



OPFERHILFE HAMBURG
BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

HILFREICHE HINWEISE & TIPPS

BEZIEHUNGSGEWALT

EINFÜHRUNG

Liebe Lesende,

in unseren Beratungen erleben wir täglich, welche Belastungen durch Beziehungsgewalt entstehen können. Beziehungsgewalt kann sich unterschiedlich zeigen, z.B. als körperliche Gewalt oder Beleidigungen. Sie tritt sowohl analog als auch digital auf. Besonders im persönlichen Umfeld fällt es vielen Betroffenen zunächst schwer, das Erlebte als Gewalt zu erkennen und einzuordnen. Angst, Scham und Schuldgefühle erschweren es häufig, sich Beratung zu holen.

Um Sie zu unterstützen, haben wir in diesem Flyer wesentliche Hinweise und Tipps zusammengestellt. Vereinbaren Sie gern einen Beratungstermin bei uns. Wir unterstützen Sie bei der Klärung Ihrer persönlichen Anliegen.

ÜBER DIE OPFERHILFE HAMBURG

Wir bieten professionelle Beratung für Betroffene von Gewalttaten und schweren Unfällen. Unser Team besteht aus psychologischen und ärztlichen Psychotherapeut:innen. Wir unterstützen Sie, nach einem traumatischen Erlebnis Ihr psychisches Gleichgewicht wiederzufinden.

Unser Beratungsangebot umfasst:

■ Unterstützung in Krisen ■ Psychologische Beratung ■ Stabilisierung ■ Information

Wir beraten:

■ Erwachsene ab 18 Jahren, die im Laufe ihres Lebens von einer Straftat oder einem Unfall betroffen waren ■ Bezugspersonen sowie Zeug:innen einer Straftat ■ vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht ■ kostenfrei und auf Wunsch anonym

Wir unterstützen Sie:

■ in aktuellen Krisen ■ beim Umgang mit psychischen, sozialen und rechtlichen Folgen von Gewalt (Hinweis: dies ersetzt keine juristische Beratung) ■ durch Informationen zu therapeutischen Behandlungswegen und Traumatherapie ■ durch gezielte Weiterverweisung an andere Unterstützungsangebote und Einrichtungen

KONTAKT

Rufen Sie uns gern während unserer Telefonzeit unter **040 / 38 19 93** an. Persönliche Beratungen sind nach einem telefonischen Erstkontakt möglich. Wir bieten keine Beratung per E-Mail an.



OPFERHILFE HAMBURG
BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

OPFERHILFE HAMBURG E.V.

📍 Paul-Nevermann Platz 2-4
22765 Hamburg
☎️ 040 / 38 19 93
📠 040 / 389 57 86
✉️ mail@opferhilfe-hamburg.de
🏠 www.opferhilfe-hamburg.de

Gefördert durch:


Hamburg Sozialbehörde

 **Hilfetelefon** **116 016**
Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de

HINTERGRUND

Wir sprechen von Beziehungsgewalt, wenn ein Mensch in nahen zwischenmenschlichen Beziehungen versucht, seine Interessen mit Hilfe von Macht, Kontrolle und Unterdrückung gegen den Willen des/der Anderen durchzusetzen. Der Begriff „Beziehung“ beinhaltet:

- Erwachsene Personen, die derzeit zusammenleben (z.B. in einer Familie)
- Personen, die derzeit in einer Beziehung leben
- Ex-Partner:innen

In unseren Beratungen berichten Betroffene uns unterschiedliche Arten von Beziehungsgewalt:

- körperliche Angriffe
- sexuelle Übergriffe
- Einschüchterungen, Drohungen, Demütigungen, Kontrolle
- gewollte finanzielle Abhängigkeit
- Kontaktverbote zu anderen Bezugspersonen
- Zwangsverheiratung
- Stalking

Häufig wird die Gewalt auch über das Ende einer Beziehung hinaus fortgesetzt, bspw. über das Austragen von Konflikten über gemeinsame Kinder.

PSYCHISCHE FOLGEN

Die Folgen von Beziehungsgewalt können unterschiedlich sein, u.a.:

- Angst, Scham- und Schuldgefühle
- depressive Verstimmungen und Stimmungsschwankungen
- sozialer Rückzug
- Selbstzweifel, geringer Selbstwert
- Schlafstörungen
- belastende Erinnerungen und Bilder
- Misstrauen und Verunsicherung
- Schreckhaftigkeit
- Gefühle der Ambivalenz gegenüber dem/ der Täter:in

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

1. Erstellen Sie einen persönlichen „Sicherheitsplan“: Schutzmöglichkeiten, Notfallnummern, Fluchtwege, Notfalltasche (mit Dokumenten, Medikamenten, Kleidung...), etc.
2. Rufen Sie bei einem gewalttätigen Übergriff die Polizei.
3. Suchen Sie ggf. in Frauenhäusern/ Zufluchtswohnungen Schutz (Zentrale Notaufnahme der Frauenhäuser Hamburg „24/7“: 040 800 0 4 1 000).
4. Informieren Sie zu Ihrem Schutz Vertrauenspersonen (z.B. Freund:innen, Nachbar:innen, und Arbeitskolleg:innen).
5. Sammeln Sie Beweise und schreiben Sie das Geschehene genau auf.
6. In Hamburg können Sie sich zur gerichtsfesten Dokumentation Ihrer Verletzungsfolgen an die Rechtsmedizinische Untersuchungsstelle für Gewaltopfer am UKE wenden (24h-Telefon: 040 741 052 127).
7. Das **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** berät Sie kostenfrei, mehrsprachig, anonym, vertraulich und rund um die Uhr: Tel. 08000 116 016 (www.hilfetelefon.de)

Wir empfehlen Ihnen professionelle Unterstützung. Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenfreien persönlichen Beratung. Wir unterstützen Sie dabei, sich stabiler zu fühlen und Ihren Alltag wieder bewältigen zu können. In den Gesprächen können Sie sich entlasten und Kraft sammeln. Wir nehmen Sie ernst und richten uns nach Ihren Anliegen und Bedürfnissen. Situation in aller Ruhe zu besprechen und nächste Schritte zu planen.

RECHTLICHES

Gewaltschutzanordnung:

1. Die Polizei kann Täter:innen bis zu 10 Tage aus der Wohnung verweisen (**Wegweisung**). In dieser Zeit können Sie beim zuständigen Familiengericht eine Zuweisung der Wohnung und eine **Gewaltschutzanordnung (Näherungs- und Kontaktverbot)** beantragen. Dies ist keine Anzeige und soll allein Sie schützen!
2. Informieren Sie die Polizei und das Gericht, wenn der/die Täter:in sich nicht an die Gewaltschutzanordnung hält.

Anzeige:

3. Beziehungsgewalt ist eine Straftat. Sie können diese anzeigen. Im Falle einer Anzeigeerstattung bei Polizei und Staatsanwaltschaft: Denken Sie daran, auch einen Strafantrag zu stellen (wichtig für den Widerspruch bei Einstellung des Verfahrens).

Bei gemeinsamen Kindern:

Denken Sie an die Beantragung des Aufenthaltsbestimmungsrechtes bzw. der alleinigen elterlichen Sorge und die Klärung der Umgangsrechte beim zuständigen Familiengericht. Informieren Sie ggf. das Jugendamt.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Flyers wurden von der Opferhilfe Hamburg sorgfältig zusammengestellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.