Arbeit mit Tätern und Täterinnen, um weitere Gewalttaten zu verhindern. Dafür vernetzen wir bewährte Strukturen noch stärker und ergänzen sie bedarfsgerecht.



Hilfetelefon  
„Gewalt gegen Frauen“  
08000 116 016

Nummer gegen Kummer für  
Kinder und Jugendliche  
116 111

Hilfetelefon  
„Gewalt an Männern“  
0800 1239900

Bayerisches Hilfetelefon für  
lesbische, schwule, bisexuelle,  
transgender, intersexuelle oder  
queere Menschen  
089 856346427



### JETZT SUPPORTEN!

Informieren Sie sich auf [Bayern-gegen-Gewalt.de](http://Bayern-gegen-Gewalt.de) über Gewalt und Hilfeangebote und teilen Sie wichtige Links. Gemeinsam gegen Gewalt: jetzt! [bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Disperser  
Notrufkarte

Disperser  
Hilfen  
Häusliche  
Gewalt

Sie sind in Gefahr?  
Du bist in Gefahr?  
Sofort die Polizei rufen!  
110

Nicht nur Menschen, die Opfer von Gewalt werden, finden Unterstützung. Auch wer Gewalt ausübt, kann sich an Beratungsstellen wenden.



# Gewalt?!

## Schauen Sie genau hin...

...und geben Sie die Info-Flyer weiter!

Beratung und Hilfe, bayernweit  
und vor Ort. Für Frauen, Männer,  
Kinder, Jugendliche und LSBTIQ.

Und für alle, die sich  
gegen Gewalt stark  
machen möchten:

Dispenser  
Netzwerke



Magnetfläche für Plakete der Kooperationspartner.

Wer Informationsmaterial auslegt  
und verteilt, macht auf das wichtige  
Thema häusliche Gewalt aufmerksam  
und hilft Betroffenen, Beratungsstel-  
len zu finden.



## Wussten Sie schon, dass ...

**... Gewalt nicht immer**  
sichtbare Spuren hinterlässt?  
Psychische und sexualisierte Gewalt  
sind oft „unsichtbar“. Doch sie können  
schwer und dauerhaft verletzen.

**... bei Scheidungen**  
die Gefahr von häuslicher Gewalt  
am größten ist? Tipp, frühzeitig  
Beratung suchen, allein oder  
gemeinsam!

**... Gaslighter ihre Partnerin**  
oder ihren Partner bewusst in den  
Zusammenbruch treiben? Benannt  
ist diese Form psychischer Gewalt  
nach einem Theaterstück. Schauen  
Sie hinter die Kulissen!

**... häusliche Gewalt keine**  
Privatsache ist? Ob Körperverletzung,  
Vergewaltigung oder Stalking: Ehe  
und Beziehung sind keine Tabuzonen  
für Recht und Gesetz!

....„es“ auch in **IHREM Umfeld** passieren kann? Häusliche  
Gewalt geschieht überall. Vielleicht auch in Ihrer Nach-  
barschaft, Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis. Machen  
Sie sich schlau – damit Sie Betroffenen helfen können! ➔



**GEWALT  
LOS  
WERDEN**

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Von Gewalt Betroffene kommen aus  
allen sozialen Schichten, sie haben  
unterschiedlichste Bildungsgrade und  
kulturelle Hintergründe.

# Wenn es immer schlimmer wird – die Spirale der Gewalt erkennen

---

Was mit Drohungen und Kränkungen beginnt, findet nicht selten eine Fortsetzung in körperlichen Übergriffen, die mit der Zeit immer massiver werden können.

---


Oftmals bleibt es nicht bei einer Form von Gewalt, sondern es findet eine Überschneidung von psychischer, sexualisierter und/oder körperlicher Gewalt statt.

## **Verhängnisvoller Mechanismus**

---

Häufig setzt ein ganz eigener verhängnisvoller Mechanismus ein: Bei Gewalt ausübenden Männern wechseln sich Aggression und Reue ab, sie beschönigen eigenes Fehlverhalten und lasten Frauen die Schuld an. Bei den Frauen wiederum entsteht durch das wechselhafte Verhalten der Männer das Gefühl, eine Mitschuld an den Gewaltausbrüchen zu tragen. So kommt es nach und nach zu einer Verschiebung

der Verantwortung für die Gewalttaten: Nicht der Gewalt ausübende Mann fühlt sich schuldig, sondern die gewaltbetroffene Frau. Aus diesem Gefühl der vermeintlichen Mitschuld heraus akzeptieren die Frauen oftmals Entschuldigungen – auch in der trügerischen Hoffnung auf Besserung. Immer wieder stattfindende körperliche Übergriffe und regelmäßige darauf folgende „Versöhnungen“ entwickeln eigene Automatismen, die die Gewaltspirale bedrohlich anwachsen lassen. Ohne Hilfe von außen kann sie kaum mehr gestoppt werden. Dieses Gewaltphänomen findet sich auch, wenn Frauen Gewalt ausüben.



**Mein Zuhause.**

Bis er das Fenster schloss  
und zuschlug.

**GEWALT  
LOS  
WERDEN**

[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

# Sieben Risikofaktoren für häusliche Gewalt gegen Frauen

---

Häusliche Gewalt hat unterschiedliche Ausprägungen. Manchmal kommt ein Angriff überraschend, manchmal haben Betroffene schon über einen längeren Zeitraum ein ungutes Gefühl. Bestimmte Lebensumstände erhöhen die Gewaltbereitschaft, deshalb Achtung bei diesen sieben Risikofaktoren in der Ehe oder Beziehung!

---

Nachfolgend finden Sie sieben mögliche Risikofaktoren für Gewalt gegen Frauen in der Ehe oder Beziehung. Dass diese Faktoren besonders häufig vorkommen, bedeutet im Umkehrschluss allerdings nicht, dass die genannten Faktoren zwingend zu Gewalt führen.

► **Gewalterfahrung der Frau  
in der Kindheit**

Der stärkste Risikofaktor liegt für Frauen dann vor, wenn sie in der eigenen Kindheit Formen von körperlicher, sexueller oder psychischer Gewalt ausgesetzt waren. Sogar wer als Kind „nur“ mit ansehen musste, wie die Mutter beispielsweise vom Vater geschlagen wurde, ist einer steigenden Gefahr ausgesetzt, als erwachsene Frau selbst Opfer häuslicher Gewalt zu werden.

► **Trennungsabsicht**

Das Aggressionspotenzial steigt zum Beispiel dann an, wenn ein Bruch der Partnerschaft oder eine gravierende Änderung bevorsteht und die gemeinsame Beziehung dadurch unter einer großen Belastung leidet.

► **Tradiertere Rollenbilder**

Gerade Frauen, die in einer traditionellen Paarbeziehung mit klassischer Aufgabenteilung leben, befinden sich



häufiger in einer starken – nicht nur finanziellen – Abhängigkeit von ihrem Mann. Brechen diese Frauen aus der Abhängigkeit aus und äußern Trennungs- und Scheidungsabsichten, kommen viele Männer mit dieser für sie völlig neuen Situation nicht zurecht und reagieren mit Aggression und schließlich mit konkreter Gewalt.

#### ► Schwangerschaft und Geburt

Selbst etwas, das eigentlich Grund zur Freude ist, kann sich unter Umständen bedrohlich auf eine Partnerschaft auswirken: Zum einen verstärkt sich jetzt die Abhängigkeit in der Beziehung, zum anderen steigt für beide die oft als belastend empfundene Verant-

wortung. Die Partnerschaft wird durch die neuen Lebensumstände auf eine harte Probe gestellt.

#### ► Arbeitslosigkeit/Finanzielle Sorgen

Länger andauernde Arbeitslosigkeit oder eine anhaltende finanzielle Belastung sind ebenfalls häufige Stressfaktoren und damit Auslöser für häusliche Gewaltausbrüche.

#### ► Alkoholkonsum


Als Risikofaktor gilt auch Alkohol. Bei schwerer körperlicher Gewalt spielen in vielen Fällen ein stark erhöhter Alkoholkonsum und der damit verbundene Kontrollverlust eine entscheidende Rolle.

#### ► Behinderung der Frau

Auch Frauen und Mädchen mit Behinderungen sind einer erhöhten Gefahr ausgesetzt, Opfer von Gewalt, Körperverletzung oder Missbrauch zu werden. Ist es zu Übergriffen gekommen, kann dies nicht immer verständlich mitgeteilt werden oder die Mitteilungen werden von Dritten oder den Betreuungspersonen nicht ernst genommen. Dazu kommt, dass das Thema in der Öffentlichkeit stark tabuisiert ist.

## KINDERN SELBSTBEHAUPTUNG ERMÖGLICHEN

Erhalten von Gewalt betroffene Kinder keine Unterstützung und Hilfe, haben sie kaum eine Chance, ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstbehauptung zu entwickeln.

[bayern-gegen-gewalt.de/kinder-jugendliche](https://bayern-gegen-gewalt.de/kinder-jugendliche) 





## Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf die körperliche und seelische Verfassung

---

Verletzungen am Körper bis hin zu offenen Wunden, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Suchterkrankungen, Angststörungen und Depressionen – häusliche Gewalt hat massive gesundheitliche Folgen.

---

Durch körperliche Gewalt entstehen Verletzungen unterschiedlichster Schweregrade, wie etwa Blutergüsse, Verstauchungen, offene Wunden, Knochenbrüche oder Gehirnerschütterungen. Im schlimmsten Fall lebensgefährliche oder sogar tödliche Verletzungen wie zum Beispiel innere Verletzungen.

## **Dramatische gesundheitliche Beeinträchtigungen**

---

Neben den sichtbaren Zeichen gibt es auch die psychosomatischen Beschwerden. Oftmals reagiert der Körper auf seelische Belastungen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, mit Magen-Darm-Problemen, mit Schwindel und Blutdruckschwankungen. Auch Unterleibsschmerzen und Nervosität sind oftmals Reaktionen auf die belastende häusliche Situation. Weitere dramatische Folgen von häuslicher Gewalt können Depressionen, Angst- und Essstörungen sowie Suchterkrankungen sein.

## **Opfer suchen die Schuld bei sich selbst**

---

Kein fassbares Krankheitsbild, aber in nahezu allen Fällen ist das Selbstwertgefühl der betroffenen Personen vermindert. Sie machen sich klein und trauen sich immer weniger zu. Viele Betroffene suchen sogar zunächst die Schuld bei sich selbst in dem irrigen Glauben, sie könnten durch „richtiges“ Verhalten den Täter oder die Täterin besänftigen.

## **Negative wirtschaftliche Auswirkungen**

---

Verletzungen, Krankheit und psychische Belastung der Frauen erschweren eine geregelte Arbeit oder führen zu hohen Fehlzeiten bis hin zur Kündigung. Ohne eigenes Geld aber wächst die Abhängigkeit vom gewaltbereiten Partner noch stärker. Auch die langfristigen Folgen sind gravierend: Kein eigenes Einkommen schmälert die zukünftigen Rentenbezüge im Alter.

## **Auch die Kinder leiden mit**

---

93 % der Opfer von häuslicher Gewalt berichten, dass die in ihrem Haushalt lebenden Kinder indirekt ebenfalls von der Gewalt betroffen sind. Kinder leiden extrem darunter, wenn sie Zeugen von Gewalt gegen die eigene Mutter oder den eigenen Vater werden. Sie werden von Hilflosigkeit, Angst, Entsetzen und sogar ebenfalls von Schuldgefühlen geplagt. Das bleibt nicht folgenlos: Von Gewalt betroffene Kinder leiden unter Lern- und Leistungsstörungen, zeigen problematisches Sozialverhalten und entwickeln oft körperliche Symptome wie etwa eine starke Infektanfälligkeit, Bettnässen und Schlafprobleme.

# Auch Männer können Opfer sein

Es ist wichtig zu wissen, dass bei häuslicher Gewalt zwischen Paaren nicht ausschließlich nur Frauen zum Opfer werden. Auch Männer können von häuslicher Gewalt betroffen sein und sehr darunter leiden.

Auch sie suchen selten Beratung und Hilfe. Oft aus Scham: Der Mythos vom „starken Mann“ hält sich hartnäckig. Einfach zugängliche Angebote wie das Männerhilfetelefon erleichtern es ihnen, Unterstützung zu suchen.

## Männer fangen an, über ihre Gewalterfahrung zu sprechen

Lange Zeit war es still um betroffene Männer. Sie schwiegen, wurden nicht wahrgenommen. Heute reden immer mehr Männer über ihre Erfahrungen. Häusliche Gewalt gegen Männer ist ein Thema geworden. Und es gibt erste Hilfsangebote: Beratungsstellen und Wohnungen, in denen sie Schutz und Ruhe finden können, Kraft schöpfen und – begleitet von Beratungsprofis – ihr Leben neu ordnen.

### LESETIPP: BLOGBEITRÄGE

#### Männerschutzwohnungen

[bayern-gegen-gewalt.de/maennerschutzwohnungen](https://bayern-gegen-gewalt.de/maennerschutzwohnungen) ↪



#### Häusliche Gewalt gegen Männer

[bayern-gegen-gewalt.de/gewalt-gegen-maenner](https://bayern-gegen-gewalt.de/gewalt-gegen-maenner) ↪



Gewalt gegen  
Männer

[bayern-gegen-gewalt.de/maenner](https://bayern-gegen-gewalt.de/maenner)





# Häusliche Gewalt ist keine Privatsache: Gesetze schützen Betroffene

---

Viele Formen von häuslicher Gewalt stehen unter Strafe, von der Körperverletzung bis zum Stalking.

---

Es gibt zwar im Strafgesetzbuch keinen eigenen Paragraphen zu häuslicher Gewalt. Doch viele Formen von häuslicher Gewalt stehen unter Strafe, von der Körperverletzung (§ 223 StGB) bis zum Stalking (Nachstellung, § 238 StGB). Auch die Vergewaltigung (§ 177 StGB) in der Ehe oder Partnerschaft ist eine Form häuslicher Gewalt. Häusliche Gewalt ist keine Privatsache!

Neben dem Strafgesetzbuch findet auch das Gewaltschutzgesetz (GewSchG) Anwendung. Dieses Gesetz ermöglicht es den Opfern, besseren (häuslichen) Schutz vor dem Täter

oder der Täterin zu erlangen. Beispielsweise kann das Familiengericht dem Täter oder der Täterin untersagen, sich dem Opfer zu nähern. Kontakt-, Näherungs- und Belästigungsverbote zeigen klare Grenzen auf. Wer aggressiv wird und zuschlägt, muss die Wohnung verlassen.



Nähere Infos finden Sie im Folder „Häusliche Gewalt? Ihr Schutz

& Ihre Rechte nach dem Gewaltschutzgesetz“.

[bayern-gegen-gewalt.de/gewaltschutzgesetz](http://bayern-gegen-gewalt.de/gewaltschutzgesetz)



# Hilfsangebote für Betroffene von häuslicher Gewalt

---

Von Gewalt Betroffene sind nicht allein. Oft schweigen sie aus Angst oder aus Scham. Doch es gibt Anlaufstellen, die sie dabei unterstützen, Wege aus der Gewalt zu finden.

---

Es gibt zahlreiche Hilfsangebote für Betroffene von häuslicher Gewalt: zum Beispiel Notrufe, Frauenhäuser, Männerschutzwohnungen und viele Beratungsstellen. Noch immer ist es aber leider so, dass viele Betroffene zu wenig von diesen Hilfsangeboten wissen. Ein Drittel hat überhaupt keine Kenntnis davon und fühlt sich infolgedessen der Gewalt völlig ausgeliefert.

## Hilfsangebote noch leichter zugänglich machen

Doch selbst wenn Hilfsangebote bekannt sind, gibt es unterschiedliche Gründe, weshalb betroffene Personen sie nicht in Anspruch nehmen: Sie bagatellisieren die Gewalthandlungen und sind der Meinung, sie seien „nicht der Rede wert“. Auch Scham ist ein

### **Untersuchungsstelle für Opfer von häuslicher Gewalt am Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität München:**

In der Untersuchungsstelle können Personen, die Opfer eines sexuellen oder körperlichen Übergriffs im häuslichen Umfeld geworden sind, fachgerecht und gerichtstauglich ihre Verletzungen dokumentieren lassen.



wesentlicher Faktor, ebenso wie Angst vor der Rache des Täters bzw. der Täterin.

Grundsätzlich zeigt sich, dass das kulturelle und soziale Umfeld eine erhebliche Rolle spielt, ob Hilfsangebote bekannt sind und auch genutzt werden. Zum Beispiel wenden sich Frauen, die stark von traditionellem Rollenverhalten beeinflusst sind, erfahrungsgemäß erst bei sehr schwerer körperlicher oder sexueller Gewalt an Hilfseinrichtungen.

## Möglichst einfach zu nutzende Hilfsangebote

Wichtig ist es, die Hemmschwellen gegenüber den bestehenden Angeboten abzubauen. Denn selbst wenn zum Beispiel betroffene Frauen theoretisch schon von Frauenhäusern gehört haben, haben sie oft eine falsche Vorstellung von diesen Einrichtungen oder es ist ihnen nicht bewusst, dass auch sie selbst dort Hilfe finden können – dabei können zum Beispiel sprachliche Barrieren meist überwunden werden. Die Beratung im Frauenhaus oder bei

Mehr zu den Hilfs- und Unterstützungsangeboten für von Gewalt betroffene Personen sowie Informationen für Interessierte finden Sie auf unserem Hilfe-Portal: [www.bayern-gegen-gewalt.de](http://www.bayern-gegen-gewalt.de)

der Fachberatungsstelle kann durch die Zusammenarbeit mit Dolmetschenden in vielen verschiedenen Sprachen und auch in Gebärdensprache stattfinden. Niederschwellige Angebote erleichtern es außerdem allen, die zum Beispiel aus Scham keine Beratungsstelle aufsuchen, Unterstützung zu finden.



Den Flyer über Traumaambulanzen für Opfer von Gewalttaten finden Sie hier zum Download: [bayern-gegen-gewalt.de/traumaambulanzen](https://bayern-gegen-gewalt.de/traumaambulanzen)



Hier geht's direkt zu unserem Hilfe-finder: [bayern-gegen-gewalt.de/hilfe-suche](https://bayern-gegen-gewalt.de/hilfe-suche)



Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“  
**08000 116 016**



Hilfetelefon „Gewalt an Männern“  
**0800 1239900**



Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche  
**116 111**



Nummer gegen Kummer für Eltern  
**0800 111 0 550**



Bayerisches Hilfetelefon für lesbische, schwule, bisexuelle, transgender, intersexuelle und queere Menschen  
**089 856346427**



# Hilfsangebote bei häuslicher Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

---

Gewalt gegen Kinder und Jugendliche geschieht spontan oder geplant: von der Misshandlung bis zum sexuellen Missbrauch durch Angehörige oder Fremde. Was ist wichtig im Kampf gegen Gewalt? Gezielte Präventionsangebote für Eltern und Kinder, ein engmaschiges Hilfenetz – und eine Gesellschaft, die hinschaut und handelt, wenn Kinder oder Jugendliche in Gefahr sind.

---

## Online-Familienportal „BAER“

Klick für Klick zu Informationen und zu konkreten Hilfestellungen und Tipps für alle Familien. Die Landesbehörde Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) – Bayerisches Landesjugendamt (BLJA) hat mit dem Bayerischen Erziehungsratgeber „BAER“ ein zeitgemäßes Online-Familienportal erstellt, das alle wichtigen Fragen der Erziehung abdeckt. Werbefrei, seriös und ohne erhobenen Zeigefinger!

[baer.bayern.de](http://baer.bayern.de)



## Hilfe für Kinder und Jugendliche

Auf dem Online-Portal [bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de) findest du Infos über Gewalt und Links zu Hilfe-Hotlines und Help-chats sowie eine Telefonnummer, wo man anrufen und über alle Fragen und Sorgen reden kann.

[bayern-gegen-gewalt.de/jugendseite](http://bayern-gegen-gewalt.de/jugendseite)





## Bayerische Jugendämter als Anlaufstellen

Jugendämter in Bayern sind gute Anlaufstellen, wenn es um den Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Gewalt geht. Sie beraten und helfen Eltern, Erziehungsberechtigten, Jugendlichen und Kindern bei Fragen rund um die Betreuung von Kindern und Jugendlichen. Auch vermitteln sie weiter an entsprechende Fachstellen.

[www.blja.bayern.de/  
service/adressen/  
jugendaemter/index.php](http://www.blja.bayern.de/service/adressen/jugendaemter/index.php)



## Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen

Mehr als hundert Erziehungsberatungsstellen stehen in Bayern zur qualifizierten Klärung und Bewältigung individueller Probleme zur Verfügung. Sie beraten Familien bei Problemen wie Trennung der Eltern, geben Tipps zur gewaltfreien Erziehung und helfen weiter bei psychischen familiären Belastungen.

[erziehungsberatung.  
bayern.de](http://erziehungsberatung.bayern.de)



## KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

---

Die KoKi-Fachkräfte (KoKi ist die Abkürzung für Koordinierende Kinderschutzstelle) bündeln und vernetzen regionale Angebote für die frühe Hilfe. Sie bieten jungen Familien in belastenden Lebenssituationen ein umfassendes Unterstützungs- und Hilfsangebot.



[koki.bayern.de](http://koki.bayern.de)

## Gesamtkonzept zum Kinderschutz

---

Jedes Kind hat das Recht darauf, gesund aufzuwachsen. Welche Maßnahmen den effektiven Schutz des Kindeswohls vorsehen, ist im „Gesamtkonzept Kinderschutz“ auf der Webseite des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales zu finden.



[kinderschutz.bayern.de](http://kinderschutz.bayern.de)

## Bayerische Kinderschutzambulanz

---

Ärztinnen, Ärzte und Fachkräfte der Jugendämter erhalten eine fundierte Beratung bei Verdacht auf Kindesmisshandlung. Die Kinderschutzambulanz versteht sich als landesweites Kompetenzzentrum zur Stärkung des Kinderschutzes in Bayern.



[kinderschutzambulanz.bayern.de](http://kinderschutzambulanz.bayern.de)

### BLOG MIT HINTERGRUNDINFORMATIONEN

---

Auf dem Blog der Website [bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de) findet sich ein Beitrag mit weiterführenden Informationen zur bayerischen Kinderschutzambulanz.

[bayern-gegen-gewalt.de/kinderschutzambulanz](http://bayern-gegen-gewalt.de/kinderschutzambulanz)



# # BAYERN. GEMEINSAM. STARK.

[www.sozialministerium.bayern.de](http://www.sozialministerium.bayern.de)

---



[www.gemeinsam.stark.bayern.de](http://www.gemeinsam.stark.bayern.de)

---



Dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt:  
[www.beruf-und-familie.de](http://www.beruf-und-familie.de)

---



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

---



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Winzererstr. 9, 80797 München  
E-Mail: [oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de)  
Gestaltung: KOMPAKTMEDIEN Agentur für Kommunikation GmbH  
Bildnachweis: bluebirdlena/shutterstock.com, StMAS/Elias Hassos, pexels/  
monica silvestre, Eladora/shutterstock.com, mark designers/shutterstock.com,  
GaudiLab/shutterstock.com, pancha.me/shutterstock.com  
Druck: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH  
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier  
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)  
Stand: November 2022  
Artikelnummer: 1001 0840

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660  
E-Mail: [buergerbuero@stmas.bayern.de](mailto:buergerbuero@stmas.bayern.de)  
Web: [www.stmas.bayern.de/buergerbuero](http://www.stmas.bayern.de/buergerbuero)

---

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.