



# Wenn Gewalt zum Familienalltag gehört



**Polizei-Dein-Partner.de**

**PRÄVENTION. FÜR DICH.**

# Viele Frauen und Kinder, aber auch Männer sind betroffen

## Partnerschaftsgewalt und Gewalt gegen Kinder

Das Bundesamt für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) unterscheidet verschiedene Formen von Gewalt in der Familie beziehungsweise häuslicher Gewalt. Sie gehen oft ineinander über und werden selten isoliert voneinander ausgeübt:



- **Partnerschaftsgewalt**
  - körperliche Gewalt (z. B. Stoßen, Treten, Würgen, Ohrfeigen)
  - psychische Gewalt (z. B. Beleidigung, Demütigung, Missachtung, Verleumdung)
  - sexualisierte Gewalt (z. B. sexuelle Belästigung, Vergewaltigung, sexueller Missbrauch)
  - soziale Gewalt (z. B. Kontaktverbot zu anderen Verwandten und Freunden)
  - Belästigung und Nachstellung (Stalking)

Bei Partnerschaftsgewalt handelt es sich meistens um geschlechtsspezifische Gewalt gegen Frauen: In vier von fünf Fällen sind die Opfer weiblich.

- ***Gewalt gegen Kinder und Jugendliche, darunter***
  - körperliche Gewalt (z. B. Schläge, Schütteln, an den Haaren ziehen, Zufügen von Verbrennungen)
  - seelische Gewalt (z. B. Drohen, Abwerten, Liebesentzug)
  - sexualisierte Gewalt (sexualisierte Gesten und Handlungen)
  - Vernachlässigung (z. B. unzureichende Pflege, Ernährung, Versorgung)

Häusliche Gewalt gegen Kinder findet oft von der Außenwelt unbemerkt statt: Die Betroffenen sind zu jung, um sich zu wehren oder schweigen aus Scham.



## Wie sich Gewalt in der Familie äußert

Gewalt in der Familie kann sich auf unterschiedliche Weisen äußern. Dazu gehören:

- Würgen oder Festhalten
- Einsatz von Alltagsgegenständen als Waffe
- Schimpfwörter und abwertende Kommentare
- Drohungen, etwa mit Gewalt oder dem Verlust des Kontakts zu Kindern
- Isolation von Freunden und Familie
- ungewollte sexuelle Handlungen
- Kontrolle über finanzielle Ressourcen
- Missachtung von Hygiene oder medizinischer Versorgung
- Stalking über soziale Medien



## Wie wir häusliche Gewalt erkennen können

Häufige Anzeichen, die darauf hinweisen können, dass jemand von häuslicher Gewalt betroffen ist, sind:

- Häufige unerklärliche Verletzungen wie Prellungen, Schürfwunden oder Brüche
- Änderungen im Erscheinungsbild wie Vernachlässigung der persönlichen Hygiene oder des Kleidungsstils
- Angst oder Unsicherheit, insbesondere in der Nähe des Partners oder der Partnerin
- geringes Selbstwertgefühl oder ständige Selbstkritik
- Isolation von Freunden und Familie oder Rückzug von sozialen Aktivitäten
- überangepasstes Verhalten dem Partner / der Partnerin gegenüber, um Konflikte zu vermeiden
- ständige Überwachung durch den Partner oder die Partnerin, wie häufige Anrufe oder Nachrichten, um den Aufenthaltsort zu überprüfen
- bei Kindern: Angst oder Verhaltensauffälligkeiten wie Rückzug, Aggressionen oder Abnahme der schulischen Leistungen



## Wie wir uns selbst (und andere) vor den Folgen häuslicher Gewalt schützen können

- Wir können im Voraus überlegen, wie wir im Notfall aus der Wohnung oder dem Haus fliehen können. Diese Informationen teilen wir mit jemandem, dem wir vertrauen.
- Wir können uns im Voraus einen sicheren Ort suchen, wie das Zuhause von Freunden, Familie oder geschützten Einrichtungen.
- Wir können versuchen, eigene finanzielle Mittel zu haben, auf die wir im Notfall zugreifen können
- Wir können mit Menschen, denen wir vertrauen, über unsere Situation sprechen
- Wir können wichtige Notfallkontakte auf unserem Handy speichern (Freunde, Familienmitglieder, Hotlines für Frauenhäuser) und planen, wie wir im Notfall um Hilfe rufen können
- Wir können und an Organisationen wenden, die Unterstützung für Opfer häuslicher Gewalt anbieten und rechtliche, psychologische und praktische Hilfe leisten können
- Wir können einen Selbstverteidigungskurs besuchen, um unser Selbstbewusstsein zu stärken und uns im Notfall wehren zu können

## Was wir als Zeuge von häuslicher Gewalt tun können:

- dem Opfer beistehen und es ermutigen, die Straftat bei der Polizei anzuzeigen
- Einzelheiten zu den Vorfällen dokumentieren: Datum, Uhrzeit, wer hat was getan?
- ärztliche Bescheinigungen über eventuell erlittene Verletzungen einholen
- Unterstützungsmöglichkeiten wie das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (0800 116 016), „Gewalt gegen Männer“ (0800 1239900) oder Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ (116 111) in Anspruch nehmen
- bei akuter Bedrohung unverzüglich die Polizei (110) anrufen)

### 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 (28.03.2025)

Fotos: stock.adobe.com: Daniel Jędzura, calypso77, Photographee.eu, Alina, highwaystarz © 2025