



Gewalt in unserer Gesellschaft geht jeden etwas an



Polizei-Dein-Partner.de

PRÄVENTION. FÜR DICH.

So können wir gefahrlos und gewaltlos reagieren

Die vielen Gesichter der Gewalt

- Gewalt begegnet uns in unserer Gesellschaft heutzutage überall: Zuhause, in der Öffentlichkeit, am Arbeitsplatz oder im Internet



- Gewalttätige Handlungen beginnen nicht erst mit Schlägen. Auch Bedrohungen, Beschimpfungen und Belästigungen gehören dazu
- Gewalt kann Menschen aller sozialen Schichten und jeden Alters treffen: Opfer sind neben Männern, Frauen, Jugendlichen und Senioren zunehmend auch Polizei- und Rettungskräfte, Lehrkräfte sowie Ärztinnen und Ärzte
- Zu den häufigsten Formen von gesellschaftlicher Gewalt zählen
 - körperliche Gewalt (z. B. Schläge, Tritte, Messerstiche)
 - psychische Gewalt (z. B. Herabwürdigungen, Drohungen, Erpressungen, Mobbing, Stalking)
 - sexualisierte Gewalt (z. B. sexuelle Belästigung, Vergewaltigung, sexueller Missbrauch)
 - digitale Gewalt (z. B. Cybermobbing, Cyberstalking, Cybergrooming)
 - Menschenhandel

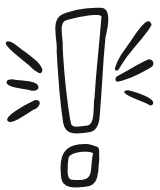
Jeder kann Gewalt in seinem Umfeld vorbeugen

- Wir können selbst Verantwortung übernehmen und darauf achten, dass Gewalt in unserem direkten Lebensumfeld nicht geduldet wird
- Wir können gesunde Beziehungen zu Familie, Freunden und Kollegen pflegen, ihnen zuhören und Hilfe anbieten, wenn sie Unterstützung benötigen
- Wir können klare Grenzen setzen und „Nein“ sagen, wenn wir uns unwohl fühlen. Genauso können wir die Grenzen anderer respektieren
- Wir können unser Selbstbewusstsein und unsere Fähigkeiten zur Selbstverteidigung stärken



Aufmerksam bleiben und Gewalt früh erkennen

Gewalt kündigt sich an und ist in vielen Fällen hör- und sichtbar. Wenn wir folgende Anzeichen und Warnsignale bei uns selbst oder bei anderen bemerken, ist es wichtig, wachsam zu bleiben und bei Bedarf Hilfe zu suchen:



- wenn wir bei jemandem sichtbare Verletzungen wie Blutergüsse, Kratzer oder Verbrennungen bemerken ohne eine plausible Erklärung zu erhalten
- wenn jemand plötzlich wesensverändert ist und entweder gereizt oder aggressiv auftritt oder sich ganz von anderen zurückzieht
- wenn jemand Gewalt verherrlicht oder offen mit Gewaltanwendung droht
- wenn jemand übermäßige Kontrolle über andere Personen, Eifersucht und Besitzansprüche ausübt

Wichtig ist, nicht wegzuschauen

Werden wir Zeuge einer Gewalttat,

- zeigen wir uns couragiert und greifen im Rahmen unserer Möglichkeiten ein
- schätzen wir die Situation zunächst ein, bevor wir handeln
- versuchen wir zu helfen, ohne uns selbst in Gefahr zu bringen
- suchen wir uns Unterstützung von anderen und verständigen im Notfall die Polizei

Das können wir tun, wenn wir selbst oder jemand anderes angegriffen wurde:

- den Notruf unter 110 wählen
- dem Opfer nach der Tat beistehen
- Verletzungen dokumentieren und einen Arzt aufsuchen
- das Opfer ermutigen, Anzeige zu erstatten und uns als Zeuge anbieten



Impressum



VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH
Anzeigenverwaltung

Ein Unternehmen der Gewerkschaft der Polizei

Forststraße 3a · 40721 Hilden

Telefon 0211 7104-0 · av@vdp-polizei.de

Geschäftsführer: Bodo Andrae, Dominik Lehmanns

Anzeigenleitung: Antje Kleuker

Nachdruck des redaktionellen Teils nur nach
ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Verantwortlich für den redaktionellen Teil:

pressto gmbh – agentur für medienkommunikation, Köln – KF (28.02.2025)

Fotos: stock.adobe.com: Firm (KI), Pixel-Shot, fizkes

© 2025